

ЛИДИЯ ДОВЖИК

КОНСТАНТИН БОЧАВЕР

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ



Константин Бочавер

Психология спортивной травмы

«Спорт»

2019

УДК 796.01:159.9(075.8)

ББК 88.4

Бочавер К. А.

Психология спортивной травмы / К. А. Бочавер — «Спорт»,
2019

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

© Бочавер К. А., 2019

© Спорт, 2019

Содержание

Об авторах	7
Предисловие	8
Глава 1	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	13
1.1.2. Разнообразие стрессовых и трудных ситуаций в спорте	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Лидия Довжик, Константин Бочавер

Психология спортивной травмы

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., текст, 2020

© Издательство «Спорт», оформление 2020

Об авторах

Довжик Лидия Михайловна -

клинический психолог, кандидат психологических наук, член профессионального сообщества спортивных психологов ENYSSP, научный сотрудник лаборатории «Психология спорта» Московского Института Психоанализа. В прошлом – профессиональная спортсменка. Основная сфера интересов – жизненная траектория в спорте высших достижений, навыки совладания со стрессом и тревогой в спорте, благополучное переживание спортивной травмы.

Бочавер Константин Алексеевич -

практикующий спортивный психолог, кандидат психологических наук, куратор российского сектора профессионального сообщества спортивных психологов ENYSSP, заведующий лабораторией «Психология спорта» Московского Института Психоанализа, эксперт Ассоциации междисциплинарной медицины. Автор более 70 научных работ в области психологии спорта высших достижений. В прошлом – сотрудник центров Министерства спорта и Министерства здравоохранения России. Лауреат грантов РФФИ и Президента Российской Федерации в области психологии спорта.

Предисловие

Спортивная психология как научная и практическая ветвь психологии существует более века и характеризуется такими особенностями, как конкурентность и эклектичность. Конкурентность в первую очередь касается методов исследования и работы, поскольку большая часть интервенций организована в соответствии с тренировочным и соревновательным календарем спортсменов и команд. В связи с постоянным дефицитом времени модель оказания помощи и психологического сопровождения приводит к кристаллизации наиболее эффективных и вместе с тем краткосрочных методов. Шагая в ногу со временем, спортивные психологи перенимают из классической психотерапии и консультативной психологии принципы когнитивно-поведенческого подхода, позитивной психологии и психотерапии, психофизиологические методы коррекции и тренировки, что делает эту область электичной и интегративной.

Большинство профессиональных спортсменов в наше время практикует те или иные методы саморегуляции и подготовки к ответственным соревнованиям. Неоценимой заслугой отечественных практиков, в первую очередь А.В. Алексеева и Г.Д. Горбунова, можно назвать то, что многие техники психологии спорта были изложены и опубликованы в форме рекомендаций для самостоятельной подготовки. Это вдвойне ценно в свете дефицита специалистов-психологов как на уровне детско-юношеского спорта, так и в системе сопровождения сборных команд. При этом нельзя не обратить внимание на то, что большая часть психологической подготовки спортсмена сосредоточена на подготовке к соревнованиям и тренировке ментальных навыков, таких как спортивное воображение, идеомоторная тренировка, психомышечная релаксация и практики осознанности. В ситуации травмы многие спортсмены оказываются безоружными, не имея опыта и знаний для грамотной психологической самопомощи.

Как показало одно из наших исследований, представленное в 2015 г. на конгрессе общества FEPSAC в Швейцарии, травма имеет очень интересную ментальную репрезентацию для многих спортсменов. Она воспринимается не как наказание или удар судьбы, мучение и страдание (типичная картина для неспортивных пациентов с травмами опорно-двигательного аппарата), а как поломка, неисправность механизма. Надежда на «починку» и восстановление связывается с успешностью действий травматолога, хирурга, физиотерапевтов... Однако травмированному спортсмену часто неизвестно, какое значение для его психики имеет перенесенная травма. Восстановив подвижность и избавившись от боли, многие спортсмены, тем не менее, не возвращаются в спорт, а порой страдают от тревоги и страха рецидива, расплачиваясь за то, что не смогли или не захотели пройти психологическую реабилитацию.

На самом деле, восстановление травмированного спортсмена, по мнению большинства врачей и психологов, должно носить комплексный и междисциплинарный характер. Для успешного лечения необходима высокая комплаентность, то есть доверие к лечащему врачу, сильнейшая мотивация и вера в себя. Легче вернуться в спорт те, кто и в период реабилитации не забывал об идеомоторной тренировке, дисциплинированно практиковал техники саморегуляции, учился чувствовать свой организм и рефлексировать эмоции.

В практике авторов было немало случаев, когда травма настигала спортсмена как гром среди ясного неба. Бывало, что за неделю до главных соревнований сезона спортсмены получали переломы, разрывы связок и иные травмы, причем даже не в тренировочном процессе, а в повседневной жизни. Мы подробно разберем, с чем это может быть связано и как избегать подобных ситуаций. Другой тенденцией иногда становилась череда рецидивов, когда восстановление после одной травмы не переходило в подготовку к соревнованиям, а прерывалось следующей травмой. Наконец, множество спортсменов на наших глазах заканчивало карьеру именно по причине «износа организма» и усталости, накопившейся от нескончаемых травм и вызванных ими спадов.

Основной задачей данной монографии авторы видят подробное и научно обоснованное представление травмы в жизненном и профессиональном пути спортсмена, описание предпосылок и последствий травмы, а также рекомендации по выстраиванию психологической помощи травмированным спортсменам. Травма, в зависимости от тяжести, ситуативных аспектов, а главное, личностных особенностей спортсмена, может обладать кумулятивным эффектом. Ее «поражающее действие» не ограничивается паузой или окончанием карьеры. Травмированный спортсмен рискует впасть в депрессию, его состояние может отягощаться тревогой, нарушенным пищевым поведением, утратой веры в себя, близких и в целом в справедливость мира. Но корректно выстроенная психологическая интервенция поможет ему справиться с утратой дееспособности, преодолеть стресс и найти ресурсы для посттравматического роста, то есть новых возможностей и прогресса, как профессионального, так и экзистенциального.

Структура монографии включает в себя три главы. В первой главе читатель знакомится с современными представлениями о психологии спортивной травмы и о том, как формируется и реализуется совладающее поведение спортсмена в ситуации стресса. Вторая глава отражает данные, полученные в ходе исследований, проведенных авторами: на примере российских спортсменов читатель увидит особенности эмоциональных и когнитивных процессов в ситуации травмы, особенности преодоления стресса, баланс тревоги и благополучия. Завершает вторую главу эмпирическая модель, сформированная для прогнозирования психологических рисков в зависимости от ряда особенностей спортсмена. Третья глава представляет собой сжатое описание методов, которые рекомендуется применять для поддерживающей интервенции, направленной на благополучное восстановление травмированного спортсмена.

В приложениях собраны психологические тесты, в основном специфические для психологии спорта. Опираясь на них, специалист сможет как организовать промежуточные скрининги, срез психологического состояния спортсмена, так и персонализировать программу интервенции в области повышения психологического благополучия травмированного спортсмена и формирования установки на успешное возвращение к спортивной деятельности.

Глава 1

Травма как стрессовое событие в жизненной траектории спортсмена: теоретические аспекты

Введение к первой главе

Профессиональный спорт неотделим от человеческой культуры, с одной стороны, будучи областью проявления особых склонностей и способностей человека, а с другой – сопряженной с высокими нагрузками и стрессом. Спортивная карьера представляет собой особую ускоренную траекторию жизненного пути, имеющую отличительные характеристики: раннее начало и завершение, экстремальные нагрузки и высокий повседневный стресс, пиковые переживания и очень высокие риски. Профессиональный спорт всегда сопряжен с травмами, которые представляют собой наиболее частую причину завершения карьеры: лишь 10 % женщин и 15 % мужчин могут избежать серьезных спортивных травм (Стамбулова, 1999).

Обусловленная конкуренцией ускоренная ситуация целеустремленного развития, в которой находится спортсмен, повышает риски в области психического и физического здоровья (Бочавер, 2017; Довжик, 2016; Ханин, 1983). Дополнительным фактором травматизации является объективное усложнение спортивных задач, особенно в детском возрасте, в силу чего высок детский травматизм и отсев на ранних этапах спортивной карьеры (Vognar, Geczi и др., 2009). В связи со сложившейся ситуацией все более актуальным становится решение такой задачи, как снижение факторов риска и травматизма в спорте.

Травма является повседневным атрибутом спортивной практики. Однако, если раньше в рамках «культуры риска» или спортивной этики спортсменов учили, что уступка травмам и страху боли является неприемлемым поведением, то сейчас большое внимание уделяется не только функциональному восстановлению травмированного организма, но и восстановлению психологического состояния. В настоящее время признается нетождественность физической и психологической готовности при возвращении в спорт после травмы; внимание уделяется также и особенностям психологического состояния перед получением травмы. По окончании процесса реабилитации спортсмены сталкиваются с различными трудностями, испытывают чувство неопределенности, переживают страх повторной травмы, не могут показывать результаты, которые у них были до травмы.

Подход, рассматривающий спортивную травму как жизненное событие, которое влечет определенные последствия и дает начало новому образу жизни, приводя к «перестройке» внутреннего мира (Н. А. Логинова, С. Л. Рубинштейн), позволяет системно учитывать особенности ситуации, характеристики личности, в том числе и предпочитаемые копинг-стратегии¹ субъекта, его личную и семейную историю.

При изучении совладания со спортивной травмой важно также учитывать и возрастные особенности совладания с трудностями и различия в адаптации личности в разные периоды жизни. Выявлено, что активное развитие и формирование стиля совладающего поведения начинается в подростковом возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками (Крюкова, 2010). При этом в подростковом и юношеском возрасте на фоне возрастных кризисов и трудностей спортсмены сталкиваются с важным этапом в спортивной карьере – переходом в элитный спорт (Стамбулова, 1999). В этот период наблюдается интен-

¹ Здесь и далее – см. Краткий глоссарий (стр. 225–235).

сификация нагрузок, увеличение конкуренции, повышение требований к физической, специальной, психологической подготовке. Кроме того, накапливается хронический стресс, связанный с тревогой, беспокойством и физической усталостью, наблюдается выраженное изменение репертуара мотивов спортсмена.

На данный момент в российской спортивной психологии отсутствует системная модель спортивной травмы, представляющая травму как полидетерминированное явление, интегрирующее телесный опыт и психологическое переживание, связанное с предшествующими жизненными событиями, а также имеющее психологические последствия. Изучение специфики переживания спортивной травмы, понимание особенностей совладания в зависимости от возраста, пола, количества травм и личностных особенностей спортсмена позволит выявить наиболее и наименее адаптивные группы и повысить эффективность превентивной и профилактической работы со спортсменами в данной ситуации.

Спорт представляет собой хорошую модель для изучения стрессов и вариантов совладания с ними, поскольку, с одной стороны, является добровольно выбранной областью интересов, актом самовыражения и красочных побед, а с другой – характеризуется высокими физическими и психологическими ограничениями, нагрузками и рисками, которые приближают эту деятельность к экстремальным профессиям. Результаты этих наблюдений и исследований могут быть перенесены на другие сферы как повседневной, так и экстремальной реальности, например, военных или космонавтов.

1.1. Спортивная травма в континууме жизненного пути личности

Целостное и динамичное исследование спортивной травмы как психологического феномена может быть реализовано только с учетом принципов детерминизма, системности и историчности, с необходимостью предполагающих обращение к истории становления субъекта, т. е. к его жизненному пути (Анцыферова, 2006; Журавлев, Харламенкова, 2017). Ни одно событие не свободно от влияния индивидуально-личностных особенностей субъекта и содержания ситуации, в которой оно созревает, происходит и завершается.

Лишь понимание начальных условий, стимулирующих появление личностных новообразований, и последствий их наличия у субъекта позволяет полностью понять смысл и содержание отдельных жизненных событий и происшествий, в том числе травматичных. Л. И. Анцыферова, критикуя исследования травматического события в отрыве от предшествующих ему событий и актуального на тот момент состояния человека, справедливо отмечает фрагментарность такого подхода (Анцыферова, 2006). Поскольку личность – это открытая, саморегулирующаяся, темпоральная (чувствительная к фактору времени) система, то для понимания спортивной травмы важное значение имеет временной континуум человеческого бытия – события и стадии, предшествующие возникновению рассматриваемых качеств личности, а также результаты их наличия, отраженные в новом опыте измененного субъекта.

В настоящем разделе отмечены событийные подходы, анализ которых позволяет раскрыть особенности самой стрессовой ситуации и те предикторы, в том числе и личностные, которые повышают вероятность спортивной травмы и задают динамику восстановления спортсмена.

Одним из наиболее авторитетных отечественных подходов к пониманию жизненных событий является субъектный подход (Абульханова-Славская, 2005; Ананьев, 2001; Логинова, 1985; Рубинштейн, 2000), который концентрируется на активности самой личности в освоении времени своей жизни. Время жизни отражается в психике субъекта и включает в себя три временные перспективы: прошлое, настоящее и будущее. Травма, в том числе и спортивная, всегда имеет предпосылки, она обладает собственным актуальным течением и, наконец, имеет последствия для развития личности.

По мнению С. Л. Рубинштейна, жизненный путь целостен: важны не только различные этапы, но и их связь между собой. Рубинштейн также рассматривал не только субъективную картину жизненного пути, но и указывал на необходимость изучения объективных проявлений человека, его способности реально менять свою жизнь. По определению С. Л. Рубинштейна, жизненное событие представляет собой поворотный этап в жизненном пути, в момент которого происходит принятие важных решений (Рубинштейн, 2000). Однако событие не дискретно – ему предшествуют и за ним следуют переходы (transitions) – периоды медленных изменений, которые, однако, аккумулируют в себе результаты предшествующих событий.

Травмы и восстановление, прерывание спортивной карьеры или решение ее продолжить хорошо вписываются в концепцию жизненных переходов, предложенную Н. Шлоссберг (Schlossberg, 1981).

Под влиянием трудов Б. Г. Ананьева, разработавшего онтопсихологию как системное учение о целостном развитии человека, объединившего в себе возрастную психофизиологию и генетическую персонологию, стало принято изучать в единстве и объективные жизненные события, и их отражение в самосознании субъекта – субъективную картину жизненного пути (Логинова, 1985). При изучении спортивной травмы, помимо констатации объективной истории травм спортсменов, важно обращаться к их собственному видению контекста своей биографии.

Высокой ценностью обладает также призыв К. А. Абульхановой-Славской преодолеть бессубъектный подход к развитию личности: даже внешне подобные события опосредованы той жизненной стратегией, которая всегда возникает как интеграция способностей человека, его ресурсов и возможностей (Абульханова-Славская, 2005).

Таким образом, *спортивная травма рассматривается как жизненное событие, которое имеет определенные последствия и дает начало новому образу жизни, что влечет за собой «перестройку» внутреннего мира* (Бочавер, 2010; Логинова, 2001).

Такое понимание события позволяет системно учитывать особенности ситуации, характеристики личности, в том числе и предпочитаемые копинг-стратегии субъекта, его личную и семейную историю. Жизненный путь, изучаемый как непрерывный процесс переживания внутренних и внешних событий, уводит от излишне обобщенной концепции возрастных стадий и закономерностей развития в направлении идиографического понимания связи внешних и внутренних событий.

В созвучии с субъектным подходом находится современное течение, изучающее стрессовые жизненные события (stressful life events) и их сравнительную стрессогенность. Проводимые в этом русле исследования связывают стресс и другие жизненные события. Такие события могут нарушить привычную организацию повседневной жизни человека, тем самым заставляя его адаптироваться к произошедшему (Dohrenwend, 1973). А. Мейер был одним из первых авторов, кто обнаружил важное значение основных жизненных событий в появлении нервного напряжения, связав таким образом две предметные области – психологию стресса и биографический подход. По его мнению, ряд жизненных событий, через которые проходит человек, накладывает отпечатки, как положительные, так и отрицательные, на его здоровье.

Отражением и дальнейшей реализацией такого понимания генезиса стресса стало исследование Т. Холмса и Р. Раз, которые предложили прямую оценку разных жизненных событий с точки зрения их стрессогенности и даже составили перечень из 43 событий с относительно стабильным индексом стрессогенности. Так, например, смерть супруга имеет индекс 100, развод – 73; тюремное заключение – 63, собственная травма или болезнь – 53; вступление в брак – 50; выход на пенсию – 45 (Holmes, Rahe, 1967).

Таким образом, спортивная травма как жизненное событие может быть изучена лишь в контексте жизненного пути, и, с одной стороны, предшествующий биографический опыт может усиливать воздействие текущего события (в нашем случае – спортивной травмы), с другой же, сама травма является предпосылкой последующих переживаний и событий.

Спортивная травма представляет собой частный и весьма специфичный тип стрессовой ситуации; поэтому, прежде чем перейти к анализу исследований в этой области, остановимся на работах, посвященных восприятию и переживанию разных стрессовых жизненных событий, а также на возможных критериях их успешного переживания и совладания с ними.

1.1.1. Стрессовые события жизненного пути и варианты выхода из них

При изучении стресса особое внимание уделяется описанию и определению трудной жизненной ситуации, потому что понятие трудности глубоко субъективно и испытывает влияние многочисленных факторов. Степень трудности ситуации определяют личностные особенности субъекта, его ресурсы и степень стрессоустойчивости, а также когнитивная оценка ситуации и специфика ее восприятия. Можно выделить несколько подходов к исследованию трудных жизненных ситуаций: объективистский подход, рассматривающий жизненную ситуацию как внешние условия, и субъективистский подход, который определяет ситуацию не как набор элементов окружающей действительности, а как результат взаимодействия человека и среды.

В зарубежной психологии и медицине активно изучается роль стрессовых жизненных событий в этиологии и течении различных заболеваний. Так, например, многие исследования связывают стрессовые события с появлением пристрастия к чрезмерному употреблению алкоголя; началом развития болезней и разных соматических заболеваний; возникновением тяжелых депрессивных состояний и развитием шизофрении.

В психологии стресса различают также повседневные сложности (трудности, неприятности), критические жизненные или травматические события и хронические стрессоры. Несмотря на обыденность и незначительность силы стрессоров из первой группы, они тоже несут в себе угрозу. Проведенные исследования продемонстрировали пагубное влияние мелких и незначительных, но непрерывно происходящих стрессовых ситуаций. Критические жизненные события от повседневных отличает необходимость перестройки системы «индивид – окружающий мир», появление стойких аффективных реакций, возможность определения точного времени этих событий. Они требуют внушительных затрат сил и энергии на адаптацию. Такие события могут быть как позитивными (брак, рождение ребенка), так и негативными (смерть близкого, потеря работы). Хронические стрессоры, по мнению исследователей, представляют собой тяжелые затянувшиеся во времени испытания, например длительный развод или чрезмерные нагрузки на работе, длительная болезнь близкого. Таким образом, спортивная травма, в зависимости от ее влияния на жизненный путь человека, может приравниваться к критическим событиям, а может проявлять себя в формате хронического стрессора.

И критические события, и хронические стрессоры могут иметь различные последствия. В отличие от известной идеи Ницше о том, что «все, что нас не убивает, делает нас сильнее», исследования свидетельствуют, что трудный для жизни опыт может стать причиной развития *Посттравматического стрессового расстройства* (ПТСР). Более того, чем серьезнее воздействие, тем сильнее могут проявляться последствия. Одни люди испытывают острый стресс, после которого долгое время не могут прийти в себя. Другие страдают менее интенсивно и в течение небольшого периода времени.

Однако исследования показывают также, что последствия травмы могут иметь благотворное влияние на субъект. Многие могут переживать и позитивные психологические изменения в результате своей борьбы с трудностями, стрессом и травмой (Peterson, Park и др., 2008).

Общеизвестные категории, используемые для описания этих положительных эффектов, – это поиск выгоды (выявление пользы) и посттравматический рост. Первая категория относится к возможности извлечения выгоды из неблагоприятных обстоятельств. Примерами могут служить положительные изменения в отношениях с близкими, более глубокое понимание жизни и изменение жизненных приоритетов. Также можно отметить еще один из аспектов пользы, а именно скрытую выгоду, получаемую, в частности, в результате серьезного заболевания (Нартова-Бочавер, Астанина, 2014).

Посттравматический рост описывает меру успешности, с которой индивид справляется с последствиями травмы (Tedeschi, Calhoun, 1996). Такой рост определяется как «опыт позитивных изменений, который возникает в результате совладания с тяжелым жизненным кризисом» и включает в себя: улучшение отношений с другими людьми, открытость новым возможностям, увеличение ценности жизни, повышение личной силы и духовное развитие (Tedeschi, Calhoun, 2004)

Ключевой прогностический вопрос для исследований психологии стресса – каковы дополнительные факторы, определяющие, как конкретное событие повлияет на человека. В целом показано, что факторов, способствующих посттравматическому росту, весьма много – в том числе возраст, социально-экономический статус и образование, оптимизм и положительные эмоции, а также стратегии преодоления. Посттравматический рост и поиск выгоды представляют собой разные конструкты, хотя и довольно близкие. Поиск выгоды может начаться сразу же после травмирующего события (например, постановки диагноза), в то время как пост-

травматический рост развивается в результате переживания и реструктуризации, которые происходят в течение недель, месяцев и даже лет после травмы.

Большой пласт исследований посттравматического роста связан с изучением людей с инвалидностью или различными соматическими заболеваниями. Авторы работ отмечают наличие положительной связи между посттравматическим ростом и здоровьем. В частности, было выявлено, что лица, у которых наблюдался высокий уровень посттравматического роста, демонстрировали положительные результаты в лечении и сообщали о меньшем количестве симптомов, связанных с дистрессом, посттравматическим стрессовым расстройством и депрессией. В других исследованиях было обнаружено, что за время борьбы с болезнью у людей возникли более тесные семейные связи, повышение ценности жизни и повышение уровня стрессоустойчивости.

Феномен посттравматического роста в последнее время часто рассматривается в контексте спорта как вида деятельности, способствующего более успешному восстановлению после серьезных заболеваний. Благодаря различным исследованиям, проведенным К. Сабистон и её коллегами, было обнаружено: участие в спортивной деятельности и физической активности привело к повышению уровня субъективного благополучия, способствовало формированию атлетической идентичности и увеличению социальной поддержки. Также на занятиях создается благоприятная атмосфера за счет социальной поддержки, которая положительно влияет на общее эмоциональное состояние и ведет к снижению уровня стресса. Эти факторы привели к положительным изменениям в восприятии самого себя и к посттравматическому росту (Sabiston, McDonough и др., 2007).

В исследованиях, проведенных Дж. Бруне и её коллегами, также было выявлено, что участие в физической активности позволило испытуемым более успешно справляться с травматическим опытом. Кроме того, как и в предыдущих исследованиях, социальная поддержка была признана важным механизмом в формировании положительного посттравматического роста (Brunet, McDonough и др., 2010).

Близко к проблеме посттравматического роста стоит и феномен субъективного благополучия, которое также служит маркером совладания с травмой. В последнее время наблюдается увеличение интереса к изучению психического благополучия и его вкладу во все аспекты человеческой жизни. И этому есть объяснения: во-первых, многие страны, в которых изучается психологическое благополучие, достигли такого уровня развития, при котором одним из основных показателей благополучия страны является именно качество жизни людей; во-вторых, наблюдается стремление к индивидуализму, ввиду чего личное счастье становится все более важным.

В настоящее время, пожалуй, нет строгого научного понятия для описания эмоциональных характеристик благополучия. Среди множества подходов к рассмотрению понятия субъективного благополучия можно выделить два основных: те, что рассматривают субъективное благополучие с точки зрения гедонистического понимания, и те, что придерживаются эвдемонистического. Например, к первому подходу можно отнести такое определение субъективного благополучия, в котором оно рассматривается как структура, в которую входят: удовлетворение, приятные эмоции, неприятные эмоции. При эвдемонистическом понимании субъективное благополучие трактуется как возможность самореализации и личностного роста. В рамках данного подхода К. Рифф была предложена шестифакторная модель субъективного благополучия, включающая: *позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни; доверительные отношения с другими; способность следовать собственным убеждениям (автономия); способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность); наличие целей в жизни; самореализацию* (Ryff, Singer, 2008).

Р. Райан и Э. Деси в своих работах объединили эти два подхода, определив субъективное благополучие как целостную конструкцию, охватывающую как эмоциональное состояние, так

и психологическое функционирование, и ориентированное одновременно на две перспективы: *гедонистическую*, которая фокусируется на субъективном переживании счастья и удовлетворенности жизни, и *эвдемоническую*, которая связана с самореализацией и личностным ростом (Ryan, Deci, 2001).

Итак, стрессовые ситуации в человеческой жизни присутствуют всегда, однако вызываются разными причинами, подлежат разной когнитивной оценке и приводят к разным результатам. Мерой совладания со стрессом служат чаще всего показатели психологического благополучия субъекта, а также иногда – так называемого посттравматического роста. Именно эти показатели могут свидетельствовать о том, насколько проработанной и завершенной оказалась стрессовая ситуация, исчерпала она себя или нет, эффективно ли человек сумел с ней справиться, а также каким будет выход из нее: улучшение в виде личностного роста или стагнация с ухудшением эмоционального состояния, регресса навыков совладания и переходом в посттравматическое стрессовое расстройство.

1.1.2. Разнообразие стрессовых и трудных ситуаций в спорте

Несмотря на то что, как было показано ранее, стрессовыми и экстремальными ситуациями изобилует повседневность каждого человека, есть сферы жизни и деятельности, в которых наблюдается их особенно высокая концентрация. Одной из таких сфер является спорт.

Спортсмены на протяжении своей карьеры, с юного возраста и до вершин спорта, вынуждены учиться совладать со стрессом разного происхождения. В связи с этим в психологии спорта важным направлением для изучения являются такие понятия, как «стресс» и «тревожность».

Л. А. Китаев-Смык, говоря о многозначности понятия «стресс», так описывает основные определения стресса (Китаев-Смык, 2012):

- 1) сильное неблагоприятное воздействие, отрицательно влияющее на организм или неприятное человеку (стрессор);
- 2) неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора;
- 3) различного рода реакции, возникающие как ответ организма на экстремальные требования внешней среды;
- 4) комплекс адаптационных реакций организма, но только тех, которые сходны и одинаково возникают при различных адаптационных состояниях.

В психологии спорта понятие стресса часто используется в контексте «performing under pressure», то есть выступление в условиях «давления». В зарубежной литературе наибольшей популярностью пользуется подход Г. Селье к пониманию стресса и стрессора (Селье, 1979). Также распространено понимание стресса как ситуации некой угрозы, которая запускает общую мобилизацию организма для выживания (Bracha, Ralston и др., 2004). Однако в современном обществе возникновение стресса уже не обусловлено необходимостью выживания и борьбы за жизнь. Очевидна связь стресса с социальной иерархией и навыками, представлениями о правильности и справедливости решений (Barlow, 2007).

Говоря о стрессе в спортивной среде, можно выделить две основные группы ситуаций, вызывающих стресс. Первые связаны с фактом социальной оценки и личных ожиданий от выступления (категории почета, провала, долга). Ко второй группе относятся ситуации принятия риска. В качестве примеров можно привести выполнение сложных элементов, сопряженных с вероятностью получения травмы, или выполнение элементов «на грани»: например, в тройном прыжке спортсмен пытается максимально близко прыгнуть от линии отталкивания, при этом существует вероятность заступа (попадание ноги за линию отталкивания), и можно остаться с не засчитанной попыткой прыжка, однако в случае успеха можно показать отлич-

ный результат. Таким образом, «целесообразно описывать стрессор как ситуацию, а стресс как комплекс психологических и физиологических реакций спортсмена на эту ситуацию» (Довжик, Бочавер, 2016).

В спортивной травме также необходимо различать острый и хронический (повседневный) стресс. Острый стресс люди испытывают при переживании какого-то важного, значимого события, в частности, в текущей жизни это может быть серьезное заболевание или травма, потеря близкого. Хронический (повседневный) стресс имеет место в случае сочетанных незначительных стрессоров, например, усталости от работы, легкого заболевания, огорчения в семейной жизни и пр. В спортивной деятельности острый стресс может быть вызван участием в соревнованиях высокого уровня, например в Чемпионате мира или Олимпиаде, а повседневный стресс – переживанием обыденных событий, в том числе ежедневными тренировками. Для большинства исследователей большой интерес представляет первый вид стресса: на сегодняшний день исследования в области спортивного совладающего поведения главным образом связаны с восприятием спортсменами различных стрессоров и используемыми стратегиями совладания на крупных соревнованиях (Calmeiro, Tenenbaum и др., 2010; Dugdale, Eklund и др., 2002; Holt, Hogg, 2002). Однако, как отмечают исследователи, хронический стресс также не стоит сбрасывать со счетов, считая его несущественным, так как именно данный вид стресса истощает организм спортсмена и приводит к неожиданным ухудшениям результата на соревнованиях у отлично подготовленного, как технически, так и физически, спортсмена. При этом причина неудачи может так и не открыться ни спортсмену, ни его тренеру.

Стрессоры, обычно идентифицированные спортсменами, включают в себя ожидаемые результаты (Thelwell, Weston и др., 2008):

- вероятность совершения ментальной или физической ошибки (Gould, Eklund и др., 1993), неожиданные сбои (Gould, Jackson и др., 1993b);
- невыполнение требуемого стандарта (Reeves, Nicholls и др., 2009);
- проблемы боли или травмы (Nicholls, Holt и др., 2006);
- давление, в том числе со стороны СМИ, и конкуренция (McKay, Niven и др., 2008);
- неуверенность в своих силах и сомнения (Scanlan, Stein и др., 1991);
- проблемы технической или физической подготовки (Thelwell, Weston и др., 2008);
- наблюдение за выступлением соперника (Nicholls, Holt и др., 2006);
- проблемы и недопонимание с тренером (Holt, Hogg, 2002);
- путешествия и перелеты (Forrest, 2008);
- болельщики и зрители (Nicholls, Holt и др., 2006);
- переживание высокого уровня ответственности (Дементий, 2016).

Несмотря на широкий спектр выявленных стрессоров, с которыми сталкиваются спортсмены (в основном спортивная элита), большинство исследований, как правило, не делает различия между происхождением этих стрессоров. Например, некоторые из них будут возникать из-за разногласий с тренером или руководством, в то время как другие могут появляться из-за трудностей вне спорта, например семейных конфликтов.

В противовес такому подходу Т. Вудман и Л. Харди сформулировали теорию организационного стресса в спорте, которая подчеркивает взаимодействие между человеком и спортивной средой (Woodman, Hardy, 2001). Изначально данный вид стресса был определен как «социально-психологический стресс, связанный с работой», и был задуман как описание взаимодействия между рабочим и рабочей средой. Следовательно, не человек или окружающая среда занимают центральное место в этом процессе, а когнитивная оценка человеком рабочей ситуации, в которой он оказался. Т. Вудман и Л. Харди определили организационный стресс как «стресс, который связан прежде всего непосредственно с оценкой индивидом структуры и функционирования организации, в которой он/она работает». Уточняя эту дефиницию, они пишут, что, хотя вопросы, обычно не связанные непосредственно со спортивной организацией

(например, с семьей), могут быть источниками стресса, они не должны рассматриваться в качестве потенциальных источников организационного стресса. И наоборот, вопросы, непосредственно связанные со спортивной организацией (например, тренерами), следует рассматривать как потенциальные источники организационного стресса.

Т. Вудман и Л. Харди в рамках исследования организационного стресса в спорте провели интервью с 15 элитными спортсменами по вопросам потенциальных источников такого вида стресса при подготовке к крупным международным соревнованиям. Были выделены четыре основные организационные категории: проблемы среды; личные проблемы; проблемы с тренером; проблемы команды. Основные выявленные средовые проблемы включали трудности в спортивной практике, связанные с финансированием или невозможностью организовать тренировочный процесс. Питание, травмы, цели и ожидания были определены как личные стрессоры. Конфликты с тренером или разногласия в команде и неблагоприятная атмосфера были отнесены к 3 и 4 группе.

Д. Флетчер и Ш. Хантон дополнили исследование Т. Вудмана и Л. Харди, расширив выборку и включив в нее спортсменов, представителей разных видов спорта, для того чтобы посмотреть различия в когнитивной оценке среды (Fletcher, Hanton 2003). Среди трудностей среды наиболее часто упоминались: отбор (неоднозначные критерии, несправедливость, неудачное время); финансовые вопросы (недостаточность финансирования, неоднозначное распределение); тренировочная среда (недостаточные возможности для обучения, монотонная подготовка, различие между спортсменами в условиях подготовки); размещение и проживание (неадекватные условия: маленькие кровати, отсутствие кондиционера или горячей воды); поездки и переезды (неудачное время отъезда/приезда, плохое планирование); соревнования (конкуренция, плохая организация, небезопасная арена, невозможность организации нормальной разминки, погодные условия).

Среди личных трудностей были проблемы питания, травмы и проблема целей и ожиданий, связанная с завышенными ожиданиями, а также с несоответствием личных целей с целями команды (например, в таких видах спорта, как футбол или баскетбол, важно не «жадничать», а передавать мяч партнеру, если он находится в более выгодной позиции).

В третьей группе, касающейся проблем с тренером, было выявлено большое разнообразие стрессовых факторов. Наиболее часто спортсменами упоминались напряжение в отношениях с тренером и трудности с другим тренером. Учитывая значение роли тренера в карьере элитных спортсменов, неудивительно, что любые трения или непонимание последних с наставником будут сильным источником стресса.

Среди разнообразия стрессоров, связанных с трудностями в команде, были выделены следующие: атмосфера в команде (эгоцентризм одноклубников, напряженные отношения, травмы партнера, новый член команды); круг поддержки (ее недостаток); проблема распределения ролей (непонимание своей роли, неправильное распределение); коммуникация (отсутствие общения между спортсменами и менеджерами или между самими спортсменами).

Лонгитюдные исследования показывают, что стрессоры, с которыми сталкиваются спортсмены, могут варьировать в разные периоды сезона. Например, если в начале сезона стрессоры возникали из-за опасений по поводу отбора команд, то к концу сезона трудности заключались в эффективности и продуктивности команды, для обеспечения наивысшего места в итоговом рейтинге (Holt, Tamminen, 2010).

Несмотря на схожесть источников стресса в разных видах спорта, существуют некоторые тонкие, но важные различия, в том числе на профессиональном и любительском уровнях, одного и того же вида спорта. Стрессовые факторы могут быть отражением различных требований спорта. Например, особенностью многих видов спорта является риск получения травмы (экстремальные виды спорта, фигурное катание, гимнастика, боевые искусства, игровые виды спорта). В регби были выявлены три основных стрессора: травмы, физические и психологи-

ческие ошибки (Nicholls, Holt и др., 2006). При этом у профессиональных гольфистов тремя главными причинами стресса были физические и психологические ошибки, а также отличное выступление соперника. То есть, ввиду специфики такого спорта, как гольф, где шанс получить серьезную травму сведен к минимуму, страх травмы или повреждения, конечно, будет отсутствовать (Nicholls, 2005). Различие стрессоров на профессиональном и любительском уровнях связано с разницей в задачах, целях и уровне спортивного мастерства. Например, спортсмены-любители не выполняют сложные элементы, не сталкиваются с давлением прессы и поклонников, а главное – не испытывают сильной тревоги и высокого уровня стресса.

Следует отметить, что очень немногие исследователи признают существенным стресс за пределами спорта, таким образом неправомерно сужая поле изучения возможных причин дезадаптаций. Однако некоторые авторы все же полагают, что разнообразие трудностей, с которыми сталкиваются спортсмены, не ограничивается спортивным контекстом. Так, Т. Девонпорт в дополнение к тем стрессорам, которые относятся непосредственно к спортивной деятельности, выделила источники стресса в других сферах: академической, трудовой и социальной (Devonport, 2011). Спортивные психологи США, работающие с олимпийскими спортсменами, выявили проблемы, не связанные с их спортивной деятельностью и включающие в себя трудности установления баланса в жизни и взаимоотношения со сверстниками. По мнению Т. Девонпорт, при изучении стресса в спорте и разработке инструментов помощи для совладания с ним важно совмещать спортивные и неспортивные аспекты, так как все это влияет на способность спортсмена справляться со стрессом и, в конечном счете, на его успешность в спорте. Многие исследователи отмечают, что улучшение способностей спортсмена в спортивном контексте начинается с улучшения и развития спортсмена как человека.

Близко к проблеме стресса стоит и тема профессионального выгорания у спортсменов, которая активно изучается последнее время. Нередко мы сталкиваемся с тем, что спортсмен покидает спорт на пике своей карьеры. Увеличение конкуренции, возрастающие требования, жизнь в стрессе могут привести к физическому и эмоциональному истощению, снижению мотивации и, как итог, уходу из спорта.

Как показывают исследования, даже те, кто добился небывалых высот в спорте, не могут с уверенностью рассчитывать на стабильную жизнь. С. Джексон при изучении трудностей, с которыми сталкиваются известные спортсмены – победители Олимпийских игр, выявила, что основные трудности в дальнейшей карьере связаны с эмоциональной сферой, а именно – наличием негативных эмоций и трудностями поддержания мотивации на необходимом уровне. Также они часто переоценивают собственные перспективы и возможности при участии в соревнованиях (Jackson, 1998). Д. Гоулд также отмечает, что 71 % фигуристов сообщили, что испытывают больше стресса после того, как они победили на своих национальных чемпионатах, нежели они переживали до этого (Gould, Jackson и др., 1993).

Для представителей экстремальных видов спорта, помимо вышеперечисленных стрессоров, возникает еще один, связанный со спецификой спорта. Это страх, проявляющийся в разных формах (страх падения, страх боли, страх неудачи), он может включать в себя состояние нервозности, тревожности, паники и т. д. Для того чтобы преодолеть силу земного притяжения, чтобы забраться на скалу или исполнить прыжок с трамплина, можно натренировать руки, ноги, все тело, то есть необходима отличная физическая подготовка. А что происходит с психологическим состоянием?

С одной стороны, все реакции при переживании чувства страха могут быть чрезмерно выраженными. Спортсмен становится слишком напряженным, ему не хватает воздуха, энергия тратится впустую, появляется «туннельное» видение – и, как результат, он падает или допускает иную ошибку. С другой стороны, страх – эволюционно сложившаяся форма адаптации: он уберегает и сохраняет людям жизнь. Страх подготавливает тело к борьбе или, в случае спорта, к полету, падению. На физиологическом уровне это проявляется в выделении адрена-

лина, повышении уровня глюкозы в крови, давления и частоты сердцебиения, процессы пищеварительной системы замедляются, улучшается внимание. Также чувство страха может сподвигнуть спортсмена успешно выполнить сложный элемент в выступлении. Таким образом, чувство страха так же, как тревога и стресс, – обыденное состояние в спортивной жизни, проявляющееся на всех ее уровнях в виде острого или хронического состояния, обладают большим разнообразием, могут быть как общими, так и видоспецифичными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.