

Исследование роли самосознания на эффективность реабилитации спортсменов

Тищенко В. А.

Львовский национальный аграрный университет

Аннотации:

Цель/основание: Эмпирически выяснена роль индивидуального самосознания спортсмена на эффективность реабилитации после получения травмы.

Материал/Методы: В эксперименте принимали участие 22 спортсмена, представители индивидуальных видов спорта (тяжелая атлетика, греко-римская борьба и спортивная гимнастика). Все спортсмены имели травмы опорно-двигательного аппарата средней тяжести и начали реабилитационный период. В исследовании использовался специально адаптированный тест оценочных решеток на определение уровня тревожности.

Результаты: Установлено, что персонализированная психологическая работа должна быть направлена на оптимизацию внутренних установок спортсменов. Она влияет на скорость и качество реабилитационного процесса, улучшает селективные способности индивида, положительно отражается на его профессиональной деятельности. Установлено, что с увеличением объема информации в личностном конструкте повышается уровень личностного развития.

Выводы: Целесообразно включить теорию личностных конструктов в программу психологической реабилитации спортсменов.

Тищенко В. О. Дослідження ролі самоусвідомлення на ефективність реабілітації спортсменів.

Мета/підстава: Емпірично з'ясована роль індивідуальної самосвідомості спортсмена на ефективність реабілітації після отримання травми.

Матеріал/методи: У експерименті брали участь 22 спортсмени, представники індивідуальних видів спорту (важка атлетика, греко-римська боротьба і спортивна гімнастика). Всі спортсмени мали травми опорно-рухового апарату середньої важкості і почали реабілітаційний період. У дослідженні використовувався спеціально адаптований тест оцінних решіток на визначення рівня тривожності.

Результати: Встановлено, що персоналізована психологічна робота повинна бути направлена на оптимізацію внутрішніх установок спортсменів. Вона впливає на швидкість і якість реабілітаційного процесу, покращує селективні здібності індивіда, позитивно відбивається на його професійній діяльності. Встановлено, що із збільшенням об'єму інформації в особистісних конструктах підвищується рівень особистісного розвитку.

Висновки: Доцільно включити теорію особистісних конструктів в програму психологічної реабілітації спортсменів.

Tyshchenko V.A. Research of the role of self-consciousness on the efficiency of sportsmen rehabilitation.

Background: empirically explain the role of the individual identity of the sportsman on the effectiveness of rehabilitation after injury.

Material/Methods: The experiment involved 22 athletes, representatives of individual sports (weightlifting, Greco-Roman wrestling and gymnastics). All athletes had injuries of the musculoskeletal system and began moderate rehabilitation period. The study used specially adapted test evaluation grids to determine the level of anxiety.

Results: It was determined that personified psychological work should be aimed at optimizing the internal installations of athletes. It affects the speed and quality of the rehabilitation process, improves the selective ability of the individual, positive impact on their career. Found that increasing the amount of information in the personal construct increases the level of personal development.

Conclusions: It is advisable to include the theory of personal constructs in a program of psychological rehabilitation of athletes.

Ключевые слова:

конструкты, спортсмен, самосознание, психология, реабилитация.

конструкти, спортсмен, самоусвідомлення, психологія, реабілітація.

constructs, sportsmen, consciousness, psychology, rehabilitation.

Введение.

Сегодня одной из глобальных проблем, стоящих перед спортивной отраслью, является проблема травматизма. Высокая интенсивность спорта, при неблагоприятных и стрессовых для здоровья ситуациях, связана с целым комплексом рисков, последствий и результатов, что приводит к травмам [12].

Статистические данные, полученные в различных видах спорта, указывают, что уровень травматизма остается стабильно высоким и имеет тенденцию к росту. Еще 40 лет назад число спортивных травм в мире составляло чуть более 1% от числа общего травматизма. В настоящее время в различных странах мира количество травм в профессиональном спорте колеблется в пределах 10-17% от числа всех повреждений [9]. Травма – это серьезное испытание силы воли спортсмена и его внутренних установок. Как человек реагирует на травму, зависит, прежде всего, от индивидуальных особенностей спортсмена. Травма приводит к вынужденной паузе, важность чего не всегда осознается спортсменами. По своей природе эту паузу нельзя однозначно отнести к деструктивному явлению, поскольку она амбивалентна. Она скрывает в себе, как потенциал для самопознания и роста спортивного мастерства, так может

и подорвать веру спортсмена в себя, свести на нет полученные достижения [11]. Malinauskas, R. были рассмотрены отношения между тяжестью травмы и восприятием стресса и удовлетворенностью жизнью [10]. Именно, исходя из важности психологических аспектов по эффективности реабилитации и дальнейшей оптимальной спортивной самореализации, для исследования были выбраны отдельные аспекты психологической реабилитации, направленные на раскрытие внутреннего мира спортсмена, получившего травму и ее рационализации [6]. Интеллектуальные процессы настолько самоочевидны, что фактически все персонологи сегодня, так или иначе, признают их воздействие на поведение человека [5]. Спортсмен судит о своем мире с помощью понятийных систем, или моделей, которые создает и затем пытается приспособить к объективной действительности. Это не всегда является удачным. Все же без таких систем мир будет представлять собой нечто настолько недифференцированное и гомогенное, что человек не сможет осмыслить его. Именно эти понятийные системы или модели американский психолог Дж. Келли в 1955г. определил как личностные конструкты [1]. Личностный конструкт представляет собой особый субъективный оценочный эталон, созданный человеком, валидный на практике, помогает воспринимать и понимать окружающую действительность, прогнозировать и

оценивать события. Чем сложнее система личностных конструктов человека, тем более она пригодна для углубления описания, анализа и оценки объектов восприятия в их противоречивом единстве [8]. Личностные конструкты определяют самосознание человека, таким образом, вызывая первоочередной интерес для исследования [4,7]. Среди последних публикаций, в которой обосновывается важность психологической работы с травмированным спортсменом, отметим статью Е.А. Мельниковой и В.И.Воронова, [3, с. 73-74]. Н.И. Крайнова и Е.М. Федоскина концентрируют внимание на важности психопрофилактики. Авторы выделяют четыре направления психопрофилактики: оптимизация социально-психологических условий подготовки спортсмена; индивидуализация тренировочного процесса; индивидуализация подготовки к соревнованиям, обучение приемам саморегуляции. Кроме вышесказанного, указано, что после полученной травмы психологическая работа со спортсменом должна носить психокоррекционный характер с целью повышения резервных возможностей спортсмена [2, с.116 – 118].

Исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания Львовского национального аграрного университета по теме «Совершенствование форм и методов организации физического воспитания и спортивной тренировки».

Цель и задачи исследования.

Данное исследование имеет цель эмпирически выяснить роль глубины индивидуального самосознания спортсмена (посредством анализа и коррекции его системы личностных конструктов) на эффективность реабилитации после получения травмы. Для этого необходимо предварительно решить ряд задач, а именно: проанализировать теоретические подходы к методам психологической реабилитации спортсменов, роль личностных конструктов в жизнедеятельности человека; выбрать валидную диагностическую базу и специализированные методы психологического воздействия; оценить полученные результаты с помощью статистического анализа. Все это, в свою очередь, должно обеспечить максимальную объективность полученных данных.

Для исследования нами было отобрано 22 спортсмена, представители индивидуальных видов спорта (тяжелая атлетика, греко-римская борьба и спортивная гимнастика), которые в результате получения травмы опорно-двигательного аппарата средней тяжести начали реабилитационный период. В ходе исследования использовался специально адаптированный тест оценочных решеток, который направлен на определение уровня тревожности.

Результаты исследования.

На I этапе данного исследования, носивший констатирующий характер, была проведена оценка уровня тревожности, поскольку первый период после получения травмы характеризуется яркими невротическими проявлениями.

С целью максимальной персонификации психологически-реабилитационного воздействия был применен специально адаптированный тест оценочных решеток, направленный на изучение личностных конструктов. Отличие теста репертуарных решеток от многих других процедур шкалирования в том, что репертуарные решетки направлены не на получение информации об объектах шкалирования, а на получение информации о самом человеке, заполняющего решетку. Данный метод представляет собой компромисс между идеографическими описательными методами и стандартизированными измерительными методами массового применения. Их индивидуализированный характер проявляется в том, что создается возможность для раскрытия внутреннего мира исследуемого [4, с. 151-157].

Для проведения опыта каждому респонденту в индивидуальном порядке на стол выкладывались карточки с элементами (в данном случае их было восемь), которые представляли собой тип ролевого реагирования на эмоционально значимую ситуацию. Также ему предоставлялась карточка с одним конструктом (в данном случае таких карточек было тоже восемь и они представляли собой различные стрессовые ситуации). Номер карточки с конструктами был нанесен на лицевой стороне, а номер карточек с элементами – на тыльной. Респондента спрашивали, какой из элементов лучше описывает его реакцию на ситуацию. Выбранная карточка с элементом забиралась, далее предлагалось выбрать из оставшихся элементов, наиболее подходящий. Ранжирование продолжалось до тех пор, пока на столе не оставалась 1 карточка. Результаты ранжирования вносились в специальную таблицу, где горизонтально размещались конструкты, вертикально – элементы (табл.1).

После того, как все карточки по первому конструкту были проранжированы, карточки элементов вновь выкладывались на стол, предварительно переминаясь. Это делалось для того, чтобы исключить возможность случайных корреляций. Далее респонденту предлагалось проранжировать элементы относительно второго конструкта. Эта процедура повторялась, пока не были проранжированы элементы относительно всех конструктов. После этой процедуры мы получили матрицу ранжировок элементов, которые мы превратили в номер ранга каждого элемента по каждому конструкту, что дало возможность проведения статистического анализа между ранжировками.

Перечень, выбранных для исследования конструктов и элементов, представлен ниже:

K1 (Конструкт 1) – ситуация, в которой Вам по каким-либо причинам придется изменить род своих профессиональных занятий.

K2 (Конструкт 2) – ситуация, которая сложилась так, что результат не оправдал Ваших надежд.

K3 (Конструкт 3) – ситуация, в которой в Вашей жизни происходит целый ряд неприятных событий.

K4 (Конструкт 4) – ситуация, в которой кто-то относится к Вам критично.

Образец таблицы для результатов ранжирования

ЭЛЕМЕНТЫ	КОНСТРУКТЫ								
		K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8
Э1									
Э2									
Э3									
Э4									
Э5									
Э6									
Э7									
Э8									

К5 (Конструкт 5) – ситуация, в которой Вы имеете дело с авторитетными людьми или руководством.

К6 (Конструкт 6) – ситуация, которая сложилась так, что полученный результат приятно превзошел Ваши ожидания.

К7 (Конструкт 7) – ситуация, которая сложилась так, что требует приостановления активных действий.

К8 (Конструкт 8) – ситуация, в которой Вы должны показать максимальный результат.

Е1 (Элемент 1) – я склонен трезво оценивать и отталкиваюсь от реалий.

Е2 (Элемент 2) – я понимаю, что далеко не все зависит от меня, но и от многих внешних обстоятельств.

Е3 (Элемент 3) – в любой ситуации я верю в себя и полагаюсь в первую очередь на себя.

Е4 (Элемент 4) – в такой ситуации я, в основном, немного нервничаю.

Е5 (Элемент 5) – такая ситуация может ввести меня в состояние ступора.

Е6 (Элемент 6) – такая ситуация вызывает у меня панику.

Е7 (Элемент 7) – я полагаюсь на свое везение.

Е8 (Элемент 8) – в любой ситуации я учитываю не только личные интересы, но и коллективные.

В связи с гомогенностью при анализе были взяты средние ранги конструктов по каждому из выделенных элементов. Для каждой пары конструктов было вычислено коэффициенты ранговой корреляции Спирмена. Далее их квадраты было просуммированы для выделения двух конструктов с наибольшей суммой баллов взаимосвязи. После того, все другие конструкты были расположены в пространстве 2 осей (рис. 1.).

По оси X откладывались баллы взаимосвязи конструктов с основным конструктом 8 («ситуация, в которой Вы должны показать максимальный результат») по оси Y-с конструктом 7 («ситуация, которая сложилась так, что требует приостановления активных действий»). Номера конструктов на графике совпадают с их номерами в вышеуказанном списке. Эти данные отражают наиболее доминирующие общие тенденции.

На II этапе исследования после анализа данных, полученных на первом этапе, с респондентами психологами проводилась индивидуальная психотерапевтическая работа, которая базировалась на конструктивной альтернативизме. Результаты, полученные при обработке данных спортсменов до травмы и в пост-травматическом периодах, показаны на рис. 2.

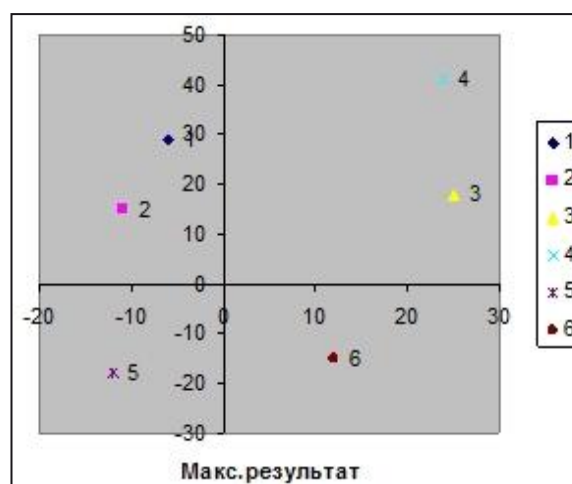


Рис. 1. Размещение конструктов 1-6 в пространстве 2 главных осей в соответствии с баллами взаимосвязей

Особенностью данного подхода является то, что представители данного направления избегают директивных моментов, с уважением относятся к целостности системы конструктов, которой владеет спортсмен в настоящее время, и тесно сотрудничают с ним в поиске нового поведения, не входят в противоречие с ядерными конструктами идентичности в существующих системах. Психотерапевт, вместо того, чтобы прямо ставить под сомнение ценность убеждений спортсмена, помогает ему найти новые и, возможно, более сложные и жизнеспособные альтернативы. Также каждому спортсмену, с учетом его особенностей, подбирались простые аутоггестивные формулы, которые бы помогали проработать отдельные ограничивающие моменты [5]. Сравнительный анализ результатов на разных этапах эксперимента приведены на рис. 3. Можем констатировать, что вследствие травм у многих спортсменов отмечается бурное нарастание тревожной симптоматики, происходит смещение временных перспектив, отмечается лабильность в моральных и мировоззренческих установках. Программы психологической реабилитации, которые сегодня широко распространены, работают с индивидуальными особенностями внутренней конституции травмированной личности.

Поэтому спортсмену не всегда удастся полноценно эмоционально и интеллектуально переосмыслить и «пережить» травму. Вследствие этого, довольно часто после проведения реабилитации спортсмен тратит

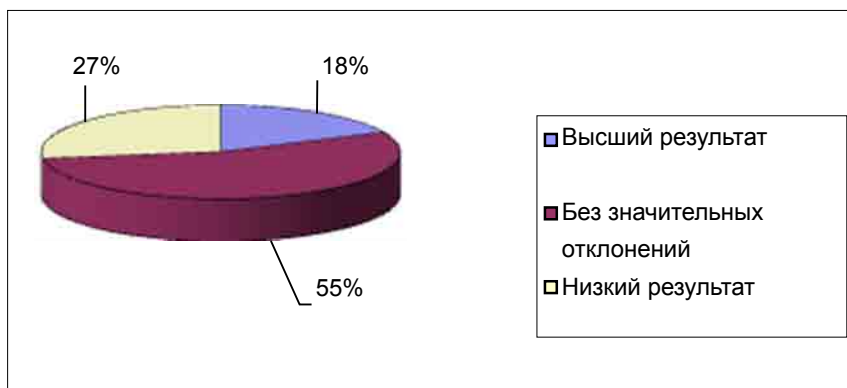


Рис.2. Результаты сравнительного анализа результатов исследуемых до и после травмы

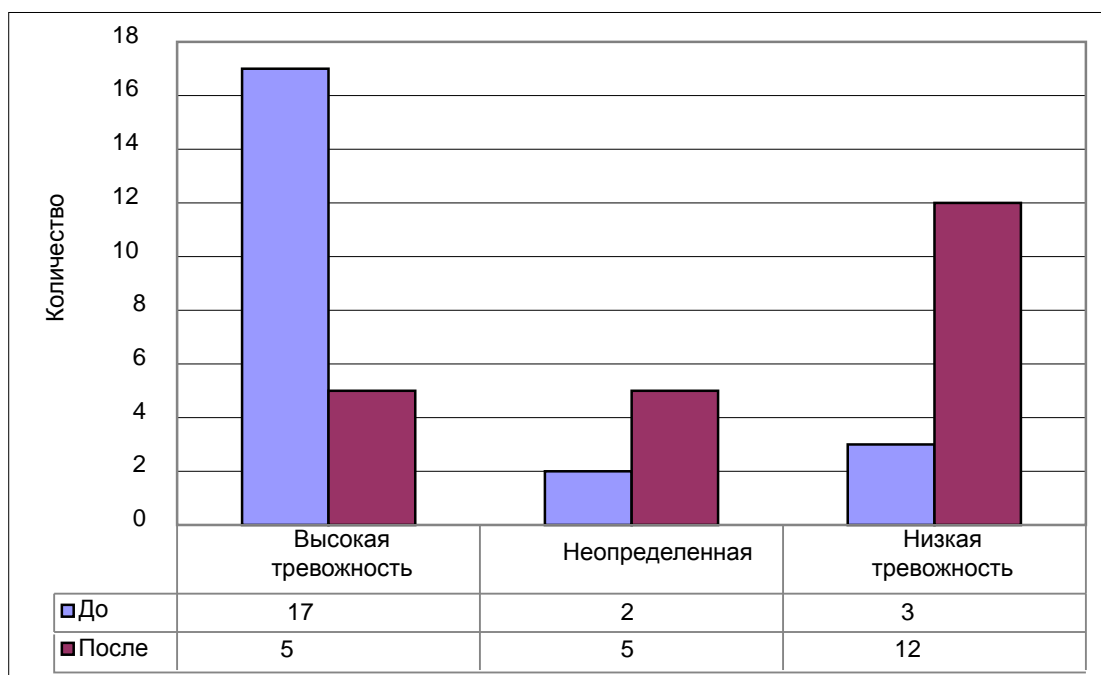


Рис.3. Результаты сравнительного анализа уровня тревожности респондентов до и после проведения реабилитационных мер

много времени на восстановление ранее продемонстрированных результатов или сталкивается с новой травмой.

Выводы.

Можем констатировать, что чем больше информации интегрировано в личностном конструкте (при условии целостности и смысловой структурированности), тем выше уровень личностного развития. Исследования показали зависимость между когнитивной сложностью системы конструктов личности и способностью спортсменов к анализу и оценке, восприятию ими объектов и событий в их разнообразии единства. Исходя из вышесказанного, целесообразно включать

теорию личностных конструктов в программу психологической реабилитации спортсменов. В целом, это современное направление по когнитивному подходу к личности и механизмов ее исследования и развития, поскольку влияние на эффективность реабилитации является существенным.

Перспективы дальнейших исследований целесообразно направить в направлении психопрофилактики травм посредством работы с внутренним миром спортсмена. А также в русле изучения специфических гендерных особенностей личностных конструктов спортсменов, методов изучения личности и стимулирования личностного роста.

Литература:

1. Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов / Дж. Келли. СПб, 2000. – 77 с.
2. Крайнова Н.И. Психопрофилактика как фактор успешной комплексной реабилитации спортсменов после травм / Н.И.Крайнова, Е.М. Федоскина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : под общ. ред. В.В. Ермакова – Смоленск, 2010. – с.116-118.
3. Мельникова Е.А., Психологическая реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Е.А.Мельникова, В.И. Воронова // XII Международный научный конгресс : сб. конф. – М. : Физическая культура, – 2008. – Т. 3. – с. 73-74.
4. Похилько В.И. Техника репертуарных решеток в экспериментальной психологии личности / В.И.Похилько, Е.О. Федотова // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – с. 151–157.
5. Психотерапия — что это? Современные представления / Под ред. Дж.К. Зейга и В.М. Мыльниона / пер. с англ. Л.С. Каганова. — М.: Независимая фирма «Класс». – 2000. — 432 с.
6. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія (Энциклопедія ерудита) / О.М. Степанов. – Київ: Академвидав, 2006. – 424 с.
7. Adams-Webber J. R. Differences between physical and psychological constructs in repertory grids. — *Brit. J. Med. Psychol*, 1980, v. 53, p. 319-322.
8. Cochran L. R. Construing and acting toward others. — *Journal of Health & Social Behavior*, 1981, v. 9 (1), p. 37-40.
9. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries / J.M.Hootman, R.Dick, J. Agel. – *Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train.*, 2007, vol.42, N.2, pp.311–319.
10. Malinauskas R. The Associations Among Social Support, Stress, and Life Satisfaction as Perceived by Injured College Athletes. *Social Behavior and Personality An International Journal*. 2010, vol.38(6), pp. 741-752. doi:10.2224/sbp.2010.38.6.741
11. Walker N. Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review / N. Walker, J. Thatcher, D. Lavallee. – *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. – 2007, 127 (4), pp.174–80.
12. Wiese-Bjornstal D. M. Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement / Wiese-Bjornstal D. M. – *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2010. – pp. 103–111.

References:

1. Kelli Dzh. *Teoriia lichnosti* [The theory of personality], St. Petersburg, 2000, 77 p.
2. Krajnova N.I., Fedoskina E.M. *Psikhoprofilaktika kak faktor uspešnoy kompleksnoy rehabilitatsii sportsmenov posle travm* [Psychoprophylaxis as a factor in the success of comprehensive rehabilitation after sports injuries]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Actual problems of physical culture and sports], Smolensk, 2010, pp.116-118.
3. Mel'nikova E.A., Voronova V.I. *Psikhologicheskaya rehabilitatsiya sportsmenov posle travm oporno-dvigatel'nogo apparata* [Psychological rehabilitation after sports injuries of the musculoskeletal system], Moscow, Physical Culture and Sport, 2008, vol.3, pp. 73-74.
4. Pokhil'ko V.I., Fedotova E.O. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1984, vol.3, pp. 151–157.
5. Zejg Dzh.K., My'union V.M. *Psikhoterapiia chto eto? Sovremennye predstavleniia* [Psychotherapy – what is it? Modern ideas], Moscow, Independent Firm “Class”, 2000, 432 p.
6. Stepanov O.M. *Psikhologichna enciklopediia* [Psychological encyclopaedia], Kiev, Akademiivdav, 2006, 424 p.
7. Adams-Webber J. R. Differences between physical and psychological constructs in repertory grids. *British Journal of Medical Psychology*, 1980, vol. 53, p. 319-322.
8. Cochran L. R. Construing and acting toward others. *Journal of Health & Social Behavior*, 1981, vol.9(1), pp. 37-40.
9. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries. *Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives. Journal of Athletic Training*, 2007, vol.42(2), pp. 311–319.
10. Malinauskas R. The Associations Among Social Support, Stress, and Life Satisfaction as Perceived by Injured College Athletes. *Social Behavior and Personality An International Journal*. 2010, vol.38(6), pp. 741-752. doi:10.2224/sbp.2010.38.6.741
11. Walker N. Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 2007, vol.127(4), pp. 174–80.
12. Wiese-Bjornstal D. M. Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2010, vol.20(2), pp. 103–111.

Информация об авторе

Тищенко Валерия Алексеевна: lera_gal@ukr.net; Львовский национальный аграрный университет; ул. Владимира Великого 1, 30831, г. Дубляны, Львовская область, Украина.

Цитируйте эту статью как: Тищенко В. А. Исследование роли самосознания на эффективность реабилитации спортсменов // *Физическое воспитание студентов*. – 2013. – № 4. – С. 87-91. doi:10.6084/m9.figshare.663634

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 30.03.2013 г.
 Опубликовано: 01.05.2013 г.

Information about the author

Tyshchenko V.A.: lera_gal@ukr.net; Lviv National Agrarian University; Vladimir Great str. 1, 30831, Dublyany, Lviv region, Ukraine.

Cite this article as: Tyshchenko V.A. Research of the role of self-consciousness on the efficiency of sportsmen rehabilitation. *Physical education of students*, 2013, vol.4, pp. 87-91. doi:10.6084/m9.figshare.663634

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 30.03.2013
 Published: 01.05.2013