

УДК 159.923 (075)

Кириленко Т. С.[°]

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології

Тупік К. О.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, студентка 4 курсу

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ ПЕРЕДСТАВНИКАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

У статті виявлено відсутність відмінностей у представників командного (футбол) та індивідуального (плавання) видів спорту в силі переживання психотравмуючих ситуацій; тенденцію переважання стратегії уникнення в переживанні у спортсменів командного виду спорту та зв'язок сили переживання з показником фрустраційної толерантності особистості спортсменів незалежно від виду спорту.

Ключові слова: сила і стратегія переживання психотравмуючих ситуацій; вид спорту; фрустраційна толерантність

В статье выявлено отсутствие различий у представителей командного (футбол) и индивидуального (плавание) видов спорта в силе переживания психотравмирующих ситуаций; тенденцию преобладания стратегии избегания в переживании у спортсменов командного вида спорта и связь силы переживания с показателем фрустрационной толерантности спортсменов независимо от вида спорта.

Ключевые слова: сила и стратегия переживания психотравмирующих ситуаций; вид спорта; фрустрационная толерантность

The article reveals the absence of differences between team athletes (football) and individual athletes (swimming) in the strength of experience in psychotraumatic situations. The prevalence of the avoidance strategy in the experience in psychotraumatic situations among team athletes and causal relationship between the strength of experience in psychotraumatic situations and degree of frustration tolerance regardless of the kind of sport are also revealed in the article.

Keywords: the strength and strategy of experience in psychotraumatic situations; kind of sport; frustration tolerance

Актуальність дослідження. Переживання психотравмуючих ситуацій, пошук факторів, які можуть зумовлювати або знижувати негативні наслідки переживання, переводячи їх в ресурсні площини особистості, – це актуальні загальнолюдські питання, які стають сьогодні перед психологічною наукою. Особливо це стосується екстремальних ситуацій, що постають серед викликів життя. І наразі залишаються актуальними висловлювання Б. Г. Ананьєва про

спорт, як вид екстремальної діяльності, у якій ми можемо вивчати резерви людської психіки, для здійснення допомоги в різних видах діяльності людини.

У наш час у суспільстві спостерігається помітна зміна ставлення до спорту: він набуває все більшої популярності серед людей, як на аматорському рівні, так і на професійному. Але разом з цим зростають і вимоги до нього. Якщо говорити про спорт високих досягнень, то він дійсно став вже сукупністю екстремальних ситуацій. Адже не тільки кожне змагання, а й кожне тренування вимагає від спортсмена мобілізації всіх його фізичних та психічних сил, які мають бути спрямовані на одну мету – досягнення високого результату. Саме тому ми можемо говорити про те, що спорт виступає досить значним стресовим фактором для організму людини, який впливає на її психіку приблизно так, як і екстремальна ситуація. Тому дослідження спортивної діяльності, а саме її психологічної складової в плані переживання психотравмуючих ситуацій є надзвичайно важливою справою на даний момент, оскільки отримані результати можемо використати в інших життєвих ситуаціях екстремального характеру.

Сучасний спорт високих досягнень, за словами російського спортивного психолога Р. М. Загайнова, – це полігон для випробування атлетів. З кожним роком у будь-якому виді спорту вимоги до професійної майстерності спортсменів ускладнюються, що у свою чергу несе за собою більше фізичне навантаження на атлетів, у результаті чого отримання травм різного ступеня тяжкості ними є неминучим. Причому, це стосується не лише певного фізичного пошкодження, а й різного роду психічних травм, адже психологічна сторона спорту є ще більш жорсткою і вимогливою до спортсмена, ніж фізична.

Стан розробки проблеми. На сьогодні питання специфічних особливостей психотравмуючих ситуацій у спорті залишається не достатньо вивченим, існує досить небагато напрацювань у даній сфері, адже протягом багатьох років науковців цікавили лише фізичні аспекти спортивної діяльності. Тим не менш, на нашу думку, знання певних психологічних аспектів даного питання може допомогти не тільки під час реабілітації спортсмена, а й у якості профілактичної роботи зі спортивного та психічного травматизму залежно від специфіки спорту. Серед авторів, які займалися даним питанням можна виділити Воронову В. І., Зінченка Ю. П., Леонова С. В., М. Андерсона та Дж. Уільямса, Д. Гоулда, Р. С. Уейнберга, Іварссон А., Джонсон У. та ін.

Найбільш широко розгорнутими дослідженнями зі впливу психологічних факторів на переживання травми в спортивній діяльності виступають дослідження, присвячені відновленню спортсмена після травми. Це стосується як усвідомлення спортсменом фізичного або психічного травмування, що пов'язано з виникненням станів фрустрації, агресії, депресії, так і наявності факторів в якості передумов травми – життєвого досвіду, індивідуально-психологічних факторів ситуації. Водночас менше уваги приділено специфіці переживання і зумовлюючих його факторів. Існують концептуальні моделі психологічної реакції на травму в спорті. Показано важливість дослідження особистісних і ситуативних факторів, які впливають на переживання травми спортсменом, на основі використання моделі стресу Г. Сельє (М. Вейс, Р. Троксел). У моделі співвідношення стресу-травми підтверджено взаємозв'язок між високим рівнем стресу в житті спортсмена і ймовірністю спортивних травм (Т. Холмс).

Водночас, на реакції при переживанні травми та на специфіку її зумовленості впливає і вид спорту, оскільки травмуюча ситуація має суттєві наслідки як для окремого гравця, так і для команди, що заслуговує на спеціальну увагу в дослідженні психотравмуючих ситуацій в спорті, бо може виявити специфіку переживання, форми подолання травмуючих переживань відповідно особливостям спортивної діяльності.

Мета. Виявити фактори, зумовлюючі особливості переживання психотравмуючої ситуації спортсменами в різних видах спорту.

На сьогодні існує три види ситуацій, які зумовлюють виникнення травматичного стресового стану у спортсменів:

1. Фізична травма, як фізичне пошкодження частин тіла людини, яке веде до припинення навантаження на спортсмена, припинення підвищення його результатів та у деяких випадках вимушений вихід із спорту.

2. Психологічна травма, як результат взаємодії з оточуючими (конфлікти з тренером, зміна тренера, несправедливе вилучення з команди, недопущення до гри, конфлікти в команді, агресивна поведінка суперника, несправедливе суддівство тощо).

3. «Особиста» психологічна травма – внутрішньоособистісна криза, яка пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями та особистісними рисами спортсмена (особиста невдача під час виступу, розчарування у своїх силах після поразки, перенапруження внаслідок довготривалих тренувань, припинення підвищення спортивних результатів, зниження спортивної кваліфікації тощо).

Взагалі, основною причиною травм у спортивній діяльності, звичайно, є фізичні та ситуаційні фактори, тобто вплив життєвих подій, наприклад, таких як поразка у важливому змаганні, та подій оточуючого середовища. Але було б не правильно забувати про існування різноманітних психологічних факторів, які здатні впливати як на ймовірність отримання самої травми, на реакцію переживання даної травми, так і на реабілітаційний процес після неї. Тому варто розглянути особливості реагування на травму представників різних видів спорту в залежності від їх особистісних характеристик, життєвих подій та психологічної підготовленості.

Теоретичний аналіз літератури з питання психології спортивної травми дав підставу зробити припущення про те, що ставлення та переживання травм напряму залежить від рівня психологічної підготовленості спортсмена, його особистісних властивостей та від виду спорту, у якому займається атлет. Багатьма авторами доведено, що люди, які мають високу психологічну підготовленість, а саме володіють високим рівнем фрустраційної толерантності, самоконтролю та вольової активності, які знають про певні психологічні методи регуляції власних станів та вміють ними користуватися, які мають ефективні копінг-стратегії, тобто способи і прийоми, що використовуються спортсменом для вирішення зовнішніх і внутрішніх конфліктів, здатні менш тяжко і менш хворобливо переживати травми, які отримують як під час тренувань та змагань, так і в особистому житті.

Ще одним фактором, який має суттєвий вплив на переживання травми, на нашу думку, є саме вид спорту, яким займається спортсмен. У даному випадку

йдеться лише про узагальнені поняття колективних та індивідуальних видів спорту.

Перш за все, індивідуальні та командні види спорту мають свої особливості соціальної ситуації. З одного боку, командні види спорту більш сприятливі для людини через те, що спортсмен розділяє відповідальність з іншою частиною команди і у разі отримання поразки, він не скидає всю провину лише на себе. Але у той же час, отримавши травму, атлет може відчувати почуття провини за те, що підвів команду та не зміг принести їй тієї користі, якої від нього очікували. Та все ж таки, якщо мова йде про дійсно добре сформовану команду, то наявність товаришів по команді навпаки буде виступати позитивним фактором та каталізатором реабілітаційного процесу. Коли створюються такі умови та надається така підтримка, за якої спортсмен відчуває себе потрібним для команди та колективу, тоді й відновлювальний процес протікає набагато швидше.

Індивідуальні види спорту відрізняються тим, що там спортсмен не може розраховувати на підтримку товаришів по команді. Він не має змоги розділити відповідальність ні з ким, тому має розраховувати лише на себе, і у разі поразки звинувачувати він може лише себе. Тому, на перший погляд, представники індивідуальних видів спорту мають більш тяжко переживати отримання будь-якої травми, адже всю провину вони будуть покладати лише на себе і ні на кого іншого. В індивідуальному спорті відсутня ще така особливість, як конкуренція за місце в основі. Якщо спортсмен вибуває зі спортивної гонки, то він вибуває на певний проміжок часу і, пройшовши реабілітацію, він повертається та має змогу одразу ж зайняти своє минуле місце, а то й покращити його, лише показавши потрібний результат. На противагу цьому, у командних видах, коли вибуває спортсмен, сама команда продовжує брати участь у турнірі чи чемпіонаті, а травмований гравець замінюється іншим. Тому, коли даний спортсмен повертається після реабілітації, є ймовірність того, що його місце вже зайняли, і для того, щоб повернутися в основу, йому потрібно довести, що він того вартий. Даний факт досить суттєво впливає на психічний стан спортсмена командного виду спорту.

Також у кожному виді спорту встановлюються свої правила, так би мовити, неформальні, проте всі, хто перебуває в ньому та займається саме цим видом спорту, обов'язково знають їх та, звичайно, намагаються слідувати. Спорт великих досягнень – це, грубо кажучи, безперервне прагнення до перемоги, тому кожний спортсмен, ступаючи на цей шлях, здатний, напевно, на все, щоб стати чемпіоном. Показовим для підтвердження цього факту є приклад з використанням допінгу, проблема якого стоїть досить гостро. Коли атлетам задавали питання, чи прийняли б вони заборонений препарат, який може негативно вплинути на здоров'я, але гарантує отримання титулу чемпіона, більшість з них, не задумуючись, відповідали, що прийняли б. Це говорить про те, що для спортсменів досягнення перемоги є надзвичайно важливим результатом власної діяльності, тому вони будуть слідувати правилам того виду спорту, у якому займаються. Наприклад, серед борців вважається, що біль та травми – це обов'язковий фактор, тому всі борці намагаються не боятися болю та діяти через нього. У цьому і полягає важливий вплив саме виду спорту, у якому здійснює свою діяльність спортсмен.

Отже, можемо виділити два основних фактори, які можуть впливати на особливості переживання травмуючих подій, а саме: рівень психологічної підготовленості та особливості спортивної спеціалізації, види спорту, їх специфіка.

Результати. На основі проведеного аналізу запропонована концептуальна модель дослідження (рис. 1), яка базується на тому, що на переживання травми мають досить суттєвий вплив такий фактор як психологічна підготовленість спортсмена, адже чим більш він буде стійким до різноманітних впливів середовища, особливостей змагальної ситуації та ін., тим меншою буде сила переживання травмуючої події у нього. З іншого боку на силу переживання травмуючої події впливає вид спорту, який має свої особливості та специфіку вимог до людини.

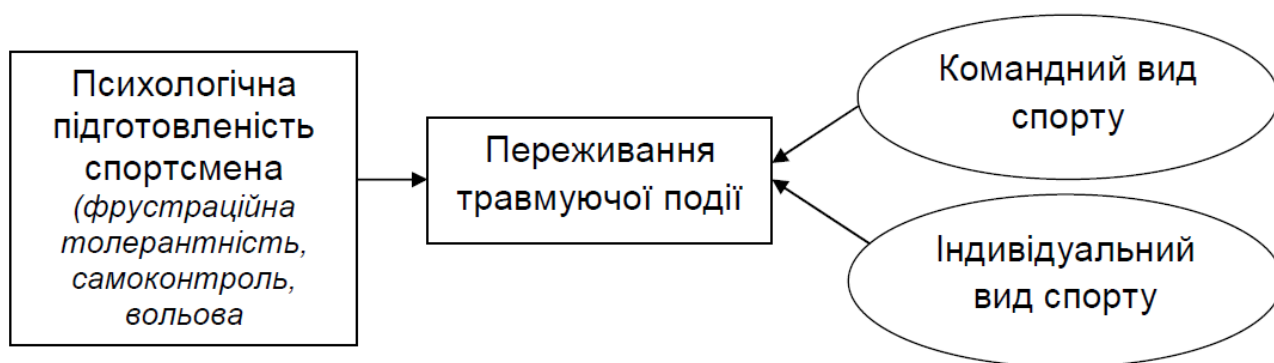


Рисунок 1. Особливості переживання травмуючої події

Для проведення дослідження було сформовано вибірку з 50 осіб – студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України. Вибірka складається з 36 чоловіків та 14 жінок віком від 17 до 25 років. Вибірka була розділена на 2 групи, оскільки метою дослідження було дослідити також і особливості ставлення до травми у представників командних та індивідуальних видів спорту. Таким чином першу групу складають 25 футболістів, другу групу – 25 плавців. Всі вони є діючими спортсменами, тренуються у період проведення дослідження.

Для проведення дослідження було обрано дві психодіагностичні методики, які вважаються досить валідними і надійними та використовуються у психологічній практиці. Враховуючи особливості спортивної діяльності, методики обиралися таким чином, щоб вони не займали багато часу у спортсменів для проходження. Тому були використані експрес-методики, які є невеликими за розміром, мають небагато запитань, зрозумілих для атлетів, але здатні діагностувати досліджувані психічні явища: це «Психологическая подготовленность спортсмена» С. М. Гордона та Л. Т. Ямпольського для вивчення особистісних особливостей спортсмена та Шкала оцінки впливу травмуючої події (ШОВТП) Горовіца для визначення сили і форми переживань.

Для того, щоб порівняти особливості ставлення та реагування на травму у представників різних видів спорту, було проведено порівняння вибірок з використанням t-критерію Стюдента. У ході даної процедури не було встановлено статистично значимої різниці між двома вибірками по жодному з

показників (табл. 1), тобто було встановлено, що вони є однорідними. Отже, це говорить про те, що на силу впливу травмуючої ситуації не здійснює вплив даний вид спорту, у якому займається спортсмен ($p = 0,287$, $p > 0,05$).

Можна припустити, що спорт ставить єдині вимоги до всіх людей, які присвячують йому життя. І якщо вимоги з приводу фізичного розвитку, певних психічних якостей можуть різнитися у кожному з видів спорту, то реакція та сила переживання саме травмуючих ситуацій у представників даних двох видів спорту, які у цьому випадку характеризують загалом командні та індивідуальні види спорту, якщо і відрізняються, то не на статистично значимому рівні.

Таблиця 1. Результати аналізу емпіричних даних за критерієм t-Стюдента

Вибірка			t-Стюдента	Рівень значимості
Футбол N = 25	Плавання N = 25	Фрустраційна толерантність	-0,432	0,668
		Самоконтроль	0,351	0,727
		Вольова активність	0,207	0,837
		Сила впливу травмуючої події	1,078	0,287

Оскільки статистичний аналіз показав, відсутність різниці за емпіричними результатами у представників різних видів спорту, було проведено кореляційний аналіз по всій вибірці загалом з метою дослідження взаємозв'язку між психологічною підготовленістю спортсмена та силою переживання ним травмуючої події. Як бачимо з табл. 2, встановлено статистично значимий зв'язок між шкалою фрустраційної толерантності і силою впливу травмуючої ситуації ($p = 0,001$, $p < 0,01$). Аналізуючи взаємозв'язок між фрустраційною толерантністю та силою впливу травмуючої події, можна сказати про те, що чим вищий у людини рівень фрустраційної толерантності, тим менше буде на неї впливати травмуюча подія, і навпаки. Тобто, переживання спортсменом травмуючої ситуації залежить від рівня його фрустраційної толерантності, а саме від здатності діяти у несприятливих умовах. Адже стрес-факторів дуже багато у будь-якому виді спорту, і для того, щоб була можливість у атлета успішно виступати та досягати певних успіхів, необхідно вміти на них правильним чином реагувати, так, щоб вони не вплинули на спортивну та психічну діяльність. Чим менше спортсмен буде на такі умови реагувати, тим меншою буде сила переживання травмуючої події, так як травмуюча подія – це і є один із можливих варіантів несприятливих умов, до яких він виявляє толерантність.

Таблиця 2. Результати кореляційного аналізу

	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Фрустраційна толерантність	-0,464**
Самоконтроль	-0,023
Вольова активність	-0,200

Примітка: ** – кореляції на рівні значущості $p < 0,01$.

Отже, у результаті проведеного дослідження було встановлено, що існує взаємозв'язок між таким компонентом психологічної підготовленості спортсмена як фрустраційна толерантність та силою переживання травмуючої події. Це говорить про те, що для спортсменів дуже важливо вміти ефективно діяти в несприятливих умовах, стійко реагувати на них, не змінюючи свою стратегію поведінки та залишатися психологічно толерантним до них, щоб ці несприятливі умови ніяким чином не змогли вплинути на спортивні результати атлета. Саме це вміння, ця здатність особистості і впливає на те, наскільки сильно та серйозно спортсмен буде переживати травмуючу подію. Чим вищий рівень фрустраційної толерантності, тим менша сила впливу травмуючої події.

Серед особливостей переживання психотравмуючої ситуації розглядались і форми переживання, а саме – переважання однієї із таких форм або стратегій реагування як уникнення та нав'язування. Нав'язування, як свідчать дослідження (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Кроне), використовується спортсменами при бажанні отримати інформацію пояснення ситуації та отримання соціальної підтримки. Стратегію уникнення, яка проявляється у вигляді ухиляння від джерела травми шляхом переключення на інші задачі, спортсменам рекомендовано використовувати для зняття емоційного напруження.

У своєму дослідженні нами були отримані наступні результати стосовно використання стратегій переживання: у 80% вибірки футболістів та 60% вибірки плавців переважає стратегія уникнення. Це можна пояснити тим, що спортивна діяльність – це переважно діяльність в умовах невизначеності, у якій може з'явитися багато несподіваних обставин за відсутності часу та можливості їх раціонального аналізу та оцінки. Тому більшість спортсменів орієнтовані на уникнення думок, емоцій, почуттів, які стосуються травмуючої події. Саме таким чином вони мають змогу зменшити емоційне напруження з приводу допущеної помилки або отриманої травми. Проте, ми можемо говорити про певну тенденцію, а саме – переважання вираженості у відсотках такої стратегії переживання як уникнення у представників командного виду спорту.

Окрім того, усі спортсмени за результатами опитування мають середній рівень сили переживання травмуючої події, не залежно від того є вони футболістами чи плавцями.

Висновок. Переживання травми має приблизно однакову силу виразності для представників розглянутих видів спорту. Відмічена тенденція переважання стратегії уникнення у представників командного виду спорту. Серед особистісних властивостей, які впливають на силу переживання травмуючої події виокремлено показник фрустраційної толерантності в системі психологічної підготовленості спортсмена.

Отже, результати, отримані у ході дослідження, є досить важливими для розвитку розуміння поняття психічної травми у спортсменів та особливостей реагування на неї і її переживання спортсменами. Вони можуть бути корисні як для спортсменів і тренерів у ході профілактичної роботи спортивного травматизму, так і для лікарів та реабілітологів, які працюють безпосередньо з травмованими спортсменами, що можна розглядати як перспективу дослідження.

Список використаних джерел:

1. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів / Т.С. Кириленко. – К., 2002. – 112 с.

2. Кириленко Т. С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. Для студентів вищих навчальних закладів / Т. С. Кириленко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. – 135 с.
3. Психологія спорту: Монографія / Под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицького. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
4. Єфімова О. А. Психологічний аналіз переживання психотравмуючих ситуацій у спортивній діяльності / О. А. Єфімова, Т. С. Кириленко // Вісн. Київ. ун-ту. Соціологія, психологія, педагогіка. – 1999. – с. 48-50.
5. Леонов С. В. Переживание спортивной травмы / С. В. Леонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – №2 [8].
6. Ivarsson A. Psychological Predictors of Sport Injuries among Soccer Players [Електронний ресурс] – Режим доступу до статті: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:238880/FULLTEXT01.pdf>
7. Pargman D. Psychological Bases of Sport Injuries / D. Pargman // Fitness Information Technology (FiT); 3rd edition. – 2007.

Отримано 08.09.2015 р.

УДК 159.923.3

Корнієнко О. Ю.[°]

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, аспірант

НЕВРОЗОГЕННІ ТА КОМПЕНСАТОРНІ ВЛАСТИВОСТІ СИБЛІНГОВОГО СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ

В статті розглядаються неврозогенні та компенсаторні властивості сиблінгового симптомокомплексу в залежності від особливостей його системного рівня, а також властивостей, які він обумовлює. Виявлені фактори в структурі даних властивостей. Визначені елементи сиблінгового симптомокомплексу, що потребують подальшої психокорекції та психологічного розвитку.

Ключові слова: сиблінговий симптомокомплекс, неврозогенні властивості, компенсаторні властивості, рівень невротизації

В статье рассматриваются неврозогенные и компенсаторные свойства сиблингового симптомокомплекса в зависимости от особенностей его системного уровня, а также свойств, которые он обуславливает. Определены факторы в структуре этих свойств. Представлены элементы сиблингового симптомокомплекса, требующие дальнейшей психопрофилактики и психологического развития.

Ключевые слова: сиблинговый симптомокомплекс, неврозогенные свойства, компенсаторные свойства, уровень невротизации

The author analyzes the neurosogenic and compensatory traits of the sibling symptom complex, which depend on the specifics of its system level, as well as traits

[°] © Корнієнко О. Ю., 2015 р.