

Лейфер Е. В., Иванов Е. Р.

АНАЛИЗ ВЫБОРА ОСНОВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ТРАВМЫ

Научный руководитель ассист. Шорстова О. В

Кафедра нормальной физиологии

Институт Медицинского образования НовГУ им. Ярослава Мудрого, г. Великий Новгород

Актуальность. Для человека, профессионально занимающегося спортом, получение травмы представляет собой особое жизненное событие, которое сопровождается высокой интенсивностью переживания, сочетающего в себе болевые ощущения и эмоциональное перенапряжение.

Цель исследования: сравнить основные копинг-стратегии используемые при получении травмы спортсменами, а также лицами, не имеющими отношения к профессиональному спорту.

Материалы и методы. Для системного изучения данного вопроса, наше исследование проводилось в 3 этапа. Первый этап был посвящен изучению и сравнительному анализу спортивной и бытовой травмы. На втором этапе была выявлена связь вероятности травмы с количеством предшествующих событий. Третий этап позволил исследовать особенности переживания травм спортсменами.

В данном исследовании приняли участие 27 респондентов, в том числе: 9 спортсменов и 18 человек, не занимающихся спортом профессионально.

Результаты и их обсуждение. При сравнении истории событий предшествующей получению травмы, большинство неспортсменов отрицали их наличие – 61%. Присутствие значимых событий перед получением травмы, выделили 79 % спортсменов. Анализируя особенности переживаний полученной травмы, у спортсменов отмечается преобладание сильного эмоционального описания болевых ощущений. В свою очередь у людей, не занимающихся спортом профессионально, отмечалось отсутствие эмоционального компонента, либо преобладание нейтральных эмоций. Изучив используемые копинг-стратегии было выявлено, что лица, не имеющие отношения к профессиональному спорту, используют только два их вида: разрешение проблемы и социальную поддержку. При анализе ответов спортсменов мы выявили 6 основных вариантов возможного копинг-репертуара: разрешение проблем, социальную поддержку, избегание, а также их совмещение.

Выводы. Люди, занимающиеся спортом профессионально, значительно чаще указывают на наличие значимых событий перед получением травмы. Сравнивая возрастные особенности выбора копинг-стратегий при получении травмы было выявлено, что, взрослея, спортсмены улучшают свои навыки выбора наиболее эффективных копинг-стратегий, на фоне повышения переживания негативных эмоций.