

Совладание с травмой у профессиональных спортсменов

Довжик Л.М.,

аспирант, Московский городской психолого-педагогический университет, Москва, Россия, lydia.dovzhik@gmail.com

Нартова-Бочавер С.К.,

доктор психологических наук, профессор департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия, s-nartova@yandex.ru

Рассматривается спортивная травма как психологический феномен, раскрываются особенности личности спортсменов в аспекте их уязвимости и ресурсности для преодоления травм. Авторами предполагается наличие особенностей в композиции копинг-стратегий спортсменов, а также различий эмоционального состояния условно благополучных и неблагополучных спортсменов. Рассматривается гендерная специфика исследуемых связей. За все время исследования был опрошено 124 испытуемых ($M_{\text{возраст}}=22.1$, $SD_{\text{возраст}}=4$; 80 мужчин, 44 женщины). Обнаружены значимые различия в практикуемых способах преодоления повседневных и спортивных стрессов у благополучных и неблагополучных спортсменов, показаны гендерные особенности совладания с ситуацией травмы. В мужской группе благополучные спортсмены значимо интенсивнее используют стратегию «Решение проблем», а также спортивные копинги. В женской группе, помимо копингов свойственных мужчинам, присутствует обращение к «Постановке цели и психической подготовке», а также использование копинга «Обучаемость». В ходе исследования также были выявлены копинг-стратегии, которые вносят вклад в переживание благополучия. Очерчиваются прикладные аспекты и перспективы исследования.

Ключевые слова: психология спорта, копинг-стратегия, совладающее поведение, травма, стресс.

Для цитаты:

Довжик Л. М., Нартова-Бочавер С. К. Совладание с травмой у профессиональных спортсменов [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. №2. URL: http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Dovzhik_Nartova-Bochaver.shtml.

For citation:

Dovzhik L. M., Nartova-Bochaver S. K. Coping with the Trauma of Professional Athletes [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaja i

spetsial'naiia psikhologiiia], 2015, vol. 4, no. 2. Available at: http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Dovzhik_Nartova-Bochaver.shtml. (In Russ., Abstr. in Engl.)

Введение

Спорт как феномен культуры во все времена был неотъемлемой частью человеческого бытия, представляя собой кульминацию торжества здорового тела и здорового образа жизни. В Древней Греции спорт ассоциировался с понятием «агона» – игры, вызова, состязаний. Однако, говоря о спорте высших достижений, помимо его привлекательности – эффектных побед, виртуозных трюков, популярности – всегда отмечается еще одна его черта, а именно, частота травм у спортсменов, что делает спорт предметом пристального внимания также и клинических психологов. Ведь для достижения высоких результатов необходимо проявить немало упорства и терпения. Каждодневные изнуряющие тренировки, стресс, различные самоограничения, постоянный контроль – все это предъявляет высокие требования к организму. Деятельность спортсмена детерминирована как актуальными целями (тренировки, совершенствование техники), так и долгосрочными (отборы на соревнования, подготовка к ним); спортсмен ограничен возрастными рамками, причем может присутствовать как верхняя граница, так и нижняя. Спортсмен находится в ускоренной ситуации целеустремленного развития, что повышает риски в области психического и физического здоровья [4]; [6]. Таким образом, спорт как феномен человеческой культуры имеет двойственную природу: с одной стороны, это акт мирного самовыражения, игры, избытка энергии, с другой же – добровольное принятие экстремальных условий и нагрузок.

Физическая травма всегда представляет собой трудную жизненную ситуацию, требующую мобилизации ресурсов личности, что сопровождается негативными переживаниями, чувством неопределенности, нарушением базового доверия к миру, сомнением в справедливости происходящего и зачастую ослаблением личностной безопасности [9]; [10]; [16]. В отличие от хронической болезни, травмы и несчастные случаи происходят в любой сфере человеческой жизнедеятельности неожиданно, вынуждая человека менять тактику, а иногда и стратегию жизни, однако у профессиональных спортсменов они представляют собой практически повседневный феномен, ожидаемый ими и привычный [13]; [27].

Травмируясь, спортсмен переживает чувство повышенного стресса, так как травма влияет на привычный образ жизни, а также способна кардинально изменить ход его профессиональной деятельности, например, лишить возможности продолжать спортивную карьеру [5]; [17]; [18]. У реабилитировавшегося спортсмена может наблюдаться страх рецидива травмы, и в таком случае спортсмен начинает беречь травмированную область и работает с чрезмерной осторожностью, что в свою очередь приводит к потере концентрации внимания и снижению результативности [3]. Таким образом, не вызывает сомнений актуальность изучения жизненных стратегий и тактик спортсмена, как саногенных, так и потенциально рискованных [1]; [14]; [15]; [20]; [21].

Исследования свидетельствуют о полидетерминированности повышения риска травматизации и успешности совладания с травмой. Эти явления связаны с индивидуальными особенностями (полом, возрастом, структурой личности), моментом жизненного пути, ситуативными факторами и мотивацией участия в соревнованиях [2]; [5]; [7]; [8]; [9]; [22].

Целью нашего исследования является изучение феноменологии совладания с физическими травмами у спортсменов, а именно – качества их переживаний и применяемых копинг-стратегий в аспекте изучения их уязвимости и ресурсности для преодоления травм.

Определим основные понятия. Травму мы понимаем в рамках нашего исследования в узкомедицинском смысле – как неожиданное телесное повреждение, сопровождающееся болью и нарушающее функционирование субъекта. Это определение отличается от тех, которые используются в психологическом консультировании, акцентируя в первую очередь не ментальные процессы, а факт объективного наличия телесного повреждения. Показателем успешности переживания травмы служит уровень психологического благополучия – состояния субъекта, характеризующегося высоким жизненным тонусом и позитивным отношением к миру [24]. Дополнительными характеристиками переживания служат показатели негативного и позитивного аффекта (эмоций, переживаемых субъектом в течение последних двух недель), а также Лозада-индекс – коэффициент отношения позитивных аффектов к негативным (согласно исследованиям в русле позитивной психологии, для оптимального функционирования человека не показано преобладание негативных или позитивных эмоций, а наиболее благоприятно их соотношение в границах от 2.9 до 11.6) [19]. Характеристиками совладания были предпочитаемые в повседневной жизни и в спортивной деятельности копинг-стратегии спортсменов.

Таким образом, независимые переменные исследования – это пол и уровень благополучия спортсменов, рассматриваемый нами как показатель психологического преодоления ситуации травмы, зависимые переменные – аффекты и используемые копинг-стратегии. На втором этапе обработки данных мы рассматривали благополучие как зависимую переменную, определяемую предпочитаемыми копинг-стратегиями.

Гипотезы исследования:

1. Спортсмены, успешно преодолевающие травму (психологически благополучные на момент обследования), используют композицию копинг-стратегий, отличную от тех спортсменов, кто психологически не благополучен.
2. Эмоциональное состояние благополучных и неблагополучных спортсменов различаются.
3. Исследуемые связи имеют гендерную специфику.

Процедура исследования

Выборку исследования составили 124 профессиональных спортсмена, представляющие разные виды спорта: альпинизм, бадминтон, баскетбол, бокс, велоспорт, волейбол, вольная борьба, гандбол, гольф, горный туризм, греко-римская борьба, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивное ориентирование, спортивный туризм, стрельба из лука, сумо, тхэквондо, фигурное катание, футбол, художественная гимнастика, черлидинг. Характеристики выборки респондентов: $M_{\text{возраст}}=22.1$, $SD_{\text{возраст}}=4;80$ мужчин, 44 женщины. Исследование проводилось среди травмированных спортсменов. Нами были выделены 5 групп травм, которые встречались у принимавших в исследовании участие спортсменов: повреждение костной ткани – 44,4 % (перелом – 90 %; вывих – 10 %); травмы, связанные с повреждением связок 20 %; сочетанные травмы – 13.3 %; сильные ушибы, ссадины – 13.3 %; другие – 8.9% (повреждение колена, паховая грыжа). Чтобы сохранить общую картину данных, мы не уравнивали респондентов по видам травм или длительности восстановления. Для нас важна реакция спортсмена или же применяемые копинг-стратегии не только, например, при переломе, а и при любой травме, которая нарушает привычный образ жизни. Также для нас важно изучить особенности психологических механизмов процесса реабилитации, предикторов и анти-предикторов его интенсификации.

Методы. В исследовании использовались стандартизированные опросники: Индикатор стратегий преодоления Д. Амирхана в адаптации Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского [12], Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (PANAS, Tompson) [26], «Шкала субъективного благополучия Варвик-Эдинбург» (WEMWBS, Tennant) [25] и «Тест копинг-навыков спортсмена» («Athletic Coping Skills Inventory», ACSI-28, Smith et al., 1995) [23]. Все шкалы переведены и адаптированы на российской выборке, имеют удовлетворительные психометрические характеристики, альфа Кронбаха принимает значения от 0.51 до 0.87. Опросник ACSI-28, адаптированный авторами, включает семь субшкал, описывающих совладание с типичными для спортивной деятельности трудными ситуациями [4].

Таблица 1. Примеры утверждений теста

Субшкала	Пример утверждения
Совладание с неприятностями	Во время соревнований я остаюсь позитивным(ой) и сохраняю энтузиазм, вне зависимости от того, насколько плохо идут дела.
Обучаемость	Если мой тренер критикует или кричит на меня, я исправляю ошибку, не расстраиваясь из-за его реакции.

Концентрация	Занимаясь спортом, я могу сфокусировать внимание и не обращать внимания на отвлекающие моменты.
Уверенность в себе и мотивация достижения	Когда у меня не получается достичь своих целей, то это заставляет меня пробовать снова, прилагая еще больше усилий.
Постановка цели и психическая подготовка	Задолго до того, как начинаются соревнования, у меня в голове уже есть собственный выработанный план действий.
Высшее достижение под действием стресса	Для меня стрессовые ситуации – это вызов, который я принимаю.
Свобода от негативных переживаний	Мое напряжение в основном связано с тем, что я волнуюсь, как я выступлю.

Обработка данных была выполнена с использованием программного обеспечения Statistica 7, реализующего применение методов математической статистики (дескриптивная статистика, непараметрический критерий сравнения Манна-Уитни U, регрессионный анализ).

Результаты и их обсуждение

Поскольку и стратегии совладания, и виды спорта представляют собой гендерно зависимые феномены, выборка была сначала разделена по полу, а потом, согласно логике дизайна исследования, по медиане показателя Шкалы психологического благополучия, которая и в мужской, и в женской подвыборках составила 53 балла.

Таблица 2. Показатели изученных переменных у спортсменов мужского и женского пола в зависимости от уровня субъективного благополучия

Шкала	Мужчины N = 80		Женщины N = 44	
	Условно неблагополучные	Условно благополучные	Условно неблагополучные	Условно благополучные
	N=38	N=42	N=22	N=22
Позитивный аффект	11.1	10.6	10	14.1
Негативный аффект	7.5	6.9	8.5	7.3

Losadaratio	2.2	2.1	1.5	2
Субъективное благополучие	48.6	57.5	46.2	57.1
Социальная поддержка	16	16.6	18.5	17
Избегание	16.2	15.7	15	15
Решение проблем	20.7	22.4	20.2	23
Общий балл	48.7	53.6	39.6	50
Совладание с неприятностями	6.1	7.6	4.7	6.1
Обучаемость	8.6	9.2	7.1	8.4
Концентрация	7.1	8.3	6	7.4
Уверенность в себе и мотивация достижения	7.1	8.5	6.2	8.2
Постановка цели и психическая подготовка	6.5	7	5.1	7.7
Высшие достижения под действием стресса	6.2	6.2	4	5.4
Свобода от негативных переживаний	7.1	6.9	6.5	6.8

Примечание. Полужирным выделены различия, значимые на уровне $p < 0.01$, курсивом – значимая тенденция

Как и ожидалось, в группах условно благополучных и неблагополучных спортсменов мужского пола обнаружены различия в практикуемых ими способах преодоления повседневных и спортивных стрессов: благополучные значимо интенсивнее используют «Решение проблем» ($U = 584.5$, $p = 0.04$), а также спортивные копинги – общий балл у них выше ($U = 576.5$, $p = 0.032$), равно как предпочтение таких способов совладания, как «Совладание с неприятностями» ($U =$

510, $p = 0.005$), «Концентрация» ($U = 547.0, p = 0.015$), «Уверенность в себе и мотивация достижения» ($U = 515.5, p = 0.006$). Различий в эмоциональном состоянии не обнаружено.

В женской выборке получены несколько иные различия. Начнем с того, что у благополучных значимо выше показатель позитивного аффекта ($U = 12.0, p = 0.037$). Это демонстрирует, что, по-видимому, лучше переживает ситуацию травмы не та спортсменка, которая пытается ослабить негативные эмоциональные состояния, а та, которая укрепляет положительные. Этот важный результат хорошо согласуется с идеями позитивной психологии о том, что позитивное мироотношение способствует завершению травматичных ситуаций, а также продублирован интересным фактом нашего же исследования: спортивный копинг «Свобода от негативных переживаний» ни в корреляционном, ни в регрессионном анализе никак не проявил свою роль. Впрочем, этот интересный феномен специфичен в гендерном плане и проявляется только у женщин.

Обнаружены и различия в практикуемых копингах. Так, в женской условно благополучной группе так же, как и в мужской, чаще используется «Решение проблем в повседневной жизни» ($U = 116.5, p = 0.003$), а в спортивной деятельности – специфические способы совладания (общий балл значимо выше: $U = 124.5, p = 0.005$), «Концентрация» ($U = 158.5, p = 0.049$), «Уверенность в себе и мотивация достижения цели» ($U = 133.5, p = 0.01$). Однако есть и результаты, типичные только для женской подгруппы: благополучные спортсменки, в отличие от неблагополучных, чаще обращаются к «Постановке цели и психической подготовке» ($U = 115.5, p = 0.002$), а также в тенденции чаще применяют «Обучаемость» ($U = 163.5, p = 0.065$). Можно сказать, что женские спортивные копинги по сравнению с мужскими отличаются большей интровертированностью – в то время как мужчины склонны концентрироваться на деятельности, цели, достижениях, женщины работают над своим психическим состоянием и стараются наращивать навыки.

Для того чтобы прояснить, какие именно копинг-стратегии вносят вклад в переживание благополучия, мы осуществили регрессионный анализ, в котором независимыми переменными были используемые в повседневной жизни и спортивной деятельности копинги, а зависимой – переживание благополучия. Мы обнаружили в мужской подгруппе один значимый на уровне $p < 0.05$ предиктор – это «Уверенность в себе и мотивация достижения» ($\beta = 0.363$). Однако с этим же уровнем значимости проявился и антипредиктор – «Высшие достижения под действием стресса» ($\beta = -0.27$). Таким образом, несмотря на то, что в психологии спорта феномен высокой мобилизации в условиях стресса рассматривается скорее как знак хорошей адаптации, очевидно, что он не вполне безопасен для благополучия спортсмена и стратегически не полезен, поскольку истощает его ресурсы, возможно, обладая негативным последствием. Поэтому использование данного копинга не показано для сохранения хорошего психологического функционирования субъекта.

В женской подгруппе также подтвердился в качестве предиктора благополучия копинг «Уверенность в себе и мотивация достижения» ($\beta=0.448$). То есть психологически легче преодолевают стрессы спортсменки с высокой самооценкой, позитивной Я-концепцией, не тревожные, обладающие хорошим целеполаганием и достаточно амбициозные – именно эти качества операционализируют содержание указанной копинг-стратегии.

Таким образом, можно заключить, что «Уверенность в себе и мотивация достижения» представляет собой практически универсальный психологически безопасный способ мобилизации и преодоления трудных ситуаций в спортивной деятельности, в том числе и физических травм, используемый спортсменами обоего пола и позволяющий им проходить через неизбежные в спорте испытания наиболее сохранным способом.

Заключение

Итак, проведенное нами исследование подтвердило первую и третью эмпирические гипотезы и частично (на женской выборке) – вторую. Как и любое исследование, оно не свободно от ограничений, которые могут быть сняты впоследствии. Так, на наш взгляд, было бы интересно более глубоко изучить эмоциональное состояние спортсменов, используя качественные, сензитивные к состоянию, идеографические методы – беседу, применение метафор, описание уровня и качества переживаемой боли и ее динамики. Возможно также, что нами было получено мало интересных фактов, связанных с эмоциональным состоянием спортсменов, оттого что опросник PANAS направлен на диагностику состояния в непосредственно предшествующие травме периоды жизни.

Безусловно, было бы интересно проанализировать переменные нашего исследования в зависимости от содержания травмы и вида спорта, что требует расширения первоначального массива данных. Наконец, чрезвычайно интересным представляется изучение спортивной травмы как значимого события, в контексте жизненного пути и его субъективной картины.

Полученные факты эвристичны для практики организации профилактики спортивных травм и психоразвивающей работы с теми спортсменами, которые их пережили. Очевидно, что универсальная мишень коррекционной и профилактической работы – это поддержание уверенности в себе и мотивации достижения, для чего могут разрабатываться и применяться разного рода техники, основанные на визуализации, идеях психосинтеза, телесно-ориентированной психотерапии. Многие приемы могут быть заимствованы из коучинга и позитивной психологии. Примечательно также, что, по-видимому, наиболее конструктивным представляется не ретроспективная работа с уже пережитыми травмами, фиксирующая не совсем удовлетворительное состояние Я-концепции, а конструирование переживания защищенной целостной компетентной личности. Все эти побочные результаты нашего небольшого исследования важны для обоснования практической работы со спортсменами.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Анцыферова Л.И. Психология повседневности; жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3-16.
3. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Преодоление профессиональными спортсменами стресса, связанного с травмой / Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 554-557
4. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Кукушина А.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28». Спортивный психолог. 2 (33). 2014. С. 80-86
5. Довжик Л.М. Преодоление стресса, связанного с травмой, и жизненная стратегия спортсмена// Молодые ученые – столичному образованию. Материалы XIII Городской научно-практической конференции с международным участием Том 2. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2014. С. 320-322
6. Касаткин В.Н., Бочавер А.А. Актуальные проблемы психологии здоровья // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. 2010. № 5. С. 255-267.
7. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
8. Нартова-Бочавер С.К., Потапова А.В. Введение в психологию развития. Учебное пособие. Москва, Флинта-МПСУ, 2011.
9. Нартова-Бочавер С.К. (сост.) Дифференциальная психология. Хрестоматия : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по психологическим специальностям. М.: Алвиан, 2008.
10. Нартова-Бочавер С.К. Развитие идей Л.И. Анцыферовой о методологии практической психологии личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 6. С. 35-45.
11. Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 26 – 28 сентября 2013 г. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова. 2013. В трех томах.
12. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозр. психиат. и мед.психол. 1994. - №1. С.63-74

13. *Стамбулова Н.Б.* Психология спортивной карьеры. СПб.: Центр карьеры, 1999. 367 с.
14. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей. /Сост. Ю. Л. Ханнин. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
15. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры, К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.
16. *Харламенкова Н.Е.* Личностная безопасность и стратегии ее достижения // Проблемы психологической безопасности. Сер. "Психология социальных явлений" Российская академия наук, Институт психологии; Ответственные редакторы: А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. Москва, 2012. С. 133-159.
17. *Daniel R. Ball MS* A Pain in the Brain: The Psychology of Sport and Exercise Injury // IDEA Health & Fitness Source, 2002
18. *Engebretsen L. , Steffen K. , Alonso J. M.* Sports injuries and illnesses during the Winter Olympic Games 2010, Br J Sports Med 2010;44:pp. 772-780
19. *Fredrickson B.L.* The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences.2004. 359, 1367-1377.
20. *Moran A.P.* Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction // London ; New York : Routledge, 2004, p. 796
21. *Podlog L., Eklund R. C.* Return to sport after serious injury: a retrospective examination of motivation and psychological outcomes. J Sport Rehabil, 2005
22. *Russell W.D.* Coping with Injuries in S Scholastic Athletics.(Psychological aspects of rehabilitation.)// The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 2000
23. *Smith R.E., Schultz J.T., Smoll F., Placek J.T.* Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skill: The Athletic Coping Skills Inventory-28 // Journal of Sport and Exercise Psychology. №17. 1995. Pp. 379-398.
24. *Stadden S. A.* PhD. The Influence of Athletic Identity, Expectation of Toughness, and Attitude Toward Pain and Injury on Athletes' Help-Seeking Tendencies, 2007
25. *Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-Brown S.* The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation // Health and Quality of Life Outcomes. 2007. V. 5. № 63. URL: <http://www.hqlo.com/content/5/1/63>.

Довжик Л. М., Нартова-Бочавер С. К. Совладание с травмой у профессиональных спортсменов
Клиническая и специальная психология
2015. Том 4. № 2. С. 25–38.

*Dovzhik L. M., Nartova-Bochaver S. K. Coping with the Trauma of Professional Athletes
Clinical Psychology and Special Education
2015, vol. 4, no. 2, pp. 25–38.*

26. *Thompson E. R.* Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2007. 38 (2). 227-242.
27. *Wadey R.G.* An examination of hardiness throughout the sport injury process. University of Wales Institute, Cardiff, 2009.

Coping with the Trauma of Professional Athletes

Dovzhik, L.M.,

*postgraduate, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia,
lydia.dovzhik@gmail.com*

Nartova-Bochaver, S.K.,

Doctor of Sciences (Psychology), Professor of School of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, s-nartova@yandex.ru

The investigation considers sports injuries as a psychological phenomenon, reveals the personality traits of athletes in terms of their vulnerability and resource to overcome injuries. Authors suggest the specificity of athletes' coping strategies composition, as well as differences in their emotional state depending on the psychological well-being level. We consider gender-specific study links. In the survey, 124 participants were interviewed ($M_{age} = 22.1$, $SD_{age} = 4$; 80 male, 44 female). Authors has found significant differences in the ways of overcoming ordinary and sports stress among athletes having high or low level of well-being, gender-specific coping with the situation of injury have been shown. In the male group, athletes with high level of well-being use Problem-solving strategies, as well as Sport coping skills significantly more often. In the female group, in addition to coping peculiar to men, there is an appeal to Goal Setting and Mental Preparation, besides that they use Coach ability coping strategy. The study also identified coping strategies that contributed to the experience of well-being. Authors propose the practical aspects and perspectives of research.

Keywords: sport psychology, coping strategy, coping, trauma, stress.

Literature

1. *Abul'hanova-Slavskaya K. A.* Strategiya jizni. M.: Mysl', 1991. 299 s.
2. *Ancyferova L.I.* Psihologiya povsednevnosti; jiznennyi mir lichnosti i «tehnik» ee bytiya // Psihologicheskii jurnal. 1993. T. 14. № 2. S. 3-16.
3. *Bochaver K.A., Dovjik L.M.* Preodolenie professional'nymi sportsmenami stressa, svyazannogo s travmoi / Chelovek, sub'ekt, lichnost' v sovremennoi psihologii. Materialy Mejdunarodnoi konferencii, posvyaschennoi 80-letiyu A.V. Brushlinskogo. Tom 3 / Otv. red. A.L. Juravlev, E.A. Sergienko. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2013. S. 554-557

4. *Bochaver K.A., Dovjik L.M., Kukshina A.A.* Sovladanie professional'nyh sportsmenov so stressom i aprobaciya «Testa koping-navykov sportsmena ACSI-28». Sportivnyi psiholog. 2 (33). 2014. S. 80-86
5. *Dovjik L.M.* Preodolenie stressa, svyazannogo s travmoy, i jiznennaya strategiya sportsmena// Molodye uchenye – stolichnomu obrazovaniyu. Materialy XIII Gorodskoi nauchno-prakticheskoi konferencii s mejdunarodnym uchastiem Tom 2. M.: GBOU VPO MGPPU, 2014. S. 320-322
6. *Kasatkin V.N., Bochaver A.A.* Aktual'nye problemy psihologii zdorov'ya // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie www.psyedu.ru. 2010. № 5. S. 255-267.
7. *Nartova-Bochaver S.K.* «Coping behavior» v sisteme ponyatii psihologii lichnosti // Psihologicheskii jurnal. 1997. T. 18. № 5. S. 20-30.
8. *Nartova-Bochaver S.K., Potapova A.V.* Vvedenie v psihologiyu razvitiya. Uchebnoe posobie. Moskva, Flinta-MPSU, 2011.
9. *Nartova-Bochaver S.K. (sost.)* Differencial'naya psihologiya. Hrestomatiya : uchebnoe posobie dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenii, obuchayuschih'sya po psihologicheskim special'nostyam. M.: Alvian, 2008.
10. *Nartova-Bochaver S.K.* Razvitie idei L.I. Ancyferovoi o metodologii prakticheskoi psihologii lichnosti // Psihologicheskii jurnal. 2014. T. 35. № 6. S. 35-45.
11. Psihologiya stressa i sovladayuschego povedeniya. Materialy III Mejdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferencii. Kostroma, 26 – 28 sentyabrya 2013 g. Kostroma, KGU im. N. A. Nekrasova. 2013. V treh tomah.
12. *Sirota N.A., Yaltonskii V.M.* Koping-povedenie i psihoprofilaktika psihosocial'nyh rasstroistv u podrostkov // Obozr. psihat. i med.psihol. 1994. - №1. S.63-74
13. *Stambulova N.B.* Psihologiya sportivnoi kar'ery. SPb.: Centr kar'ery, 1999. 367 s.
14. Stress i trevoga v sporte: Mejdunarodnyi sb. nauchnyh statei. /Sost. Yu. L. Hanin. M.: Fizkul'tura i sport, 1983. 288 s.
15. *Ueinberg R.S., Gould D.* Osnovy psihologii sporta i fizicheskoi kul'tury, K.: Olimpiiskaya literatura, 1998. – 334 s.
16. *Harlamenkova N.E.* Lichnostnaya bezopasnost' i strategii ee dostizheniya // Problemy psihologicheskoi bezopasnosti. Ser. "Psihologiya social'nyh yavlenii" Rossiiskaya akademiya nauk, Institut psihologii; Otvetstvennye redaktory: A.L. Juravlev, N.V. Tarabrina. Moskva, 2012. S. 133-159.
17. *Daniel R. Ball M.S.* A Pain in the Brain: The Psychology of Sport and Exercise Injury // IDEA Health & Fitness Source, 2002

18. *Engebretsen L. , Steffen K. , Alonso J. M.* Sports injuries and illnesses during the Winter Olympic Games 2010, Br J Sports Med 2010;44:pp. 772-780
19. *Fredrickson B.L.* The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences.*2004. 359, 1367-1377.
20. *Moran A.P.* Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction // London ; New York : Routledge, 2004, p. 796
21. *Podlog L., Eklund R.C.* Return to sport after serious injury: a retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *J Sport Rehabil*, 2005
22. *Russell W.D.* Coping with Injuries in S Scholastic Athletics.(Psychological aspects of rehabilitation.)// *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2000
23. *Smith R.E., Schultz J.T., Smoll F., Placek J.T.* Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skill: The Athletic Coping Skills Inventory-28 // *Journal of Sport and Exercise Psychology.* №17. 1995. Pp. 379-398.
24. *Stadden S. A.* The Influence of Athletic Identity, Expectation of Toughness, and Attitude Toward Pain and Injury on Athletes' Help-Seeking Tendencies, 2007
25. *Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-Brown S.* The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation // *Health and Quality of Life Outcomes.* 2007. V. 5. № 63. URL: <http://www.hqlo.com/content/5/1/63>.
26. *Thompson E.R.* Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology.* 2007. 38 (2). 227-242.
27. *Wadey R.G.* An examination of hardiness throughout the sport injury process. University of Wales Institute, Cardiff, 2009.