

88

Л 58

ЛИДИЯ ДОВЖИК

КОНСТАНТИН БОЧАВЕР

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ

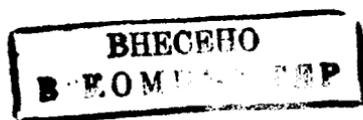


ИЗДАТЕЛЬСТВО

ЛИДИЯ ДОВЖИК КОНСТАНТИН БОЧАВЕР

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ

М О Н О Г Р А Ф И Я



М О С К В А

2020

УДК 796.01:159.9(075.8)

ББК 88.4

Д 58

Рецензенты:

Кешишян Размик Арамович –

доктор медицинских наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК, ортопед-травматолог высшей категории, главный врач Академии «Спартак» по футболу им. Ф.Ф.Черенкова.

Толочек Владимир Алексеевич –

доктор психологических наук, профессор, спортивный психолог, ведущий научный сотрудник Лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии Института психологии РАН.

Довжик Л.М., Бочавер К.А.

Д 58 Психология спортивной травмы: монография /
Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020. – 264 с.

ISBN 978-5-907225-15-2

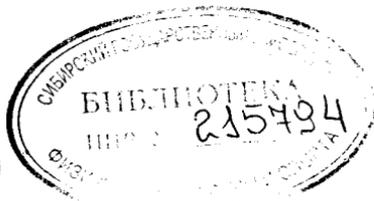
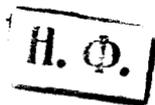
В монографии комплексно рассматривается психологическое значение травмы в спорте высших достижений. Проживание травмы и последующей реабилитации может быть благополучным или негативным, и точность прогнозирования во многом зависит от того, что мы знаем о внутреннем мире спортсмена, его опыте и навыках преодоления стресса. Ориентируясь на особенности личности спортсмена, специалисты могут разработать персональную программу психологического сопровождения, повышающую вероятность благополучной реабилитации с последующим возвращением в спорт.

Данная монография основана на анализе последних научных открытий в области психологии спорта, на собственных исследованиях авторов, а также их многолетнем опыте практической работы в спорте высших достижений.

Книга адресована широкому кругу читателей, в первую очередь спортивным психологам, врачам и членам комплексных научных групп, работающих с травмированными и здоровыми спортсменами в русле междисциплинарного взаимодействия.

УДК 796.01:159.9(075.8)

ББК 88.4



ISBN 978-5-907225-15-2

© Довжик Л.М., Бочавер К.А.,
текст, 2020

© Издательство «Спорт»,
оформление 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	3
Предисловие.....	7
ГЛАВА 1. ТРАВМА КАК СТРЕССОВОЕ СОБЫТИЕ В ЖИЗНЕННОЙ ТРАЕКТОРИИ СПОРТСМЕНА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	10
Введение к первой главе.....	10
1.1. Спортивная травма в континууме жизненного пути личности	12
1.1.1. Стрессовые события жизненного пути и варианты выхода из них	15
1.1.2. Разнообразии стрессовых и трудных ситуаций в спорте	20
1.2. Спортивная карьера в перспективе жизненного пути личности	28
1.2.1. Подростково-юношеский возраст и ранняя взрослость как период личностных выборов и кризиса-перехода спортивной карьеры	34
1.3. Спортивная травма.....	42
1.3.1. Классификации причин спортивных травм	46
1.3.2. Стресс и вероятность возникновения травмы	49
1.3.3. Тревога, успешность выступления и вероятность получения травмы	52
1.3.4. Сужение фокуса внимания и вероятность возникновения травмы	55
1.3.5. Личностные особенности спортсмена и вероятность возникновения травмы	57
1.3.6. Основные проблемы восстановления после травмы	59
1.4. Основные подходы и понятия психологии совладания	63
1.4.1. Эффективность стратегий преодоления спортсменами стресса и негативных эмоций	72
1.4.2. Совладание с травмой: копинг-стратегии и копинг-ресурсы.....	81
1.4.3. Инструменты исследования и оценки преодоления стресса в спорте	86
1.4.4. Возрастные аспекты совладания.....	89
Выводы по первой главе.....	95

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНА К ТРАВМЕ	98
Введение ко второй главе	98
2.1. Спортивная травма у спортсменов и бытовая травма у неспортсменов: предпосылки, переживание и совладание ..	101
2.1.1. События и психологическое состояние перед травмой	101
2.1.2. Переживание травмы	102
2.1.3. Совладание с травмой	102
2.1.4. Последствия травм	105
2.2. Субъективная картина событий жизненного пути, предшествующих получению травмы	106
2.2.1. Связь вероятности травмы с количеством предшествующих жизненных событий.	106
2.2.2. Ответственность: связь вероятности травмы с локусом контроля	113
2.3. Совладание с травмой: психоэмоциональное состояние и копинг-навыки спортсменов	117
2.3.1. Связь показателей благополучия и совладания	117
2.3.2. Предикторы успешного совладания	119
2.3.3. Категории возраста, пола, количества травм и давности травмы в контексте преодоления спортивной травмы	123
2.3.3.1. Переживание травмы и совладание с ней в зависимости от возраста спортсменов	124
2.3.3.2. Эффективность стратегий и навыков совладания в зависимости от пола	135
2.3.3.3. Совладание и благополучие спортсменов в зависимости от пола	138
2.3.3.4. Совладание и благополучие спортсменов в зависимости от наличия травм и их количества	145
2.3.3.5. Временные параметры травмы и совладания: давность травмы и посттравматический рост	148
2.4. Эмпирическая модель переживания спортивной травмы и совладания с ней	153
Выводы по второй главе	159

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ ДЛЯ ПОМОЩИ ТРАВМИРОВАННОМУ СПОРТСМЕНУ	163
Введение к третьей главе	163
3.1. Начало работы с травмированным спортсменом	172
3.2. Цель и мотивы реабилитации	180
3.3. Релаксация и другие формы саморегуляции	186
3.4. Работа с воображением	197
3.5. Позитивная внутренняя речь	205
Выводы по третьей главе	208
Заключение	210
Библиография	212
Краткий глоссарий	225
Приложения	236
Приложение 1. Тест копинг-навыков спортсмена – ACSI-28 (The Athletic Coping Skills Inventory)	236
Приложение 2. Шкала спортивной мотивации – SMS (Sport Motivation Scale)	241
Приложение 3. Опросник субъективного благополучия – WEMWBS (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale)	248
Приложение 4. Тест состояния соревновательной тревожности – CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) ...	250