

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**

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

© Издательство «Спорт»,  
оформление 2020

**ISBN 978-5-907225-15-2**

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах .....	3
Предисловие .....	7
<b>ГЛАВА 1. ТРАВМА КАК СТРЕССОВОЕ СОБЫТИЕ В ЖИЗНЕННОЙ ТРАЕКТОРИИ СПОРТСМЕНА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>Введение к первой главе .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Спортивная травма в континууме жизненного пути личности .....</b>	<b>12</b>
1.1.1. Стрессовые события жизненного пути и варианты выхода из них .....	15
1.1.2. Разнообразие стрессовых и трудных ситуаций в спорте .....	20
<b>1.2. Спортивная карьера в перспективе жизненного пути личности .....</b>	<b>28</b>
1.2.1. Подростково-юношеский возраст и ранняя взрослость как период личностных выборов и кризиса-перехода спортивной карьеры .....	34
<b>1.3. Спортивная травма .....</b>	<b>42</b>
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
<b>1.4. Основные подходы и понятия психологии совладания .....</b>	<b>63</b>
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
<b>Выводы по первой главе .....</b>	<b>95</b>

<b>ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНА К ТРАВМЕ</b>	98
<b>Введение ко второй главе</b>	98
<b>2.1. Спортивная травма у спортсменов и бытовая травма у неспортсменов: предпосылки, переживание и совладание</b>	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
<b>2.2. Субъективная картина событий жизненного пути, предшествующих получению травмы</b>	106
2.2.1. Связь вероятности травмы с количеством предшествующих жизненных событий	106
2.2.2. Ответственность: связь вероятности травмы с локусом контроля	113
<b>2.3. Совладание с травмой: психоэмоциональное состояние и копинг-навыки спортсменов</b>	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
<b>2.4. Эмпирическая модель переживания спортивной травмы и совладания с ней</b>	153
<b>Выводы по второй главе</b>	159

<b>ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ ДЛЯ ПОМОЩИ ТРАВМИРОВАННОМУ СПОРТСМЕНУ</b>	163
<b>Введение к третьей главе</b>	163
<b>3.1. Начало работы с травмированным спортсменом</b>	172
<b>3.2. Цель и мотивы реабилитации</b>	180
<b>3.3. Релаксация и другие формы саморегуляции</b>	186
<b>3.4. Работа с воображением</b>	197
<b>3.5. Позитивная внутренняя речь</b>	205
<b>Выводы по третьей главе</b>	208
<b>Заключение</b>	210
<b>Библиография</b>	212
<b>Краткий глоссарий</b>	225
<b>Приложения</b>	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