

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ И СИМПТОМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У МУЖЧИН С ОПЫТОМ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ

Дымова Екатерина Николаевна, Институт психологии РАН, Москва, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-9638-5595>, grebennikovakaty@mail.ru

Аннотация. Целью настоящего исследования является анализ переживания психотравмирующих событий и симптомов посттравматического стресса у мужчин, занимающихся любительским спортом. Участниками исследования выступили мужчины 20–30 лет ($n = 60$), занимающиеся разными видами единоборств на любительском уровне в течение 5 лет, не имеющие спортивной квалификации. Единоборство как вид спорта подразумевают под собой ведение боя без применения оружия. Данный вид спорта является травмоопасным, характеризуется повреждениями различной локализации. В исследовании принимали участие спортсмены, не имевшие опыта спортивной травмы ($n = 30$) и пережившие опыт незначительных повреждений (переломы, травмы лица, ушибы, вывихи и т. п.), без оперативного вмешательства ($n = 30$). Показано, что независимо от жизненного опыта для респондентов наиболее психотравмирующими являются события смерти, болезни и травмы близкого человека; быть свидетелем или участником травмы, смерти человека. Заболевания, травмы, связанные с самим субъектом, в качестве психотравмирующих событий отмечают только мужчины с опытом спортивной травмы. Для них же характерна высокая выраженность посттравматического стресса и соответствующие ему симптомы навязчивого повторения и негативные изменения в когнитивно-эмоциональной сфере.

Ключевые слова: психотравмирующие события, индекс травматизации, уровень посттравматического стресса, симптомы посттравматического стресса, спортивная травма, любительский спорт, мужчины.

Благодарности. В проведении исследования принимала активное участие студентка психологического факультета ГАУГН, г. Москва Лень Луиза Александровна. Исследование выполнено в соответствии с Государственным заданием Минобрнауки РФ № 0138-2022-0005 «Онто- и субъектогенез психического развития человека в разных жизненных ситуациях».

Для цитирования: Дымова Е.Н. Переживание психотравмирующих ситуаций и симптомы посттравматического стресса у мужчин с опытом спортивной травмы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 4. С. 77–82. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-4-77-82>

Research Article

EXPERIENCE OF TRAUMATIC SITUATIONS AND SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS IN MEN WITH EXPERIENCE OF SPORTS INJURY

Ekaterina N. Dymova, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-9638-5595>, grebennikovakaty@mail.ru

Abstract. The purpose of this study is to analyze the experience of traumatic events and symptoms of post-traumatic stress in men involved in amateur sports. The participants of the study were men aged 20-30 years ($n = 60$), who have been engaged in various types of martial arts at the amateur level for 5 years, and do not have sports qualifications. Martial arts as a sport means combat without the use of weapons. This sport is a dangerous injury, characterized by injuries of various localization. The study involved athletes who had no experience of a sports injury ($n = 30$) and survived the experience of minor injuries (fractures, facial injuries, bruises, dislocations, etc.), without surgical intervention ($n = 30$). It is shown that, regardless of life experience, the most traumatic events for the respondents are the events of death, illness and injury of a loved one; become an eyewitness or participant in the death, injuring someone. Injuries, diseases associated with the subject himself, as psycho-traumatic events are noted only by men with experience of a sports injury. They are also characterized by a higher level of post-traumatic stress and the corresponding symptoms of obsessive repetition and negative changes in the cognitive-emotional sphere.

Key words: traumatic events, traumatization index, post-traumatic stress level, post-traumatic stress symptoms, sports injury, amateur sports, men.

Gratitude. Len Luiza Alexandrovna, a student of the psychological faculty of the GAUGN, Moscow, took an active part in the study. The study was carried out in accordance with the State task of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 0138-2022-0005 “Onto- and subjectogenesis of human mental development in different life situations”.

For citation: Dymova E.N. Experience of traumatic situations and symptoms of post-traumatic stress in men with experience of sports trauma. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2022, vol. 28, № 4, pp. 77–82. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-4-77-82>

В современном мире спорт все больше приобретает популярность среди молодого населения. Это обуславливается представлениями о красоте, здоровье, моде, успешности, силе и т. д. Ежедневные тренировки, спортивное питание, увеличение физической нагрузки становится неотъемлемой частью жизни молодых людей. При этом спорт является травмоопасной деятельностью. Для каждого вида спорта характерна определенная локализация и тяжесть травмы [Кислицын: 73–74, Бондин: 10–14]. В контактных видах спорта (кикбоксинг, бокс, тайский бокс, дзюдо, самбо) наиболее частые травмы – это переломы нижних и верхних конечностей, травмы лица, ушибы, вывихи и т. п. [Богданов, Гуревич: 164–170]. Относительно профессионального спорта существует большое количество исследований переживания спортивной травмы [Федулова, Ямалетдинова: 127–138, Вопросы: 106–114, Арпентьева: 26–56], в любительском же направлении их крайне мало. Однако нам представляется, что переживание человеком травмы в любительском спорте имеет свои особенности: с одной стороны, оно не обременено завершением или приостановкой карьеры, с другой – травма может стать психотравмирующим событием в жизни субъекта и оказывать влияние на различные психологические составляющие личности.

Цель исследования – анализ различий степени переживания психотравмирующих событий и симптомов посттравматического стресса у мужчин, занимающихся любительским спортом.

Задачи исследования:

1. Провести анализ различий психотравмирующих событий в группе мужчин с опытом спортивной травмы и без подобного опыта.
2. Изучить различия уровня посттравматического стресса в группах участников исследования.
3. Проанализировать симптомы посттравматического стресса у мужчин с опытом спортивной травмы.

Гипотеза: интенсивность переживаний психотравмирующих событий и перенесенный опыт спортивной травмы сопутствуют повышенной симптоматике и уровню посттравматического стресса.

Методики

Опросник травматических событий Life Experience Questionnaire (LEQ) в адаптации Н.В. Тарабриной и др. [Тарабрина: 97] позволяет проанализи-

ровать переживание психотравмирующих событий, произошедших с респондентом в прошлом. Данный опросник представляет собой самоотчет о трудных жизненных событиях на протяжении всей жизни субъекта, включает в себя 38 вопросов, сгруппированных в определенные категории событий, от техногенных катастроф, аварий до травм, заболеваний, угрожающих жизни субъекта или близких ему людей. Методика позволяет определить степень влияния событий (индекс травматизации) на актуальное состояние человека.

С целью диагностики посттравматического стресса использовалась методика PCL-5, адаптированная Н.В. Тарабриной с соавторами [Интенсивный стресс: 272], состоящая из 20 вопросов и представленная 4 шкалами, соответствующими критериям DSM – V и МКБ-10 [American Psychiatric Association: 265]: навязчивое повторение, избегание, негативные изменения в когнитивно-эмоциональной сфере и симптомы возбудимости.

Выборка

В исследовании принимали участие мужчины 20–30 лет (n = 60), в течение 5 лет на любительском уровне занимающиеся разными видами единоборств, не имеющие спортивной квалификации. Единоборство как вид спорта подразумевает под собой ведение боя без применения оружия. Данный вид спорта является травмоопасным, характеризуется повреждениями различной локализации. В настоящем исследовании выборка была ограничена спортсменами, не имевшими опыт спортивной травмы (n = 30) и имевшими опыт незначительных повреждений (перелом, растяжения, вывихи и т. п.), без оперативного вмешательства (n = 30).

Результаты

В соответствии с выдвинутыми задачами и гипотезой исследования с помощью методики LEQ – Life Experience Questionnaire были проанализированы жизненные события экстремального или психотравмирующего характера, которые респонденты отмечали как произошедшие с ними в прошлом.

Анализ результатов показал, что в группе мужчин, имевших в своем жизненном опыте спортивную травму, в числе наиболее психотравмирующих событий называются: ситуации, связанные с травмами, смертью или заболеванием близкого человека,

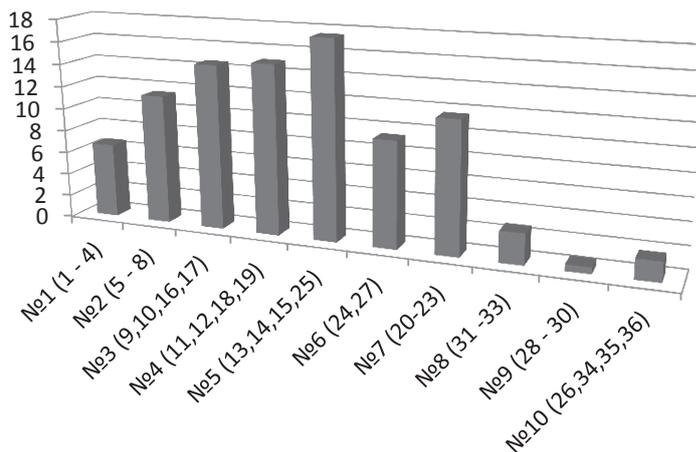


Рис. 1. Психотравмирующие ситуации в группе респондентов, имеющих опыт спортивной травмы (номера категории психотравмирующих событий и пункты – по методике LEQ)

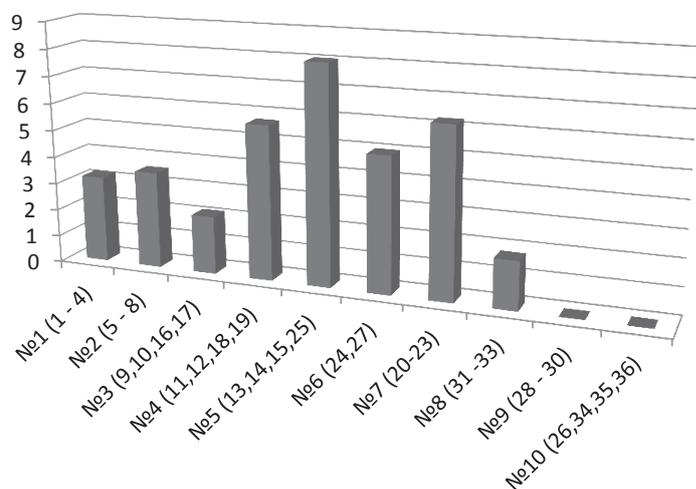


Рис. 2. Психотравмирующие ситуации в группе респондентов, не имеющих опыта спортивной травмы (номера категории психотравмирующих событий и пункты – по методике LEQ)

известие об этом (№ 5); опыт, в котором спортсмены были свидетелями или участниками смерти, травмирования кого-либо (№ 4); события, связанные с травмами, заболеваниями самого субъекта (№ 3) (рис. 1).

В группе же спортсменов, не имевших в своей жизни опыта спортивной травмы, категория событий, связанная с травмами, заболеваниями, угрожающими жизни и здоровью субъекта, не оказывается в числе наиболее психотравмирующих событий. Однако такие события, как травмы, смерть или заболевание близкого человека; быть свидетелем или участником смерти, травмирования человека, оцениваются респондентами как наиболее психотравмирующие, так же как и в предыдущей группе респондентов. Также в первые три категории событий, переживаемых как психотравмирующие, вошли ситуации, связанные с семейными обстоятельствами воспитания самого человека (рис. 2). Данный результат коррелиру-

ет с полученными ранее результатами исследования мужчин, проходящих военную службу по призыву, и студентов мужского пола, в котором было показано, что независимо от социальных условий для мужчин наиболее психотравмирующими являются события потери, травмы, заболевания близкого человека, а также особенности воспитания субъекта [Дымова: 125–129, Харламенкова: 42–56].

Из полученных результатов видно, что наличие в жизненном опыте травмирования, болезни, угрожающих жизни самого субъекта, вытесняют некоторые категории психотравмирующих событий, к примеру семейные обстоятельства воспитания участника исследования. При этом независимо от опыта наличия травмы, возможно в связи со спецификой спортивной деятельности, молодые люди интенсивнее переживают событие – стать очевидцем или участником смерти, травмирования кого-либо.

Результаты корреляционного анализа между шкалами методики PCL и индексом травматизации методики LEQ

LEQ	R-Spearman	p-level
Навязчивые повторения (персеверация)	0,352	0,0057*
Избегание	0,198	0,1299
Негативные изменения в когнитивно-эмоциональной сфере	0,345	0,0075*
Возбудимость	0,137	0,2976
Общий балл PCL-5	0,347	0,0066*

Примечание: p-level – уровень значимости, * – значимость различий < 0,05.

Для определения степени психотравматизации в группах респондентов был проведен анализ значимых различий по индексу травматизации методики LEQ. Результаты показали, что для мужчин с опытом спортивной травмы характерна высокая интенсивность переживания психотравмирующих событий, в отличие от молодых мужчин, не имеющих опыта травмирования в результате спортивной деятельности ($U = 284,5$; $p\text{-level} = 0,014277^*$). Следовательно, уровень переживания событий прошлого у мужчин различается. Однако анализ психотравмирующих событий показал, что для групп участников исследования, независимо от наличия опыта спортивной травмы, наиболее травмирующими являются события, связанные с травмой, смертью или заболеванием близкого человека, известие об этом. Можно предположить, что переживание данных событий сильнее в группе травмированных мужчин по причине наличия болезненного опыта, связанного с травмой.

Для более детального исследования влияния событий экстремального характера в жизненном опыте субъекта на актуальное состояние было проведено исследование посттравматического стресса в группах молодых людей.

Было показано, что существует корреляционная связь между индексом травматизации методики LEQ и определенными кластерами посттравматического стресса (симптомы навязчивого повторения, негативные изменения в когнитивно-эмоциональной сфере) и общим баллом методики PCL-5 (табл. 1).

В соответствии с гипотезой исследования, что переживание психотравмирующих событий, связанных с перенесенным опытом спортивной травмы, сопутствует определенной симптоматике и повышенной выраженности посттравматического стресса между группами участников исследования, был проведен анализ различий с помощью U-критерия Манна – Уитни. Результаты исследования показали, что между группами респондентов имеются значимые различия по общему показателю посттравматического стресса ($U = 136$; $p\text{-level} = 0,044$) и такими симптомами, как: навязчивое повторение ($U = 145$;

$p\text{-level} = 0,053$) и негативные изменения в когнитивно-эмоциональной сфере ($U = 122$; $p\text{-level} = 0,013$).

Навязчивое повторение мыслительного, эмоционального или двигательного плана, другими словами – персеверация, характерна для мужчин, имеющих опыт спортивной травмы. Респонденты этой группы чаще других обдумывают психотравмирующие события, произошедшие с ними. При этом отсутствие различий в группах по симптомам избегание и возбудимость косвенно указывает на то, что навязчивое повторение у мужчин – в пределах нормы и не провоцирует необдуманных действий. Важно, что ни один участник исследования не перестал заниматься спортивной деятельностью по причине травмы. Также имеются различия между группами исследования относительно негативных изменений в когнитивно-эмоциональной сфере: для респондентов с опытом травмы характерны беспокойство, чувство осторожности и ожидание плохих событий. Различия между мужчинами по общему показателю методики PCL-5 показывает, что в группе респондентов с опытом спортивной травмы уровень посттравматического стресса выше, чем в контрастной группе.

Заключение

Для мужчин, имеющих опыт спортивной травмы, характерна высокая выраженность посттравматического стресса и некоторых его составляющих, а именно негативные изменения в когнитивно-эмоциональной сфере и симптомы навязчивого повторения. Также независимо от жизненного опыта для респондентов наиболее психотравмирующими являются события смерти, болезни и травмы близкого человека. Травмы, заболевания, связанные с самим субъектом, как психотравмирующие отмечают только мужчины с опытом спортивной травмы. При этом для всех участников исследования наиболее психотравмирующими являются события, связанные с опытом быть свидетелем или участником смерти, травмирования человека.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что выдвинутая гипотеза о том, что переживания психотравмирующих событий, связанных с перенесенным опытом спортивной травмы, сопутствуют симптома-

тике и повышенному уровню посттравматического стресса, подтвердилась частично.

Список литературы

Арпентьева М.Р. Базовые принципы-метатехнологии спортивного психологического консультирования // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 1 (12). С. 27–56 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-printsipy-metatehnologii-sportivnogo-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (дата обращения: 06.07.2022).

Аршинова В.В., Арпентьева М.Р., Кузнецова Н.В., Новаков А.В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2019. № 1. С. 106–114. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-v-sporte-rekreatsionno-ozdorovitelnoy-i-lechebnoy-praktikah> (дата обращения: 06.07.2022).

Богданов А.А., Гуревич Т.С. Распространенность спортивных травмы плеча у юных спортсменов в дзюдо и самбо // *Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание*. 2018. № 5. С. 164–170. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-sportivnyh-travmy-plecha-u-yunyh-sportsmenov-v-dzyudo-i-sambo> (дата обращения: 06.07.2022). <https://doi.org/10.24411/2075-4094-2018-16216>

Бондин В.И. Стресс, спорт, здоровье / В.И. Бондин, А.Г. Дрижика, Э.В. Мануйленко; Южный федеральный ун-т, Ростовский гос. экономич. ун-т // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012, № 4. С. 10–14.

Дымова Е.Н. Трудные и психотравмирующие жизненные ситуации в представлении молодых мужчин // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2021. № 11. С. 125–129. <https://doi.org/10.24158/spp.2021.11.19>

Кислицын М.Н. Основные виды травматизма при занятиях спортом // *Вестник УЮИ*. 2014. № 2 (64). С. 73–74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-vidy-travmatizma-pri-zanyatiyah-sportom> (дата обращения: 05.07.2022).

Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 304 с.

Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А., Хажуев И.С., Казымова Н.Н., Быховец Ю.В., Дан М.В. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 344 с.

Федулова Д.В., Ямалетдинова Г.А. Психолого-педагогическое воздействие на формирование адаптации спортсменов после серьезной спортивной травмы // *Педагогико-психологические и ме-*

дико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. № 4. С. 127–138. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-vozdeystvie-na-formirovaniadaptatsii-sportsmenov-posle-serieznou-sportivnou-travmy> (дата обращения: 06.07.2022).

Харламенкова Н.Е. Интенсивность посттравматического стресса как отсроченной реакции на травматические события в разные периоды взрослости // *Южно-российский журнал социальных наук*, 2016. С. 42–52.

American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5rd ed.). Author, Washington, D. C., 2013, 992 p. URL: <https://www.apa.org/> (date of application: 05.03.2022)

References

Arpent'eva M.R. *Bazovye principy-metatehnologii sportivnogo psihologicheskogo konsul'tirovaniya* [Basic principles-metatechnologies of sports psychological counseling]. *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 2019, № 1 (12), pp. 7-56. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-printsipy-metatehnologii-sportivnogo-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (access date: 06.07.2022). (In Russ.)

Arshinova V.V., Arpent'eva M.R., Kuznecova N.V., Novakov A.V. *Voprosy psihologicheskogo soprovozhdeniya v sporte, rekreacionno-ozdorovitel'noj i lechebnoj praktikah* [Issues of psychological support in sports, recreational and health-improving and medical practices]. *Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naja rekreacija* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, № 1, pp. 106-114. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-v-sporte-rekreatsionno-ozdorovitelnoy-i-lechebnoy-praktikah> (access date: 06.07.2022). (In Russ.)

Bogdanov A.A., Gurevich T.S. *Rasprostranennost' sportivnyh travmy plecha u junyh sportsmenov v dzyudo i sambo* [Prevalence of sports shoulder injuries in young athletes in judo and sambo]. *Vestnik novyh medicinskih tehnologij: jelektronnoe izdanie* [Bulletin of new medical technologies. Electronic edition], 2018, № 5, pp. 164-170. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-sportivnyh-travmy-plecha-u-yunyh-sportsmenov-v-dzyudo-i-sambo> (access date: 06.07.2022), <https://doi.org/10.24411/2075-4094-2018-16216> (In Russ.)

Bondin V.I. *Stress, sport, zdorov'e* [Stress, sport, health], V.I. Bondin, A.G. Drizhika, Je.V. Manujlenko; Juzhnyj federal'nyj un-t, Rostovskij gos. jekonomich. un-t. *Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2012, № 4, pp. 10-14. (In Russ.)

Dymova E.N. *Trudnye i psihotravmirujushhie zhiznennye situacii v predstavlenii molodyh muzhchin* [Difficult and traumatic life situations in the minds of young men]. *Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogy], 2021, № 11, pp. 125-129. doi.org/10.24158/spp.2021.11.19. (In Russ.)

Kislitsyn M.N. *Osnovnye vidy travmatizma pri zanjatijah sportom* [The main types of injuries in sports]. *Vestnik UJUI* [Bulletin of the UYUI], 2014, № 2 (64), pp. 73-74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-vidy-travmatizma-pri-zanyatijah-sportom> (access date: 05.07.2022). (In Russ.)

Tarabrina N.V. *Psihologija posttravmaticheskogo stressa: teorija i praktika* [Psychology of post-traumatic stress: Theory and practice]. Moscow, Institut psihologii RAN Publ., 2009, 304 p. (In Russ.)

Tarabrina N.V., Harlamenkova N.E., Padun M.A., Hazhuev I.S., Kazymova N.N., Byhovec Ju.V., Dan M.V. *Intensivnyj stress v kontekste psihologicheskoy bezopasnosti* [Intense stress in the context of psychological safety]. Moscow, Institut psihologii RAN Publ., 2017, 344 p. (In Russ.)

Fedulova D.V., Jamaletdinova G.A. *Psihologo-pedagogicheskoe vozdejstvie na formirovanie adaptacii*

sportsmenov posle ser'eznoj sportivnoj travmy [Psychological and pedagogical impact on the formation of athletes' adaptation after a serious sports injury]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 2017, № 4, pp. 127-138. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-vozdejstvie-na-formirovanieadaptatsii-sportsmenov-posle-serieznoj-sportivnoj-travmy> (access date: 06.07.2022). (In Russ.)

Harlamenkova N.E. *Intensivnost' posttravmaticheskogo stressa kak otsrochennoj reakcii na travmicheskie sobytija v raznye periody vzroslosti* [The intensity of post-traumatic stress as a delayed reaction to traumatic events in different periods of adulthood]. *Juzhno-rossijskij zhurnal social'nyh nauk* [South Russian Journal of Social Sciences], 2016, pp. 42-52. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 07.11.2022; одобрена после рецензирования 11.12.2022; принята к публикации 18.12.2022.

The article was submitted 07.11.2022; approved after reviewing 11.12.2022; accepted for publication 18.12.2022.