

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ СТОЛКНОВЕНИЯ С ТРАВМОЙ: РОЛЬ ВИДА СПОРТА, ПОЛА И ТЯЖЕСТИ ТРАВМЫ

А.А. ЯКУШИНА^а, Е.А. ФИЛИПОВА^а, Е.А. СЕДОГИН^б, С.В. ЛЕОНОВ^а

^а *Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, 119991, Россия, Москва, Ленинские горы, д. 1*

^б *Московский государственный университет спорта и туризма, 117519, Россия, Москва, ул. Кировоградская, д. 21, к.1*

Coping Strategies of Injured Athletes: The Role of Gender, Type of Sport, and Injury Severity

A.A. YAKUSHINA^а, E.A. FILIPPOVA^а, E.A. SEDOGIN^б, S.V. LEONOV^а

^а *Lomonosov Moscow State University, 1 Leninskie Gory, Moscow, 119991, Russian Federation*

^б *Moscow State University of Sports and Tourism, 21 Bldg. 1 Kirovogradskaya Street, Moscow, 117519, Russian Federation*

Резюме

Травмы в спортивной деятельности могут оказывать разрушительное воздействие и значительно ограничивать способность спортсмена достигать успешных результатов. Изучение особенностей психологического преодоления спортивной травмы может внести существенный вклад в дальнейшую разработку эффективных реабилитационных программ. Целью данной работы являлось изучение особенностей выбора копинг-стратегий спортсменами при столкновении с травмой в зависимости от вида практикуемого спорта, пола и степени тяжести полученной травмы. Выборку составили 95 спортсменов, столкнувшихся с различными травмами, в возрасте от 16 лет до 31 года (M = 19,40, SD = 2.55): 43 мужчины и 52 женщины. В рамках исследования были задействованы следующие методики: «Тест копинг-навыков спортсмена»; «Опросник совладания со стрессом». Результаты исследования показали, что выбор спортсменами стратегий совладания зависит от

Abstract

Sports injuries can have devastating consequences and severely restrict an athlete's ability to succeed. Research into the characteristics of psychological recovery from sports injuries can make an important contribution to the development of more effective rehabilitation programs. This study aims to examine coping strategies used by injured athletes, depending on their gender, type of sport, and injury severity. The sample comprised 95 athletes of various sports with certain types of injuries, aged 16–31 years (M = 19.40, SD = 2.55; 43 males and 52 females). The study used (a) the Athletic Coping Skills Inventory and (b) the Stress Management Questionnaire. The study found that athletes' choice of coping strategies varies depending on their gender, type of sport, and injury severity. It was demonstrated that the choice of a coping strategy depends mainly on the type of

Исследование выполнено при поддержке РФФ, проект No 25-18-00899.

This research was funded by the Russian Science Foundation, project # 25-18-00899.

их пола, вида спорта и тяжести травмы. Было установлено, что выбор копинг-стратегии, избираемой спортсменом, преимущественно зависит от типа полученной травмы. Спортсмены, пережившие тяжелую травму, значительно чаще используют стратегии, ориентированные на избегание, в то время как спортсмены, пережившие легкую травму, чаще используют стратегии, ориентированные на решение проблем. Таким образом, получено понимание того, что выбор стратегий совладания после травмы может варьироваться в зависимости от спортивной дисциплины, пола спортсмена и характера повреждения. Это позволит тренерам и спортивным психологам создавать более адресные программы поддержки, учитывающие индивидуальные особенности травматического опыта каждого спортсмена.

Ключевые слова: психология спорта, спортивная травма, копинг-стратегии, совладающее поведение.

Якушина Анастасия Александровна — преподаватель, кафедра психологии образования и педагогики, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова.

Сфера научных интересов: психология спорта, копинги, личностные черты, перфекционизм, саморегуляция.

Контакты: anastasia.ya.au@yandex.ru

Филиппова Елизавета Алексеевна — студент, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова.

Сфера научных интересов: психология спорта, копинги, совладание с травмой.

Контакты: elizabeth200106@gmail.com

Седогин Евгений Алексеевич — преподаватель, Институт среднего профессионального образования, Московский государственный университет спорта и туризма.

Сфера научных интересов: психология спорта, обучение спортсменов, обучение двигательным навыкам.

Контакты: sadyugin@yandex.ru

injury sustained. Athletes who have experienced a severe injury are significantly more likely to use avoidance-oriented strategies, while athletes who have experienced a mild injury are more likely to use problem-solving-oriented strategies. Thus, it is understood that the choice of coping strategies after injury may differ depending on the sport discipline, the athlete's gender, and the severity of the injury. This will allow coaches and sports psychologists to create more targeted support programs that take into account the individual characteristics of each athlete's traumatic experience.

Keywords: sports psychology, sports injury, coping strategies, coping behavior

Anastasia A. Yakushina — Lecturer, Department of Psychology of Education and Pedagogy, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University.

Research Area: sports psychology, coping, personality traits, perfectionism, self-regulation.

E-mail: anastasia.ya.au@yandex.ru

Elizaveta A. Filippova — Student, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University.

Research Area: sports psychology, coping, coping with injury.

E-mail: elizabeth200106@gmail.com

Evgeny A. Sedogin — Lecturer, Institute of Secondary Professional Education, Moscow State University of Sports and Tourism.

Research Area: sports psychology, athlete training, motor skill learning.

E-mail: sadyugin@yandex.ru

Леонов Сергей Владимирович — доцент, кафедра методологии психологии, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук.

Сфера научных интересов: психология спорта, совладание с травмой, использование ВР в спорте, образное представление в спорте.

Контакты: svleonov@gmail.com

Sergey V. Leonov — Associate Professor, Department of Methodology of Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, PhD in Psychology.

Research Area: sports psychology, coping with injury, VR in sport, imagery in sport.

E-mail: svleonov@gmail.com

Профессиональный спорт характеризуется высокой эмоциональной интенсивностью, экстремальностью и безостановочным стремлением к совершенству (Sagova, Shaiafetdinova, 2024). Одним из условий достижения успеха в спорте является необходимость постоянно идти на риски и принимать новые вызовы, чтобы оставаться на шаг впереди конкурентов. Однако непрерывно возрастающие требования к спортсмену также сопровождаются серьезными последствиями, среди которых центральное место занимают физические травмы (Heil, 1993).

Помимо физических последствий, которые возникают у спортсмена в ситуации серьезной травмы (снижение физической активности, потеря прежней спортивной формы), он также неизбежно сталкивается и с психологическими переживаниями. В частности, для спортсменов, которые посвящают огромное количество времени и энергии своему виду спорта, и чья идентичность и самоуважение тесно связаны со способностью участвовать в спортивной деятельности — травма может оказаться серьезным психологическим ударом, способным привести к разрушительным последствиям, вплоть до завершения карьеры (Russell, 2000).

Итак, учитывая частоту травм в спортивной деятельности и их деструктивное воздействие на психологическое состояние спортсмена (Brewer, 1998) представляется достаточно актуальным вопрос изучения способов совладания со спортивной травмой, в целях поддержания эмоционального благополучия спортсмена и обеспечения гармоничного продолжения им спортивной деятельности.

Р. Лазарус и С. Фолкман определяют «копинг», как: «постоянные когнитивные и поведенческие усилия по управлению конкретными (внешними или внутренними) требованиями, которые оцениваются как обременительные или превышающие ресурсы человека» (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). При этом «копинг-стратегии» отражают репертуар ответов человека на стрессовую ситуацию (Sahler & Carr, 2009; Aslanova et al., 2023; Vets, 2023) и, в целом, группируются в соответствующие категории: проблемно-ориентированные копинг-стратегии (активные действия по преодолению стрессовой ситуации); эмоционально-ориентированные копинг-стратегии (регуляция эмоций по отношению к ситуации); копинг-стратегии избегания (отвлечение, уход от стрессовой ситуации) (Amirkhan, 1990; Endler & Parker, 1994; Nicholls & Polman, 2007; Flores-Mendoza et al., 2024).

Стоит отметить, что психологическое совладание со спортивной травмой представляется таким же важным этапом восстановления, как и физиотерапия и другие реабилитационные мероприятия (Russell, 2000), в связи с тем, какое значительное влияние спортивная травма оказывает на психику. В частности, на фоне отсутствия возможности тренироваться, у травмированного спортсмена возникает чувство исчезновения основополагающей цели, что влечет за собой утрату самоконтроля, автономии, а также значимо сказывается на самооценке атлета (Klenk, 2006). Помимо этого, возникновение физической травмы в жизни спортсмена может влиять на потерю его независимости, уверенности в себе, а также привести к разрушению социальных связей и финансового дохода,

что также может спровоцировать возникновение негативных эмоциональных реакций, затрудняющих процесс реабилитации (Ford & Gordon, 1999). В свою очередь, копинг-стратегии, которыми обладает спортсмен являются факторами, смягчающими негативные переживания, которые возникают в результате физической травмы, и представляются важными ресурсами для успешного восстановления и возвращения спортсмена к продуктивной деятельности (Wiese-Bjornstal, 1998). Использование копинг-стратегий в ситуации травмы позволяет спортсмену ускорить процесс лечения, повысить чувство ответственности и контроля над реабилитационным процессом, что приводит к большей удовлетворенности жизнью и более полному и качественному восстановлению (Ni Chárthaigh, 2017).

При изучении конкретных копинг-стратегий, способствующих оптимизации психологического состояния спортсмена во время травмы рядом исследователей, были отмечены такие стратегии, как: активный внутренний диалог и установление краткосрочных целей восстановления (Ievleva & Orlick, 1991); использование визуализации (Green, 1992); позитивное мышление и общая уверенность в своей способности восстановиться (Brewer, 2009a); поиск эмоциональной поддержки от ближайшего социального окружения (Ford & Gordon, 1999).

Необходимо добавить, что на выбор определенной копинг-стратегии спортсменом в стрессовой ситуации также могут влиять такие факторы, как: субъективная оценка спортсменом ситуации, специфика и обстоятельства самой трудной ситуации, профессиональный уровень спортсмена и личностные ресурсы спортсмена (Dovzhik, Nartova-Vochaver, 2018). Также некоторые авторы отмечают, что на выбор копинг-стратегии спортсменом может оказывать влияние пол спортсмена. Так, было установлено, что спортсмены-мужчины в основном используют проблемно-ориентированные, активные стратегии при столкновении с проблемой, а женщины более нацелены на эмоционально-ориентированные стратегии совладания, в большей степени на поиск социальной поддержки, а также на стратегии избегания (Anshel et al., 1998, Anshel et al., 2009, Dollen et al., 2015).

Помимо этого, было выявлено, что в зависимости от вида спорта, которым занимается спортсмен, он также может использовать различные копинг-стратегии. В частности, спортсмены индивидуальных и бесконтактных видов спорта более склонны к применению стратегии избегания, в отличие от спортсменов командных и контактных видов спорта, которым более свойственно использование активных копинг-стратегий (Philippe et al., 2004, Thornton et al., 2021).

Однако недостаточно исследованным остается вопрос изучения факторов, оказывающих влияние на выбор конкретной копинг-стратегии в контексте распространенной для спортивной деятельности стрессовой ситуации столкновения со спортивной травмой. В частности, малоизученной остается тема влияния тяжести травмы на выбор стратегии совладания, в то время как тяжесть травмы представляется важным фактором, оказывающим существенное воздействие на психологическое состояние спортсмена и его способность справляться с последствиями травмы (Wiese-Bjornstal, 1998).

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена недостаточной изученностью влияния таких факторов, как вид спорта, пол, тяжесть травмы на выбор копинг-стратегий у спортсменов в уникальной стрессовой ситуации столкновения с физической травмой.

Итак, целью нашего исследования являлось изучение особенностей использования копинг-стратегий травмированных спортсменов в зависимости от пола, тяжести травмы и вида спорта, практикуемого спортсменом. Гипотезой нашего исследования являлось предположение, что выбор копинг-стратегии, используемой спортсменом в ситуации спортивной травмы, зависит от таких факторов, как пол спортсмена, степень тяжести полученной травмы, вид практикуемого им спорта. При этом также нами была предложена

гипотеза о наличии влияния взаимодействия факторов: пол, вид спорта, тяжесть травмы спортсмена на выбор копинг-стратегии в ситуации травмы.

Материалы и методы

Для выявления сведений о травме, с которой столкнулись спортсмены (ее характере, тяжести, времени реабилитации) им было предложено ответить на два открытых вопроса: «Опишите, какой вид физической травмы Вы получили?»; «Опишите, насколько давно данная травма была Вам получена, является ли она текущей?»

Для выявления репертуара применяемых спортсменом копинг-стратегий для преодоления травмы были использованы методики «Тест копинг-навыков спортсмена» (Довжик & Бочавер, 2020) и «Опросник совладания со стрессом» (Одинцова и др., 2022).

Таким образом, для анализа отношения респондентов к травме их попросили ответить на вопросы, направленные на оценку их когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, предпринятых для предотвращения психологического стресса, вызванного спортивной травмой.

Выборка

В исследовании приняли участие 95 спортсменов различных видов спорта, столкнувшихся с определенными видами травм, в возрасте от 16 до 31 года ($M = 19,40$, $SD = 2,55$): 43 мужчин и 52 женщины.

Важно отметить, что большинство спортсменов в нашей выборке (59 респондентов) имеют спортивный стаж более 10 лет. Еще 30 респондентов занимаются своим видом спорта от 6 до 8 лет, и лишь 6 респондентов имеют стаж менее 6 лет.

Участники также были поделены на две группы в соответствии с практикуемым ими видом спорта (контактный/бесконтактный вид спорта) в целях последующего установления различий. Таким образом, 54 спортсмена составили группу респондентов, занимающихся контактными видами спорта (футбол; хоккей; баскетбол; вольная борьба; гандбол; тхэквондо; волейбол; каратэ; регби; борьба джиу-джитсу; водное поло), в то время как 41 спортсмен составили группу респондентов, занимающихся бесконтактными видами спорта (фигурное катание; художественная гимнастика; плавание; спортивные танцы; теннис; лыжные гонки; скалолазание; сноуборд; велосипедный спорт; спортивная гимнастика; воздушная гимнастика; легкая атлетика). Разделение выборки по данному принципу было обусловлено исследованиями в области спортивной психологии, которые указывают на то, что спортсмены в контактных видах спорта с большей вероятностью получают физические травмы в процессе своей деятельности по сравнению со спортсменами в бесконтактных видах спорта (Sohrabi et al., 2011; Castro-Sánchez et al., 2019).

Также участники исследования были поделены на три группы в зависимости от уровня тяжести травмы, с которой им пришлось столкнуться. Категорию спортсменов с тяжелыми травмами составили спортсмены, получившие повреждения, которые вызвали выраженные проблемы со здоровьем и привели к утрате способности заниматься спортом более чем на 30 дней. В категорию спортсменов со средними травмами вошли респонденты, чьи травмы вызвали выраженные изменения в организме и привели к утрате спортивной трудоспособности на срок от 10 до 30 дней. К категории спортсменов с легкими травмами были отнесены респонденты, получившие повреждения, не вызвавшие значительных проблем со здоровьем и не приведшие к утрате возможности участвовать в спортивных мероприятиях (Trushkov, 2015). Таким образом, 35 спортсменов составили группу респондентов, столкнувшихся с тяжелой травмой (описываемые травмы включали: перелом плеча; перелом отростка позвонка; разрыв крестообразной связки и т.д.); 23 спортсмена составили группу

респондентов с травмой средней тяжести (вывих голеностопного сустава; вывих плеча; подвывих коленного сустава и т.д.); 37 спортсменов составили группу респондентов, столкнувшихся с травмой легкой тяжести (растяжение мышц; растяжение связок голеностопного сустава; ушиб локтевого сустава и т.д.). Также важно отметить, что большинство респондентов в нашей выборке (61 человек) сообщили, что полученная травма носит острый характер, то есть они находились на ранних стадиях реабилитации (несколько дней/недель после получения травмы). В то же время 34 спортсмена указали, что они находились на завершающем этапе реабилитации и травма была почти полностью преодолена.

При анализе ответов было выявлено, что большинство респондентов в нашей выборке, занимающихся контактными видами спорта, получили тяжелые травмы (24 спортсмена из контактных видов спорта сообщили о тяжелых травмах; 18 — о средних; 12 — о легких). В то же время большинство респондентов из выборки, занимающихся бесконтактными видами спорта, получили преимущественно легкие травмы (25 спортсменов из бесконтактных видов спорта сообщили о легких травмах; 11 — о тяжелых; 5 — о средних).

Что касается распределения травм по полу, то стоит отметить, что спортсменки чаще сталкивались с легкими травмами (27 женщин сообщили о легких травмах; 15 — о тяжелых; 11 — о средних). В то время как спортсмены-мужчины из нашей выборки чаще сообщали о тяжелых травмах (20 мужчин столкнулись с тяжелыми травмами; 13 — со средними; 10 — с легкими).

Процесс заполнения анкеты осуществлялся онлайн через платформу Google Формы в присутствии экспериментатора. В среднем процедура заполнения опросника составляла 30 - 35 минут. Респонденты проходили исследование на добровольной основе с соблюдением всех этических норм.

Результаты

Результаты были обработаны в программах IBM SPSS Statistics и Microsoft Excel.

При проведении проверки выборки на нормальность распределения с помощью использования критерия Колмогорова – Смирнова, было установлено, что распределение носит смешанный характер, в связи с чем при дальнейшем анализе были использованы непараметрические критерии анализа.

Для проверки гипотезы о том, что выбор копинг-стратегии, используемой спортсменом в ситуации спортивной травмы, зависит от таких факторов, как пол спортсмена, степень тяжести полученной травмы, вид практикуемого спорта, был использован U-критерий Манна-Уитни (для оценки различий по полу и по виду спорта), а также H-критерий Краскела-Уоллеса (для оценки различий по степени тяжести травмы).

Вид спорта

В результате проведенного анализа было выявлено, что в зависимости от вида спорта, практикуемого респондентом (контактный/бесконтактный) он будет применять различные типы копинг-стратегий в ситуации преодоления травмы. Согласно данным представленным в Таблице 1, можно заметить, что у спортсменов различных видов спорта присутствуют значимые различия в проявлении таких копинг-стратегий (навыков), как «Совладание с неприятностями» ($p = 0,004$); «Постановка цели и психическая подготовка» ($p = 0,019$); «Свобода от негативных переживаний» ($p = 0,037$); «Общий потенциал успешного совладания со стрессовой ситуацией» ($p = 0,015$); «Активное совладание» ($p = 0,027$); «Сдерживание» ($p = 0,04$); «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($p = 0,025$); «Планирование» ($p = 0,01$).

При этом для спортсменов, практикующих бесконтактные виды спорта более характерно использование копинг-стратегий активного и проблемно-ориентированного характера (Активное совладание; Планирование; Совладание с неприятностями и т.д.).

Спортсменам, участвующим в контактных видах спорта более характерно использование копинг-стратегий пассивного характера (Сдерживание).

Таблица 1

Оценка достоверности различий в уровне выраженности копинг-стратегий (навыков) у спортсменов контактных и бесконтактных видов спорта

Шкала	Контактный вид спорта (Среднее значение, стандартное отклонение)	Бесконтактный вид спорта (Среднее значение, стандартное отклонение)	Достоверность различий (U-критерий Манна-Уитни, уровень значимости)
Совладание с неприятностями	M = 6,8 SD = 2,105	M = 8,17 SD = 2,459	U = 725,5 p = 0,004
Постановка цели и психическая подготовка	M = 7,76 SD = 2,51	M = 9,05 SD = 2,109	U = 798,5 p = 0,019
Свобода от негативных переживаний	M = 8,61 SD = 2,58	M = 9,39 SD = 2,932	U = 832 p = 0,037
Общий балл (потенциал спортсмена в области преодоления стресса)	M = 54,19 SD = 11,967	M = 59,98 SD = 13,277	U = 785 p = 0,015
Активное совладание	M = 6,26 SD = 1,63	M = 7 SD = 1,43	U = 830 p = 0,027
Сдерживание	M = 5,41 SD = 1,78	M = 4,63 SD = 1,67	U = 838,5 p = 0,04
Использование эмоциональной социальной поддержки	M = 5,96 SD = 1,33	M = 6,54 SD = 1,17	U = 817,5 p = 0,025
Планирование	M = 6,34 SD = 1,65	M = 7,12 SD = 1,45	U = 782,5 p = 0,01

Пол спортсмена

Согласно данным представленным в Таблице 2, можно отметить присутствие значимых отличий в использовании копинг-стратегий в зависимости от пола спортсмена. В частности, проявление таких копинг-стратегий как «Мысленный уход от проблемы» (p = 0,005); «Отрицание» (p = 0,04); «Обращение к религии» (p = 0,028); «Сдерживание» (p = 0,000) более характерно для мужчин, в то время как проявление копинг-стратегий «Использование эмоциональной социальной поддержки» (p = 0,007); «Планирование» (p = 0,014) более характерно для женщин.

Таблица 2

Оценка достоверности различий в уровне выраженности копинг-стратегий (навыков) по полу

Шкала	Мужской пол (Среднее значение, стандартное отклонение)	Женский пол (Среднее значение, стандартное отклонение)	Достоверность различий (U-критерий Манна- Уитни, уровень значимости)
Мысленный уход от проблемы	M = 5,37 SD = 2,00	M = 4,25 SD = 1,76	U = 748,5 p = 0,005
Отрицание	M = 4,67 SD = 1,89	M = 3,90 SD = 1,86	U = 847,5 p = 0,04
Обращение к религии	M = 5,12 SD = 2,23	M = 4,09 SD = 2,11	U = 831 p = 0,028
Сдерживание	M = 5,86 SD = 1,71	M = 4,42 SD = 1,54	U = 624,5 p = 0,000
Использование эмоциональной социальной поддержки	M = 5,81 SD = 1,37	M = 6,54 SD = 1,12	U = 766 p = 0,007
Планирование	M = 6,18 SD = 1,75	M = 7,07 SD = 1,37	U = 809 p = 0,014

Тяжесть травмы

В соответствии с данными, приведенными в Таблице 3, можно сказать, что степень тяжести травмы, с которой столкнулся спортсмен, влияет на использование им определенных копинг-стратегий.

В частности спортсмены, столкнувшиеся с легкой травмой, более активно прибегают к использованию копинг-стратегий проблемно-ориентированного, активного характера: «Совладание с неприятностями» (p = 0,013); «Уверенность в себе и мотивация достижения» (p = 0,021); «Высшее достижение под действием стресса» (p = 0,028); «Свобода от негативных переживаний» (p = 0,012); «Общий потенциал успешного совладания со стрессовой ситуацией» (p = 0,02); «Позитивное переформулирование» (p = 0,033); «Использование инструментальной социальной поддержки» (p = 0,014); «Активное соладание» (p = 0,002); «Использование эмоциональной социальной поддержки» (p = 0,005); «Планирование» (p = 0,002).

Спортсменам, столкнувшимся с травмой высокой тяжести более характерно использование копинг-стратегий избегающего характера: «Сдерживание» (p = 0,016); «Мысленный уход от проблемы» (p = 0,003).

Таблица 3

Оценка достоверности различий в уровне выраженности копинг-стратегий (навыков) у спортсменов с различной тяжестью физической травмы

Шкала	Высокая тяжесть травмы (Среднее значение, стандартное отклонение)	Средняя тяжесть травмы (Среднее значение, стандартное отклонение)	Легкая тяжесть травмы (Среднее значение, стандартное отклонение)	Достоверность различий (Н-критерий Краскала-Уоллеса, уровень значимости)
Совладание с неприятностями	M = 7,03 SD = 2,28	M = 6,61 SD = 1,95	M = 8,22 SD = 2,45	H = 8,67 p = 0,013
Уверенность в себе и мотивация достижения	M = 9,34 SD = 2,06	M = 8,78 SD = 2,79	M = 10,22 SD = 2,43	H = 7,75 p = 0,021
Высшее достижение под действием стресса	M = 5,67 SD = 2,63	M = 5,65 SD = 2,71	M = 7,05 SD = 2,49	H = 7,14 p = 0,028
Свобода от негативных переживаний	M = 8,63 SD = 2,56	M = 8,22 SD = 2,89	M = 9,7 SD = 2,73	H = 8,79 p = 0,012
Общий балл (потенциал спортсмена в области преодоления стресса)	M = 54,89 SD = 10,83	M = 52,65 SD = 14,01	M = 60,89 SD = 12,83	H = 7,82 p = 0,02
Позитивное переформулирование	M = 5,83 SD = 1,54	M = 6,35 SD = 1,11	M = 6,65 SD = 1,51	H = 6,81 p = 0,033
Мысленный уход от проблемы	M = 5,54 SD = 2,08	M = 4,91 SD = 1,97	M = 3,92 SD = 1,44	H = 11,36 p = 0,003
Использование инструментальной социальной поддержки	M = 5,97 SD = 1,40	M = 6,61 SD = 0,99	M = 6,86 SD = 1,25	H = 8,57 p = 0,014
Активное совладание	M = 5,97 SD = 1,56	M = 6,48 SD = 1,47	M = 7,22 SD = 1,45	H = 12,54 p = 0,002
Обращение к религии	M = 4,8 SD = 2,29	M = 5,39 SD = 2,35	M = 3,81 SD = 1,85	H = 7,39 p = 0,025
Сдерживание	M = 5,71 SD = 1,87	M = 5,04 SD = 1,72	M = 4,49 SD = 1,50	H = 8,32 p = 0,016
Использование эмоциональной социальной поддержки	M = 5,68 SD = 1,23	M = 6,30 SD = 1,36	M = 6,65 SD = 1,13	H = 10,45 p = 0,005
Планирование	M = 6,2 SD = 1,49	M = 6,65 SD = 1,33	M = 7,13 SD = 1,77	H = 12,85 p = 0,002

Стоит подчеркнуть, что при проверке гипотезы о наличии влияния взаимодействия таких факторов, как тяжесть полученной травмы, вид практикуемого спорта и пол спортсмена на выраженность определенных копинг-стратегий у спортсменов был использован многомерный дисперсионный анализ (MANOVA). Однако в ходе проверки данной гипотезы было выявлено, что взаимодействие данных факторов не оказывает значимого влияния на выбор определенной копинг-стратегии спортсменом в ситуации столкновения с травмой ($p > 0,05$).

Обсуждение результатов

Итак, целью нашего исследования являлось изучение особенностей выбора копинг-стратегий травмированных спортсменов, в зависимости от вида спорта, которым они занимаются, от пола, а также от тяжести, перенесенной ими травмы.

Вид спорта

Таким образом, по результатам проведенного статистического анализа, можно сказать, что спортсмены, занимающиеся бесконтактными видами спорта, более склонны использовать проблемно-ориентированные стратегии, для них более характерно ставить конкретные цели для преодоления текущего состояния и сохранять спокойствие при столкновении с травмой. В то время как спортсменам контактных видов спорта более свойственно обращаться к копинг-стратегиям пассивного характера. В ситуации столкновения с травмой спортсменам контактных видов спорта скорее менее характерно незамедлительно принимать решения о том, как нужно действовать, чтобы более успешно восстановиться. Они также обладают менее выраженными ресурсами для успешного преодоления стрессовой ситуации на фоне спортсменов бесконтактных видов спорта.

Стоит отметить, что полученные нами результаты отчасти не согласуются с выводами других авторов, утверждающих, что спортсмены, участвующие в контактных видах спорта чаще прибегают к использованию проблемно-ориентированных копинг-стратегий в силу обладания навыком высокой толерантности к боли и в целом, более высокой решительностью по сравнению со спортсменами бесконтактных видов спорта (Meyers, 2015; Thornton et al., 2021).

Однако следует учитывать, что к спортсменам, участвующим в контактных видах спорта в силу специфики их деятельности, предъявляются особые требования, в частности, они должны демонстрировать более высокий уровень активности и сенсорной возбудимости, им необходимо постоянно сохранять концентрацию на большом количестве стимулов, а также постоянно прогнозировать реакции противника (Castro-Sánchez et al., 2019). Действительно, анализ распределения типов травм в зависимости от вида спорта показал, что большинство респондентов в нашей выборке, занимающихся контактными видами спорта, сталкивались преимущественно с тяжелыми травмами. Соответственно, на фоне сильных негативных эмоций, связанных с серьезной травмой, спортсменам-контактникам из нашей выборки может быть трудно принимать решения о активном совладании, что объясняет их стремление дистанцироваться от проблемы и использовать стратегию избегания для минимизации воздействия стресса. Таким образом, на фоне этих характеристик, контактные виды спорта несут в себе более высокий риск получения травмы, по сравнению с бесконтактными видами спорта, где риск травмирования сравнительно меньше (Sohrabi et al., 2011).

Соответственно, расхождение результатов нашего исследования с результатами других авторов, может быть обусловлено более высокой подверженностью представителей контактных видов спорта к физическим травмам в силу специфики их деятельности. При этом также стоит добавить, что в связи с высоким уровнем стресса и сильными негативными эмоциями, сопровождающими особо тяжелую травму, спортсмены контактных видов спорта нашей выборки могли в большей степени испытывать желание дистанцироваться от проблемы, чтобы минимизировать влияние тревоги. Тенденция к обращению к копинг-стратегиям избегания в ситуации возрастания негативных эмоций также и отмечается другими авторами (Crocker & Graham, 1995; Dovzhik, Nartova-Vochaver, 2015), в связи с чем обращение спортсменов контактных видов спорта в ситуации травмы к стратегиям пассивного характера можно считать закономерным результатом.

Пол спортсмена

Также в ходе данного исследования было установлено, что использование копинг-стратегий избегающего характера более свойственно для мужчин. Они более склонны к отвлечению от негативных мыслей о травме, отказу верить в случившееся, а также к отрицанию необходимости принятия незамедлительных действий для преодоления травмы.

Использование копинг-стратегий проблемно-ориентированного плана более характерно для женщин. Женщины более склонны составлять планы дальнейших действий для успешного преодоления травмы, а также более склонны обращаться за помощью к своим близким за советом и поддержкой в стрессовой ситуации.

Полученные нами результаты в некоторой степени противоречат данным похожих исследований, в которых авторы приходят к выводу, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии в большей мере используют мужчины-спортсмены, в то время как женщины более склонны прибегать к использованию эмоционально ориентированных копинг-стратегий (Anshel et al., 1998; Anshel et al., 2009; Dollen et al., 2015; Yavorovskaya et al., 2022). Впрочем, наши результаты можно объяснить тем, что мужчины — участники нашего исследования — в основном представляют контактные виды спорта (34 мужчины занимаются контактными видами, 9 — бесконтактными), тогда как женщины преимущественно представляют бесконтактные виды (33 женщины занимаются бесконтактными видами, 19 — контактными). И, как отмечалось ранее, спортсмены контактных видов значительно чаще сталкиваются с тяжелыми травмами и, в силу преобладания негативных эмоций, сопровождающих такие травмы, вынуждены чаще прибегать к пассивным и ориентированным на избегание копинг-стратегиям по сравнению со спортсменами из бесконтактных видов спорта. Однако полученные нами результаты можно объяснить тем, что респонденты мужского пола нашей выборки преимущественно являются участниками контактных видов спорта, в то время как женщины преимущественно являются представителями бесконтактных видов спорта, а как было отмечено ранее — участники контактных видов спорта более склонны обращаться к применению копинг-стратегий пассивного, избегающего характера, в отличие от участников бесконтактных видов спорта, предпочитающих более активные стратегии.

Тяжесть травмы

Мы выяснили, что выбор спортсменами копинг-стратегий в первую очередь зависел от типа травмы, с которой им пришлось столкнуться.

В процессе нашего исследования было установлено, что тяжесть травмы также может оказывать существенное влияние на выбор копинг-стратегии спортсменом.

В частности, использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий более выражено в ситуации столкновения спортсмена с легкой травмой. Также стоит подчеркнуть, что спортсменки, а также спортсмены, занимающиеся бесконтактными видами спорта в нашей выборке, также сообщали о том, что сталкивались с травмами более легких типов. В данном случае спортсмены в большей степени используют стратегии направленные на активное, целеустремленное преодоление ситуации, предпринимают конкретные шаги для успешной реабилитации. У спортсменов, столкнувшихся с тяжелой травмой в большей степени выражено применение копинг-стратегий избегающего характера. Стоит уточнить, что в нашей выборке мужчины и представители контактных видов спорта в основном сталкивались с тяжелыми травмами. Спортсмены, восстанавливающиеся после тяжелой травмы более склонны к уклонению, отрицанию и отстранению от проблемы, в надежде что сложившаяся ситуация разрешится самостоятельно.

На наш взгляд такой результат обусловлен тем, что столкновение с тяжелыми физическими травмами также неизбежно сопряжено с повышенным напряжением и истощением ресурсов на фоне длительной реабилитации, в связи с чем спортсмены с тяжелой травмой, могут в большей степени стремиться к избеганию ситуации и использованию пассивных копинг-стратегий. В целом, другими авторами также отмечается тенденция к возникновению реакций избегания и отрицания на фоне возрастающих негативных эмоций непосредственно в посттравматический период, когда спортсмены сталкиваются с серьезными

травмами, требующими продолжительной реабилитации (Santi & Pietrantonio, 2013; Brewer, 2009b).

В свою очередь, спортсмены, столкнувшиеся с легкой травмой менее подвержены погружению в негативные переживания из-за последствий травмы и испытывают более низкий уровень эмоционального напряжения, так как процесс реабилитации в данном случае занимает сравнительно короткий период времени (Brewer, 2009b; Yavorovskaya et al., 2022). Таким образом, спортсмены с легкой травмой в большей степени располагают запасом сил и ресурсов для активного совладания с ситуацией, в связи с чем для них более характерно использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий.

Заключение

Травма является существенным препятствием на пути построения успешной спортивной деятельности. Полученная спортсменом травма может значительно сказываться не только его физических ощущениях, но и также приводить к серьезным психологическим последствиям: снижению самооценки, повышению уровня тревоги, возникновению чувства несостоятельности. На фоне этих проблем изучение способности спортсмена противостоять травме и эффективно совладать с ее последствиями имеет основополагающее значение для полноценной реализации его спортивного потенциала. Копинг-стратегии создают основу для успешного возвращения в спорт, позволяют облегчить негативные переживания, вызванные травмой, а также улучшают общее психологическое состояние спортсмена. В рамках данной работы нами было проведено исследование, направленное на изучение особенностей применения копинг-стратегий спортсменами, столкнувшимися с физической травмой в зависимости от пола, тяжести травмы и вида спорта, практикуемого спортсменом. Мы выяснили, что выбор спортсменом копинг-стратегий в основном зависит от типа перенесенной травмы. В частности, спортсмены, перенесшие тяжелую травму (в нашей выборке это преимущественно мужчины и представители контактных видов спорта), достоверно чаще используют стратегии, ориентированные на избегание. В то же время спортсмены, столкнувшиеся с легкой травмой (в основном женщины и представители бесконтактных видов спорта в нашей выборке), чаще применяют стратегии, сфокусированные на решении проблемы.

Понимание того, как различные факторы (в данном исследовании – пол, вид спорта, тяжесть травмы) влияют на психологические реакции и стратегии преодоления спортсменами, может помочь тренерам и спортивным психологам в разработке более эффективных методов поддержки, адаптированных к индивидуальным потребностям спортсменов в зависимости от особенностей их травматического опыта. Таким образом, дальнейшее изучение этого аспекта может значительно повысить качество реабилитации и восстановительного процесса спортсменов.

Литература

- Асланова, М. С., Молоток, Е. В., Каурова А. М., Яськова Е. Е. (2023). Взаимосвязь стилевых особенностей юмора и типов совладающего поведения у студентов. *Национальный психологический журнал*, 18(4), 137–147. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412>
- Вець, И. В. Осознанная саморегуляция и копинг-стратегии как ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 3(16), 50–71. <https://doi.org/10.11621/ТЕР-23-19>
- Довжик, Л. М., Нартова-Бочавер, С. К. (2015). Совладание с травмой у профессиональных спортсменов. *Клиническая и специальная психология*, 4(2), 25–38.

- Яворовская, А.Д., Леонов, С.В., Якушина, А.А., Рассказова, Е.И. (2022). Особенности совладающего поведения у травмированных спортсменов. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 12(3), 360–375. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.308>
- Одинцова, М. А., Радчикова, Н. П., Александрова, Л. А. (2022). COPE-30: психометрические свойства краткой версии русско-язычной методики оценки копинг-стратегий. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (4), 247–275. doi: 10.11621/vsp.2022.04.11
- Сагова, З. А., Шаяфетдинова, Р. Р. (2024). Изучение связи личностного потенциала с направленностью целей у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. *Национальный психологический журнал*, 19(2), 175–188. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0215>

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References*.

References

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Anshel, M. H., Porter, A., & Quek, J. J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 363–376.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 159–178.
- Aslanova, M. S., Molotok, E. V., Kaurova, A. M., & Iaskova, E. E. (2023). Relationship between stylistic characteristics of humor and types of coping behavior in students. *Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal [National Psychological Journal]*, 18(4), 137–147. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412> (in Russian)
- Brewer, B. W. (1998). Introduction to the special issue: Theoretical, empirical, and applied issues in the psychology of sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 1–4.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009a). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Brewer, B. W. (2009b). Injury prevention and rehabilitation. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport psychology* (pp. 75–86). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Castro-Sánchez, M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation, anxiety, and emotional intelligence are associated with the practice of contact and non-contact sports: An explanatory model. *Sustainability*, 11(16), Article 4256. <https://doi.org/10.3390/su11164256>
- Chárthaigh, N. N., Kouthouris, C., Goudas, M., Theodorakis, Y. (2017, November 14). Extreme sports injury: an applied approach to psychological effects and coping. *PANR Journal*. <https://www.panr.com.cy/?p=1656>
- Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325–338.
- Dollen, M., Grove, J. R., & Pepping, G. J. (2015). A comparison of coping-styles of individual and team athletes of Australia and the Netherlands. *International Sports Studies*, 37(2), 36–48.
- Dovzhik, L. M., & Bochaver, K. A. (2020). *Psikhologiya sportivnoi travmy* [Psychology of sports injury]. Moscow: Sport.

- Dovzhik, L. M., & Nartova-Bochaver, S. K. (2015). Coping with the trauma of professional athletes. *Klinicheskaya i Spetsial'naya Psikhologiya [Clinical Psychology and Special Education]*, 4(2), 25–38. (in Russian)
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Flores-Mendoza, J. B., García Méndez, M., Bravo Doddoli, A., & Díaz-Loving, R. (2024). Development and psychometric properties of coping scales towards adherence to pharmacological treatment, heart-healthy eating and cardiovascular physical exercise. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(3), 97–113. <https://doi.org/10.11621/pir.2024.0307>
- Ford, U. W., & Gordon, S. (1999). Coping with sport injury: Resource loss and the role of social support. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 4(3), 243–256.
- Green, L. B. (1992). The use of imagery in the rehabilitation of injured athletes. *The Sport Psychologist*, 6(4), 416–428.
- Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Human Kinetics Publishers.
- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5(1), 25–40.
- Klenk, C. A. (2006). *Psychological response to injury, recovery, and social support: A survey of athletes at an NCAA Division I University* [Senior Honors Projects. Paper 9]. <https://digitalcommons.uri.edu/srhonorsprog/9>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Meyers, M. C., Higgs, R., LeUnes, A. D., Bourgeois, A. E., & Laurent, C. M. (2015). Pain-coping traits of nontraditional women athletes: relevance to optimal treatment and rehabilitation. *Journal of Athletic Training*, 50(10), 1034–1041.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
- Odintsova, M. A., Radchikova, N. P., & Aleksandrova, L. A. (2022). COPE-30: psychometric properties of the short version of the Russian-language inventory for coping strategies evaluation. *Moscow University Psychology Bulletin*, 4, 247–275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11> (in Russian)
- Philippe, R. A., Seiler, R., & Mengisen, W. (2004). Relationships of coping styles with type of sport. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 479–486.
- Russell, W. D. (2000). Coping with injuries in scholastic athletics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(7), 41–46.
- Sagova, Z. A., & Shaiafetdinova, R. R. (2024). Relationship between personal potential and the goal orientation in athletes of team and individual sports. *Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal [National Psychological Journal]*, 19(2), 175–188. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0215> (in Russian)
- Sahler, O. J. Z., & Carr, J. E. (2009). Coping strategies. In W. B. Carey, W. L. Coleman, H. M. Feldman, A. C. Crocker, & E. R. Elias (Eds.), *Developmental-behavioral pediatrics* (pp. 491–496). Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.
- Santi, G., & Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029–1044.
- Sohrabi, F., Atashak, S., & Aliloo, M. M. (2011). Psychological profile of athletes in contact and non-contact sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(5), 638–644.
- Thornton, C., Sheffield, D., & Baird, A. (2021). Exposure to contact sports results in maintained performance during experimental pain. *The Journal of Pain*, 22(1), 68–75.
- Trushkov, K. O. (2015). Sportivnyi travmatizm, ego osobennosti, vidy, profilaktika [Sports injuries, its features, types, prevention]. In *Vestnik nauchnogo obshchestva studentov, aspirantov i*

- molodykh uchenykh* [Bulletin of the scientific society of students, postgraduates and young scientists] (Iss. 3, pp. 213–215). Komsomolsk-on-Amur: AmGPGU.
- Vets, I. V. (2023). Conscious self-regulation and coping strategies as resources for overcoming difficult life situations. *Teoreticheskaya i Eksperimental'naya Psikhologiya [Theoretical and Experimental Psychology]*, 3(16), 50–71. <https://doi.org/10.11621/TEP-23-19> (in Russian)
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69.
- Yavorovskaya, A. D., Leonov, S. V., Yakushina, A. A., & Rasskazova E. I. (2022). Features of coping behavior in injured athletes. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta. Psychology*, 12(3), 360–375. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.308> (in Russian)