

Особенности совладающего поведения у травмированных спортсменов*

А. Д. Яворовская^а, С. В. Леонов, А. А. Якушина, Е. И. Рассказова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова,
Российская Федерация, 119991, Москва, Ленинские горы, 1

Для цитирования: Яворовская А. Д., Леонов С. В., Якушина А. А., Рассказова Е. И. Особенности совладающего поведения у травмированных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 3. С. 360–375. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.308>

Совладающее поведение играет значимую роль в восстановлении травмированного спортсмена. Выявление особенностей совладающего поведения может внести неоценимый вклад в развитие такой проблемы, как психологическое восстановление спортсмена. Цель работы — изучение особенностей совладающего поведения травмированных спортсменов. Выборку исследования составили 279 профессиональных спортсменов различных видов спорта в возрасте от 16 лет до 41 года ($M = 19,3$, $SD = 17,6$), которые для целей исследования заполняли следующие методики: сбалансированная шкала удовлетворенности жизнью (базовых потребностей) и шкала эмоционального состояния Э. Динера (E. Diener) и опросник COPE, разработанный для измерений ситуационных копинг-стратегий и диспозиционных стилей. В зависимости от пола, классификации вида спорта, количества и степени тяжести травм спортсмены тяготеют к различным копинг-стратегиям. Нами была выявлена связь между общим благополучием травмированного спортсмена и такими копинг-стратегиями, как позитивное переформулирование, концентрация на эмоциях и юмор. По итогам проведения одностороннего дисперсионного анализа мы частично подтвердили нашу гипотезу о том, что существуют различия в используемых копинг-стратегиях у спортсменов, представляющих различные категории: пол, классификация вида спорта, количество травм и степень тяжести повреждения. Проведенный корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена) частично подтвердил наше предположение о том, что существует связь между общим благополучием травмированного спортсмена и используемыми им копинг-стратегиями. Несмотря на то, что коэффициенты корреляции показали низкие значения, мы считаем, что это обусловлено гетерогенностью нашей выборки.

Ключевые слова: совладающее поведение, спортивная травма, копинг-стратегия, психология спорта, преодоление травмы в спорте.

Введение

Спорт высших достижений сопряжен с высокими нагрузками и стрессом. Спортсмены не только чувствуют давление со стороны родителей, тренера, товарищей по команде, болельщиков, но и борются с внутренними конфликтами, вызван-

* Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект РНФ 19-78-10134.

^а Автор для корреспонденции.

ными ожиданиями, амбициями, стремлением к каждодневному улучшению своих достижений. Воздействие не только внешних факторов, но и таких психологических показателей, как личностные особенности спортсмена, эмоциональный фон, уровень стресса, уверенность/неуверенность спортсмена в своих силах, уровень тревожности спортсмена, успешность спортсмена и внимание, становятся причинами травматизации (Довжик, 2018; Andersen, Williams, 1988; Brink et al., 2010; Ivarsson, 2018). При этом почти каждый спортсмен сталкивается не только с физиологическими, но и с психологическими последствиями травмы.

До недавнего времени спортсмены были вынуждены возвращаться к активной спортивной деятельности, будучи не готовы к этому психологически (Podlog et al., 2015). Специалисты отмечают, что эмоциональное реагирование, возникающее как ответная реакция на травму, сильно варьируется в зависимости от личностных особенностей самого спортсмена, пола, возраста, вида спорта, типа и тяжести травмы (Crossman, 1998), спортивного стажа спортсмена, а также от того, получает ли спортсмен необходимую поддержку во время реабилитации. К типичным реакциям на травму относят такие состояния, как фрустрация, злость, напряжение, депрессия, гнев, чувство усталости, тревога, одиночество, понижение самооценки, страх повторной травматизации и нежелание соблюдать режим (Довжик, Нартова-Бочавер, 2015; Appaneal et al., 2009; Ardern, Taylor, Feller, 2012; Clement Arvinen-Barrow, Fetty, 2015; Johnston, Carroll, 2000; Klenk, 2006; Maffulli et al., 2011; Palisch, Merritt, 2018; Podlog et al., 2011; 2013; Quinn, Fallon, 1999; Tracey, 2003). Из всего вышперечисленного следует, что травма, как правило, влечет за собой негативные последствия. Однако в ряде исследований (Довжик, 2018) наряду с неблагоприятными следствиями травмы отмечают ее положительное влияние на спортсмена — посттравматический личностный рост, который может заключаться в изменениях отношений с близкими, с командой, с тренером, у спортсмена могут измениться жизненные приоритеты и произойти переоценка значения спорта в жизни. Спортсмен может увидеть в сложившейся ситуации новые возможности, воспринять травму как стимул для дополнительного роста и возможность достичь еще больших результатов (Довжик, 2018).

Возвращение спортсмена к активной деятельности после травматизации зависит от успешности не только медицинской, но и психологической реабилитации, которая, в свою очередь, зависит от мотивации спортсмена, его эмоционального состояния, социальной поддержки, восприятия спортсменом травмы и совладающего поведения (Von Rosen et al., 2018).

В данной работе мы рассмотрим значение совладающего поведения для процесса реабилитации травмированного спортсмена. В своей работе мы понимаем совладающее поведение как особое социальное поведение, обеспечивающее продуктивность, здоровье и благополучие человека (Битюцкая, 2011; Лапкина, 2015; Нартова-Бочавер, 1997; Бочавер, Довжик, 2016). «Это целенаправленное поведение, которое помогает человеку справляться со стрессом (и сложными жизненными ситуациями) адекватными личностным особенностям и ситуации способами» (Крюкова, 2013, с. 184).

Совладание с трудной жизненной ситуацией реализуется различными копинг-стратегиями. Копинг-стратегия — это адаптивная/конструктивная стратегия, направленная на снижение переживания стресса (проблемы), на разрешение ситуа-

ции (Гордеева и др., 2010; Довжик, 2018; Рассказова, Гордеева, 2011). Это конкретное действие человека, направленное на борьбу с фактическим стрессом (Довжик, 2018). Необходимо учитывать, что существуют и дезадаптивные копинг-стратегии, приводящие в долгосрочной перспективе к снижению благополучия человека — как физического, так и психологического. Кроме того, наряду с выделением копинг-стратегий, специалисты описывают и копинг-ресурсы (Довжик, 2018). Копинг-ресурсы — это совокупность личностных и средовых возможностей человека, которые способствуют преодолению трудностей (Довжик, 2018), физические, психологические и социальные средства, позволяющие индивиду справляться с возникающими проблемами. Таким образом, копинг-стратегия — это действие, а копинг-ресурс — это атрибут, который помогает преодолевать сложные жизненные ситуации.

Копинг-стратегии способствуют эффективному восстановлению спортсмена, так как они обеспечивают психологическую адаптацию, воздействуют на поиск решения проблем, вызванных реабилитацией, снижают переживание негативных эмоций, появляющихся как ответная реакция на травму спортсмена (Bityutskaya, Korneev, 2021; Цехмейструк, Шалина, 2020; Andringa, Denham, 2021).

На сегодняшний день не существует общепринятой классификации копинг-стратегий (Гордеева и др., 2010). Одна из самых широко известных классификаций принадлежит Р. Лазарусу (R. Lazarus) и С. Фолкман (S. Folkman) (Битюцкая, 2011; Гордеева и др., 2010; Довжик, 2018). Они выделили две группы копинг-стратегий:

- сфокусированные на решении проблемы — проблемно-ориентированные копинг-стратегии: поиск информации, переоценка и т. д.;
- сфокусированные на эмоциях — эмоционально-ориентированные копинг-стратегии: отстранение, уход в фантазирование и т. д.

Существует три основных подхода, объясняющих эффективность копинг-стратегий. К первому — ситуационному — подходу относят эмоционально-ориентированное и проблемно-ориентированное совладание с тяжелой ситуацией (Довжик, 2018; Довжик, Бочавер, 2016). По мнению Р. Лазаруса, проблемно-ориентированное совладание имеет наибольшую эффективность тогда, когда ситуация наиболее контролируема, в то время как эмоционально-ориентированное совладание эффективно в неконтролируемых ситуациях (Гордеева и др., 2010; Довжик, Бочавер, 2016). Второй подход — мера автоматизма — наиболее эффективен в тех случаях, когда совладание автоматически выучено. То есть чем больше у спортсмена было опыта преодоления трудной ситуации, тем лучше у него будут развиты копинг-стратегии, причем именно те, которые в прошлом оказывались наиболее продуктивными (Довжик, Бочавер, 2016). В рамках третьего подхода изначально все копинг-стратегии разделяются на эффективные и неэффективные. К эффективным стратегиям авторы относят позитивные самоинструкции, мысли, опережающие ситуацию, в свою очередь к неэффективным стратегиям относят отрицательные самоинструкции и посторонние, мешающие мысли (Довжик, Бочавер, 2016).

Рядом исследователей (Федунина и др., 2018; Bianco, 2001; Crowther et al., 2017; Hamson-Utley, Vazquez, 2008; Johnston, Carroll, 1998; Klenk, 2006; Udry, 1996) было установлено, что стресс-менеджмент, постановка целей, социальная поддержка, позитивное самоинструирование оказывают положительное влияние на физиологическое и психологическое самочувствие травмированного спортсмена во время восстановительного периода. Положительный эффект на реабилитацию оказы-

вают и такие стратегии, как практичность, самоэффективность, рационализация, установка на соблюдение режима реабилитации (Довжик, 2018).

Целью данного исследования является изучение особенностей совладающего поведения травмированных спортсменов. Были выдвинуты и рассмотрены следующие две гипотезы:

1. Используемые травмированными спортсменами копинг-стратегии (для совладания с травмой) зависят от ряда факторов: пол спортсмена, классификация вида спорта, тяжесть травмы и количество травм.
2. Существует связь между общим благополучием травмированного спортсмена (удовлетворенность, уровень позитивных и негативных эмоций) и используемыми копинг-стратегиями.

Метод

Для диагностики эмоционального состояния применялась Сбалансированная шкала удовлетворенности жизнью (базовых потребностей) и Шкала эмоционального состояния Э. Динера (E. Diener) (Осин, Леонтьев, 2008). Данные методики измеряют общую субъективную оценку удовлетворенности жизнью травмированных спортсменов в их актуальном состоянии, а также их эмоциональное состояние.

Для диагностики используемых травмированными спортсменами копинг-стратегий был использован опросник COPE (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013) разработанный для измерений ситуационных копинг-стратегий и диспозиционных стилей. COPE состоит из пятнадцати шкал: активное совладание (активные шаги, прямые действия, которые используются для преодоления стрессовой ситуации), планирование (продумывание действий в трудной ситуации), подавление конкурирующей деятельности (игнорирование другой деятельности), сдерживание совладания (воздержание от поспешных действий), поиск социальной инструментальной поддержки (поиск совета, информации, помощи), поиск эмоциональной социальной поддержки (поиск понимания, сочувствия), концентрация на эмоциях (фокус внимания на неприятных эмоциях), позитивное переформулирование (рассмотрение трудной ситуации с положительной стороны), отрицание, принятие, обращение к религии, использование успокоительных (алкоголь, лекарства, наркотические вещества), юмор (обращение к шуткам и смеху при разговоре о трудностях), поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели), мысленный уход от проблемы (отвлечение, фантазирование) (Гордеева и др., 2010).

Выборка

В исследовании приняли участие 279 травмированных (на момент заполнения методик) профессиональных спортсменов различных видов спорта в возрасте от 16 лет до 41 года ($M = 19,3$, $SD = 17,6$): 211 мужчин и 68 женщин.

Участники были представителями следующих видов спорта (Олимпийская классификация видов спорта): циклические виды спорта — всего 97 спортсменов (легкая атлетика, спортивное ориентирование, плавание, биатлон, академическая гребля, гребной слалом и маунтинбайк); сложнокоординационные виды спорта — 8 спортсменов (художественная гимнастика, спортивная гимнастика и фехтован-

ние, прыжки на лыжах с трамплина); единоборства — 18 спортсменов (тхэквондо, греко-римская борьба, вольная борьба, бокс, айкидо и ММА); спортивные игры — 156 спортсменов (футбол, хоккей с шайбой, регби, водное поло, хоккей на траве, баскетбол, настольный теннис и пляжный футбол). Спортивная квалификация травмированных спортсменов варьировала от III юношеского до МС. Среднее значение стажа — 8,2 лет. Для 49 спортсменов травма, описываемая в исследовании, была первая, у 48 спортсменов на момент исследования было две травмы, у 38 спортсменов — три, у 23 спортсменов — пять. Среднее значение количества травм — 4,1.

Самой часто встречаемой травмой среди выборки стало растяжение мышц, его отметили 80 спортсменов, у 35 были различные переломы, 27 в качестве травмы указало разрывы мышц и сухожилий, 23 в качестве травмы выделили различные надрывы, также в результате анализа ответов спортсменов были выделены и другие типы травм.

Спортсмены добровольно и без вознаграждения принимали участие в исследовании. Анкетирование проводилось как лично (бумажная версия), так и удаленно с помощью сервиса Survio.

Результаты

Результаты были обработаны в IBM SPSS Statistics 22 [rus] и Microsoft Excel 2010. На первом этапе анализа данных мы провели проверку выборки на нормальное распределение (критерий Колмогорова — Смирнова), согласно полученным результатам, распределение носит смешанный характер, в связи с чем в дальнейшем были использованы непараметрические критерии анализа.

Зависимость копинг-стратегий от пола, классификации вида спорта, количества и тяжести травмы спортсмена. Для проверки частной гипотезы о том, что используемые копинг-стратегии зависят от ряда факторов, таких как пол спортсмена, классификация вида спорта, тяжесть травмы и количество травм, мы использовали односторонний дисперсионный анализ Краскелла — Уоллиса.

Пол спортсмена. Односторонний дисперсионный анализ показал, что позитивное переформулирование (0,020), поиск инструментальной социальной поддержки (0,043), активное совладание (0,005), религия (0,005), подавление конкурирующей деятельности (0,000) и планирование (0,001) зависят от пола спортсмена. К данным копинг-стратегиям чаще прибегают спортсмены мужского пола (табл. 1).

Классификация вида спорта. Была выявлена зависимость выраженности копинг-стратегий — активное совладание (0,007), религия (0,000), поведенческий уход от проблем (0,049), подавление конкурирующей деятельности (0,000) — в зависимости от вида спорта, которым занимается спортсмен (табл. 2). Для спортсменов, входящих в группу спортивных игр, характерно преобладание таких копинг-стратегий, как активное совладание, религия и подавление конкурирующей деятельности. Копинг-стратегия поведенческого ухода от проблем выражена у спортсменов, входящих в группу циклических видов спорта.

Количество травм. Количество травм спортсмена влияет только на использование одной копинг-стратегии — употребление успокоительных (0,042). Данная копинг-стратегия характерна для спортсменов с большим количеством травм (более 5).

Таблица 1. Межгрупповое сравнение травмированных спортсменов в зависимости от пола (U-критерий Манна — Уитни)

	Пол	N	Средний ранг	Сумма рангов	Достоверность различий (U-критерий Манна — Уитни, уровень значимости)
Позитивное переформулирование	м	211	146,34	30877,50	$U = 5836,5; p = 0,020$
	ж	68	120,33	8182,50	
	Всего	279	–	–	
Поиск инструментальной социальной поддержки	м	211	145,53	30706,00	$U = 6008; p = 0,043$
	ж	68	122,85	8354,00	
	Всего	279	–	–	
Активное совладание	м	211	147,68	31161,50	$U = 5552,5; p = 0,005$
	ж	68	116,15	7898,50	
	Всего	279	–	–	
Религия	м	211	147,58	31139,00	$U = 5575; p = 0,005$
	ж	68	116,49	7921,00	
	Всего	279	–	–	
Подавление конкурирующей деятельности	м	211	153,44	32376,50	$U = 4337,5; p = 0,000$
	ж	68	98,29	6683,50	
	Всего	279	–	–	
Планирование	м	211	148,90	31417,00	$U = 5297; p = 0,001$
	ж	68	112,40	7643,00	
	Всего	279	–	–	

Тяжесть травмы (количество пропущенных тренировочных дней). Тяжесть травмы влияет на такие копинг-стратегии, как активное совладание (0,001), поведенческий уход от проблем (0,016) и подавление (0,014)

К активному совладанию склонны спортсмены с легкой травмой (до 7 пропущенных тренировочных дней) (табл. 3). Поведенческий уход от проблемы чаще остальных используют те спортсмены, кто не пропускал тренировки при наличии травмы (табл. 3). Подавление конкурирующей деятельности в большей степени характерно для спортсменов с травмами средней тяжести (табл. 3).

Связь общего благополучия спортсмена и особенностей использования копинг-стратегий. На втором этапе анализа данных для проверки частной гипотезы о том, что существует связь между общим благополучием спортсмена (удовлетворенность, уровень позитивных и негативных эмоций) и используемыми копинг-стратегиями, мы провели корреляционный анализ (коэффициент корреляции

Таблица 2. Межгрупповое сравнение травмированных спортсменов в зависимости от классификации вида спорта (H-критерий Краскелла — Уоллиса)

	Классификация спорта	N	Средний ранг	Достоверность различий (H-критерий Краскелла — Уоллиса, уровень значимости)
Активное совладание	Циклические	97	120,52	$H = 11,987; p = 0,007$
	Сложнокоординационные	8	118,94	
	Многоборье	18	127,78	
	Спортивные игры	156	154,60	
	Всего	279	-	
Религия	Циклические	97	111,85	$H = 20,967; p = 0,000$
	Сложнокоординационные	8	115,44	
	Многоборье	18	147,67	
	Спортивные игры	156	157,88	
	Всего	279	-	
Поведенческий уход от проблем	Циклические	97	156,78	$H = 7,880; p = 0,049$
	Сложнокоординационные	8	135,88	
	Многоборье	18	149,31	
	Спортивные игры	156	128,70	
	Всего	279	-	
Подавление конкурирующей деятельности	Циклические	97	115,78	$H = 18,959; p = 0,000$
	Сложнокоординационные	8	95,50	
	Многоборье	18	135,94	
	Спортивные игры	156	157,81	
	Всего	279	-	

Таблица 3. Межгрупповое сравнение травмированных спортсменов в зависимости от тяжести травмы (*H*-критерий Краскелла — Уоллиса)

	Количество пропущенных тренировочных дней	<i>N</i>	Средний ранг	Достоверность различий (<i>H</i> -критерий Краскелла — Уоллиса, уровень значимости)
Активное совладание	Не пропускал	39	143,63	<i>H</i> = 19,507; <i>p</i> = 0,001
	От 1 до 7 дней	36	174,60	
	От 8 до 20 дней	31	159,31	
	Больше 21 дня	54	150,73	
	Не указано	118	117,08	
	Всего	278	–	
Поведенческий уход от проблем	Не пропускал	39	140,96	<i>H</i> = 12,171; <i>p</i> = 0,016
	От 1 до 7 дней	36	111,18	
	От 8 до 20 дней	31	125,55	
	Больше 21 дня	54	128,52	
	Не указано	118	156,35	
	Всего	278	–	
Подавление	Не пропускал	39	146,58	<i>H</i> = 12,555; <i>p</i> = 0,014
	От 1 до 7 дней	36	156,93	
	От 8 до 20 дней	31	165,29	
	Больше 21 дня	54	149,19	
	Не указано	118	120,64	
	Всего	278	–	

Спирмена) (табл. 4). Полученные результаты свидетельствуют о низких значениях коэффициента корреляции — на уровне 0,01.

Позитивное переформулирование связано с удовлетворенностью спортсмена ($r = 0,258, p = 0,000$) и позитивными эмоциями ($r = 0,265, p = 0,000$). Концентрация на эмоциях связана с негативными эмоциями ($r = 0,274, p = 0,000$), юмор коррелирует с удовлетворенностью спортсмена ($r = 0,272, p = 0,000$) и с позитивными эмоциями ($r = 0,202, p = 0,000$).

Обсуждение результатов

К таким копинг-стратегиям, как позитивное переформулирование, поиск инструментальной социальной поддержки, активное совладание, религия, подавление конкурирующей деятельности и планирование, чаще прибегают спортсмены

Таблица 4. Связь общего благополучия (общая удовлетворенность, уровень позитивных и негативных эмоций) с восприятием травмы, отношением к реабилитации и с общими копинг-стратегиями травмированных спортсменов (значимые коэффициенты корреляции) (коэффициент корреляции Спирмена) (N=279)

Общее благополучие	Коэффициент корреляции ρ	Значимость p (двухсторонняя)
Позитивное переформулирование		
Удовлетворенность	0,258**	0,000
Позитивные эмоции	0,265**	0,000
Негативные эмоции	-0,184**	0,002
Концентрация на эмоциях		
Удовлетворенность	-0,147*	0,014
Позитивные эмоции	-0,154**	0,010
Негативные эмоции	0,274**	0,000
Юмор		
Удовлетворенность	0,272**	0,000
Позитивные эмоции	0,202**	0,001
Негативные эмоции	-0,125	0,038

Примечание: ** корреляция значима на уровне 0,01; * на уровне 0,05.

мужского пола. На наш взгляд, такой результат может быть вызван тем, что копинг-стратегии, характерные для спортсменов-мужчин, — проблемно-ориентированы (что согласуется с данными о том, что мужчины по сравнению с женщинами чаще применяют проблемно-ориентированные копинг-стратегии (Афанасьева, 2019)), а стремление к активной деятельности у спортсменов-мужчин может объясняться тем, что спортивная деятельность занимает главное место в жизни атлета (для спортсменок спортивная деятельность также важна, однако не менее важным элементом жизни является создание семьи (Ильин, 2021; Дементьев и др., 2018)), а активная борьба с травмой позволяет быстрее возвращаться к тренировочному и соревновательному процессам.

Для спортсменов, входящих в группу спортивных игр, характерно преобладание таких копинг-стратегий, как активное совладание, религия и подавление конкурирующей деятельности. Такой результат можно интерпретировать следующим образом: спортивная деятельность спортсменов связана с активными действиями, быстрым принятием решений, концентрацией. На наш взгляд, это и обуславливает выбор таких стратегий совладания.

Копинг-стратегия поведенческого ухода от проблем выражена у спортсменов, входящих в группу циклических видов спорта. Мы считаем, что это объясняется тем, что спортсмены склонны хорошо регулировать свою деятельность для достижения результата, отсюда и выраженная способность контролировать свои усилия,

направленные на восстановление. Однако стоит отметить, что данные предположения требуют дополнительных пояснений. В связи с чем мы считаем необходимым в дальнейших исследованиях провести анализ деятельности спортсменов для подтверждения приверженности к выбору тех или иных копинг-стратегий исходя из специфики видов спорта.

Спортсмены с большим количеством травм (более пяти) склонны употреблять успокоительные. Мы полагаем, что спортсмены, которые много раз травмировались, чаще, по сравнению со спортсменами, которые травмировались менее 5 раз, прибегают к данной копинг-стратегии, так как в их опыте было много чувства боли (как физиологической, как и психологической), они представляют, чего ожидать от восстановительных процедур и как долго они будут проходить, сколько усилий необходимо будет приложить.

Обращение к активному совладанию спортсменов с легкой травмой (до 7 пропущенных тренировочных дней) обусловлено тем, что они быстро возвращаются в тренировочный и соревновательный процессы. Поведенческий уход от проблемы чаще остальных используют те спортсмены, кто не пропускал тренировки при наличии травмы. Такая копинг-стратегия, скорее всего, связана с тем, что спортсмен не выбывает из тренировочного процесса, он как бы «уходит от проблемы» в активную спортивную деятельность. Подавление конкурирующей деятельности в большей степени характерно для спортсменов с травмами средней тяжести. На наш взгляд, это связано с тем, что спортсмен с такой травмой остается в ресурсном состоянии и направляет все свои силы на быстрое восстановление.

Большое влияние на выбор копинг-стратегий могут оказывать чувства и отношение к травме спортсмена, история травматизации (первая ли это травма или нет, тяжесть предыдущих травм и успешность процесса реабилитации), отношение к будущей карьере и желание продолжать спортивную деятельность, поэтому мы считаем, что, несмотря на полученные предварительные результаты, необходимо детально изучить влияние тяжести травмы спортсмена на те копинг-стратегии, к которым он прибегает, исходя из его индивидуальных особенностей и обстоятельств.

Также стоит отметить, что у всех спортсменов отмечается тенденция к выбору активных копинг-стратегий. Это напрямую может быть связано с тем, что спортивная деятельность является для спортсменов профессиональной, следовательно, и восстановление после травмы становится необходимым не только для улучшения состояния и качества жизни, но и для того, чтобы иметь возможность продолжать карьеру. Исходя из этого, мы можем сделать предположение, что спортсмены лучше других пациентов следуют советам врача, проходят все необходимые реабилитационные процедуры и, что для нас представляет наибольший интерес, готовы активнее справляться с трудностями в период восстановления.

По результатам одностороннего дисперсионного анализа Краскелла — Уоллиса, мы можем сказать, что наша гипотеза 1 о том, что используемые копинг-стратегии зависят от таких факторов, как пол спортсмена, классификация вида спорта, количество и тяжесть травм, частично подтвердилась.

Как было показано выше, позитивное переформулирование связано с удовлетворенностью спортсмена и уровнем позитивных эмоций. При выраженности позитивного переформулирования спортсмен стремится переосмыслить сложившу-

юся в результате травмирования ситуацию в позитивном ключе, что естественным образом повышает преобладание позитивных эмоций и чувства удовлетворенности. Связь концентрации на эмоциях с негативными эмоциями напрямую объясняется тем, что такая предпочитаемая спортсменом копинг-стратегия заключается в фокусировании на неприятных эмоциях, негативных переживаниях, связанных с травмой. А связь такой копинг-стратегии, как юмор, с удовлетворенностью атлета и с позитивными эмоциями объясняется тем, что обращение к юмору благоприятно сказывается на удовлетворенности и позитивных эмоциях, так как смех и шутки над ситуацией снижают напряженность и тревогу спортсмена.

Несмотря на то что коэффициенты корреляции могли быть выше, полученные нами результаты не вызывают противоречий с ранее полученными данными (Dubey, Agarwal, 2007; Данина, Кисельникова, Куминская, Лаврова, 2018; Рассказова, Лебедева, 2020; Агадуллина, Белинская, Джураева, 2020; Кузнецова, Гуцин, Титова, 2021), и мы считаем, что не столь высокие коэффициенты корреляции обусловлены неоднородностью выборки и количеством испытуемых. Мы полагаем, что если бы наша выборка была гомогенной, то коэффициенты корреляции были бы выше. Это предположение мы оставим для проверки в последующих исследованиях по данной проблематике.

Заключение

Мы частично подтвердили нашу гипотезу о том, что существуют различия в используемых копинг-стратегиях у спортсменов, представляющих различные категории: пол, классификация вида спорта, количество травм и степень тяжести повреждения. Проведенный корреляционный анализ частично подтвердил наше предположение о том, что существует связь между общим благополучием травмированного атлета и используемыми копинг-стратегиями.

Таким образом, результаты нашего исследования могут представлять практическую ценность для дальнейшего использования спортивными психологами с целью создания тренингов для травмированных спортсменов по обучению их более адаптивным копинг-стратегиям для успешной реабилитации и повышения уровня благополучия спортсменов в момент переживания травмы и восстановления.

Литература

- Агадуллина Е. Р., Белинская Е. П., Джураева М. Р. Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросс-культурные различия // Национальный психологический журнал. 2020. № 3 (39). С. 30–38. <https://doi.org/10.11621/nprj.2020.0304>
- Афанасьева Ю. А. Психологическая специфика копинг-поведения мужчин и женщин // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10, № 4. С. 6–11.
- Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 100–111.
- Бочавер К. А., Довжик Л. М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // Клиническая и специальная психология. 2016. Т 5, № 1. С. 1–18. <https://doi.org/10.17759/psyclin.2016050101>
- Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сен-

- тября 2010 г. / под ред. Т. Л. Крюковой и др. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.
- Данина М. М., Кисельникова Н. В., Куминская Е. А., Лаврова Е. В. Взаимосвязь стратегий совладания и удовлетворенности жизнью во взрослом возрасте // Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов: в 2 т. Т. 1. Самара, 2018. С. 123.
- Дементьев В. Л., Пужаев В. В., Сахарова Т. Н. Самоопределение личности в процессе спортивной деятельности // Вестник экономической безопасности. 2018. № 1. С. 275–279.
- Довжик Л. М. Спортивная травма как жизненное событие: дис. ... канд. психол. наук. М., 2018
- Довжик Л. М., Бочавер К. А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5, № 2. С. 1–22. <https://doi.org/10.17759/psyclin.2016050201>
- Довжик Л. М., Нартова-Бочавер С. К. Совладание с травмой у профессиональных спортсменов // Клиническая и специальная психология. 2015. Т. 4, № 2. С. 25–38.
- Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2021.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2013. № 5. С. 184–188.
- Кузнецова А. С., Гуцин М. В., Титова М. А. Трудовой стресс и проактивные копинг-стратегии среднего медицинского персонала на начальном этапе пандемии COVID-19 // Вестник Московского Университета. Сер. 14. Психология. 2021. № 2. С. 199–236.
- Ланкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2015. № 21. С. 130–133.
- Нартова-Бочавер С. К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. Т. 7. М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов, 2008. [Диск CD, ISBN 978-6-89697-157-3.]
- Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. Т. 3, № 17. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850> (дата обращения: 08.07.2022).
- Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
- Рассказова Е. И., Лебедева А. А. Скрининговая шкала позитивных и негативных переживаний Э. Динера: апробация русскоязычной версии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17, № 2. С. 250–263.
- Федунина Н. Ю., Грушко А. И., Ковалева А. В., Банников Г. С. Случай консультирования по поводу спортивной травмы на основе метода Пьера Жана // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2018. № 2. С. 56–73. <https://doi.org/10.11621/vsp.2018.02.56>
- Цехмейструк Е. А., Шалина Н. К. Взаимосвязь показателей баланса стресс-восстановления и качества жизни у спортсменов // Теоретическая и экспериментальная психология. 2020. Т. 13 (1). С. 70–74.
- Andersen M. B., Williams J. M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention // Journal of sport and exercise psychology. 1988. Vol. 10, no. 3. P. 294–306.
- Andringa T., Denham F. C. Coping and co-creation: One attempt and one route to well-being. Part 1. Conceptual framework // Psychology in Russia: State of the Art. 2021. No. 14 (2). P. 152–170. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0210>
- Appaneal R. N., Levine B. R., Perna F. M., Roh J. L. Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes // Journal of Sport and Exercise Psychology. 2009. Vol. 31, no. 1. P. 60–76.
- Ardern C., Taylor N., Feller J. A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury // British journal of sports medicine. 2012. No. 47 (17). P. 1–8.
- Bianco T. Social support and recovery from sport injury: elite skiers share their experience // Research quarterly for exercise and sport. 2001. No. 72. P. 376–388.
- Bityutskaya E. V., Korneev A. A. Subjective appraisal and orientations in difficult life situations as predictors of coping strategies // Psychology in Russia: State of the Art. 2021. No. 14 (3). P. 180–199. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0312>
- Brewer B. Injury prevention and rehabilitation // Sport Psychology. Chichester: Wiley-Blackwell, 2009. P. 75–86.

- Brewer B. Psychological aspects of rehabilitation // Psychology in the physical and manual therapies. London, 2004. P.39–53.
- Brink M. S., Visscher C., Arends S., Zwerver J., Post W. J., Lemmink K. A. Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players // British journal of sports medicine. 2010. Vol. 44, no. 11. P.809–815.
- Clement D., Arvinen-Barrow M. M., Fetty T. Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: a qualitative study // Journal of athletic training. 2015. No. 50. P.95–104.
- Crossman J. The psychology of athletic injury // The sport scientists: research adventures. London, 1998. P.179–192.
- Crowther F., Sealey R., Crowe M. et al. Team sport athletes' perceptions and use of recovery strategies: a mixed-methods survey study // BMC Sports science, medicine and rehabilitation. 2017. No. 9. P.6.
- Dubey A., Agarwal A. Coping strategies and life satisfaction: Chronically ill patients' perspectives // Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 2007. Vol. 33, no. 2. P.161–168.
- Hamson-Utley J. J., Vazquez L. The comeback: rehabilitating the psychological injury // International Journal of Athletic Therapy and Training. 2008. No. 13. P.35–38.
- Ivarsson A. Psychological predictors of sport injuries among soccer players // Sport psychology / School of Social and Health Sciences. Halmstad: University of Halmstad, 2018. P.91–120.
- Johnston L. H., Carroll D. The provision of social support to injured athletes: a qualitative analysis // Sport rehabilitation. 1998. No. 7. P.267–284.
- Johnston L. H., Carroll D. The psychological impact of injury: effects of prior sport and exercise involvement // British journal of sports medicine. 2000. No. 34. P.436–439.
- Klenk C. A. Psychological response to injury, recovery, and social support: a survey of athletes // NCAA division I university. Senior Honors Projects. 2006. Paper 9.
- Maffulli N., Longo U., Gougoulas N., Caine D., Denaro V. Sport injuries: a review of outcomes // British Medical Bulletin. 2011. No. 97. P.47–80.
- Palisch A. R., Merritt L. S. Depressive symptoms in the young athlete after injury: recommendations for research // Journal of Pediatric Health Care. 2018. Vol. 32, no. 3. P.245–249.
- Podlog L., Gao Z., Kenow L., Kleinert, J., Granquist M., Newton M., Hannon J. Injury rehabilitation overadherence: Preliminary scale validation and relationships with athletic identity and self-presentation concerns // Journal of athletic training. 2013. Vol. 48. № 3. P.372–381.
- Podlog L., Banham S. M., Wadey R., Hannon, J. C. Psychological readiness to return to competitive sport following injury: a qualitative study // The Sport Psychologist. 2015. Vol. 29, no. 1. P.1–14.
- Podlog L., Dimmock J., Miller J. A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: practitioner strategies for enhancing recovery outcomes // Physical Therapy in Sport. 2011. Vol. 12, no. 1. P.36–42.
- Quinn A. M., Fallon B. J. The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery // Journal of Applied Sport Psychology. 1999. Vol. 11, no. 2. P.210–229.
- Tracey J. The emotional response to the injury and rehabilitation process // Journal of Applied Sport Psychology. 2003. Vol. 15, no. 4. P.279–293.
- Udry E. Social support: exploring its role in the context of athletic injuries // Sport rehabilitation. 1996. Vol.5. P.151–163.
- Von Rosen P., Kottorp A., Fridén C., Frohm A., Heijne A. Young, talented and injured: Injury perceptions, experiences and consequences in adolescent elite athletes // European journal of sport science. 2018. Vol. 18, no. 5. P.731–740.

Статья поступила в редакцию 30 сентября 2021 г.;
рекомендована к печати 30 мая 2022 г.

Контактная информация:

Яворовская Анастасия Дмитриевна — аспирант; yavorovskaya97@gmail.com
 Леонов Сергей Владимирович — канд. психол. наук, доц.; svleonov@gmail.com
 Якушина Анастасия Александровна — аспирант; anastasia.ya.au@yandex.ru
 Рассказова Елена Игоревна — канд. психол. наук, доц.; e.i.rasskazova@gmail.com

Features of coping behavior in injured athletes*

A. D. Yavorovskaya^a, S. V. Leonov, A. A. Yakushina, E. I. Rasskazova

Lomonosov Moscow State University,
1, Leninskie gory, Moscow, 119991, Russian Federation

For citation: Yavorovskaya A. D., Leonov S. V., Yakushina A. A., Rasskazova E. I. Features of coping behavior in injured athletes. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2022, vol. 12, issue 3, pp. 360–375. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.308> (In Russian)

Coping behavior plays a significant role in the recovery of an injured athlete. Identifying the features of coping behavior can make an invaluable contribution to the development of such a problem as the psychological rehabilitation of an athlete. The objective of this study was to examine the features of coping behavior of injured athletes. The study sample consisted of 279 professional athletes of various sports, who, for the purposes of the study, filled out the following questionnaires: a balanced scale of life satisfaction (basic needs) and a scale of emotional state of E. Diener and a COPE questionnaire designed to measure situational coping strategies and dispositional styles. Depending on the gender, the classification of the sport, the number and severity of injuries, the athlete gravitates towards different coping strategies. We have found a link between the general well-being of the injured athlete and coping strategies such as positive reformulation, emotional focus, and humor. Based on the results of the one-way analysis of variance, we partially confirmed our hypothesis that there are differences in the coping strategies used by athletes representing different categories: gender, sport classification, number of injuries, and severity of injury. The performed correlation partly confirmed our assumption that there is a relationship between the general well-being of the injured athlete and the coping strategies used. Despite the fact that the correlation coefficients showed low values, we believe that this is due to the heterogeneity of our sample.

Keywords: coping behavior, sports injuries, coping strategy, sports psychology, overcoming injuries in sports.

References

- Afanasyeva, Yu. A. (2019). Psychological specificity of coping behavior of men and women. *Russian Journal of Education and Psychology*, 10 (4), 6–11. (In Russian)
- Agadullina, E. R., Belinskaya, E. P., Dzhuraeva, M. R. (2020). Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal*, 13 (3), 30–38. <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0304> (In Russian)
- Andersen, M. B., Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10 (3), 294–306.
- Andringa, T., Denham, F. C. (2021). Coping and co-creation: One attempt and one route to well-being. Part 1. Conceptual framework. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14 (2), 152–170. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0210>
- Appaneal, R. N., Levine, B. R., Perna, F. M., Roh, J. L. (2009). Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 1, 60–76.
- Ardern, C., Taylor, N., Feller, J. (2012). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British journal of sports medicine*, 47 (17), 1–8.
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: elite skiers share their experience. *Research quarterly for exercise and sport*, 72, 376–388.
- Bityutskaya, E. V. (2011). Modern approaches to the study of coping with difficult life situations. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, 14 (1), 100–111. (In Russian)

* The study was supported by the Russian Science Foundation, project no. 19-78-10134.

^a Author for correspondence.

- Bituytskaya, E. V., Korneev, A. A. (2021). Subjective appraisal and orientations in difficult life situations as predictors of coping strategies. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14 (3), 180–199. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0312>
- Bochaver, K. A., Dovzhik, L. M. (2016). Coping Behavior in Professional Sport: Phenomenology and Diagnostics. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 5 (1), 1–18. (In Russian)
- Brewer, B. (2004). Psychological aspects of rehabilitation. In: *Psychology in the physical and manual therapies* (pp. 39–53). London.
- Brewer, B. (2009). Injury prevention and rehabilitation. In: *Sport Psychology* (pp. 75–86). Chichester, Wiley-Blackwell.
- Brink, M. S., Visscher, C., Arends, S., Zwerver, J., Post, W. J., Lemmink, K. A. (2010). Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British journal of sports medicine*, 44, 11, 809–815.
- Clement, D., Arvinen-Barrow, M. M., Fetty, T. (2015). Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: a qualitative study. *Journal of athletic training*, 50, 95–104.
- Crossman, J. (1998). The psychology of athletic injury. In: *The sport scientists: research adventures* (pp. 179–192). London.
- Crowther, F. et al. (2017). Team sport athletes' perceptions and use of recovery strategies: a mixed-methods survey study. *BMC Sports science, medicine and rehabilitation*, 9, 6.
- Danina, M. M., Kiselnikova, N. V., Kuminskaya, E. A., Lavrova, E. V. (2018). Relations coping strategies with life satisfaction in adults. *Chelovek v usloviiah neopredelennosti: sbornik nauchnykh trudov*: in 2 vols, vol. 1 (p. 123). Samara.
- Dement'ev, L. V., Puzhaev, V. V., Sakharova, T. N. (2018). Self-determination of the person in the process of sports activity. *Vestnik ekonomicheskoi bezopasnosti*, 1, 275–279. (In Russian)
- Dovzhik, L. M. (2018). *Sports injury as a life event*: PhD dissertation (Psychology), Moscow. (In Russian)
- Dovzhik, L. M., Bochaver, K. A. (2016). Efficient coping behavior in sport: What disturbs our equanimity and how to gain it back. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 5 (2), 1–22. (In Russian)
- Dovzhik, L. M., Nartova-Bochaver, S. K. (2015). Coping with the trauma of professional athletes. *Clinical Psychology and Special Education*, 4 (2), 25–38. (In Russian)
- Dubey, A., Agarwal, A. (2007). Coping strategies and life satisfaction: Chronically ill patients' perspectives. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33 (2), 161–168.
- Fedunina, N. Yu., Grushko, A. I., Kovaleva, A. V., Bannikov, G. S. (2018). Case-study of psychological counseling of sport trauma based on Pierre Janet therapeutical method. *Vestnik of Moscow University. Ser. 14. Psikhologiya*, 2, 56–73. (In Russian)
- Gordeeva, T. O., Osin E. N., Rasskazova, E. A., Sichev, O. A., Shevyahova, V. U. (2010). Diagnosis of coping strategies: adaptation of the COPE questionnaire. *Psikhologiya stressa i sovladaiushchego povedeniia v sovremennom rossiiskom obshchestve. Materialy II mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* (pp. 195–197). (In Russian)
- Hamson-Utley, J. J., Vazquez, L. (2008). The comeback: rehabilitating the psychological injury. *Athlete Therapy Today*, 13, 35–38.
- Ilyin, E. P. (2021). *Psikhologiya sporta*. St Petersburg, Piter Publ. (In Russian)
- Ivarsson, A. (2018). Psychological predictors of sport injuries among soccer players. In: *Sport psychology* (pp. 91–120). Halmstad, University of Halmstad.
- Johnston, L. H., Carroll, D. (1998). The provision of social support to injured athletes: a qualitative analysis. *Sport rehabilitation*, 7, 267–284.
- Johnston, L. H., Carroll, D. (2000). The psychological impact of injury: effects of prior sport and exercise involvement. *British journal of sports medicine*, 34, 436–439.
- Klenk, C. A. (2006). Psychological response to injury, recovery, and social support: a survey of athletes. *NCAA division I university. Senior Honors Projects*. Paper 9.
- Kuznetsova, A. S., Gushchin, M. V., Titova, M. A. (2021). Work stress and proactive coping strategies in hospital nurses during the first wave of COVID-19 pandemic. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2, 199–236. (In Russian)
- Kryukova, T. L. (2013). Psychology of coping behavior: current state and psychological, sociocultural perspectives. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova*, 5, 184–188. (In Russian)
- Lapkina, E. V. (2015). Coping behavior, resilience and viability of personality: connection of concepts, functions. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova*, 21, 130–133. (In Russian)
- Maffulli, N., Longo U., Gougoulias, N., Caine, D., Denaro, V. (2011). Sport injuries: a review of outcomes. *British Medical Bulletin*, 97, 47–80.

- Nartova-Bochaver, S. K. (1997). "Coping behavior" in the system of concepts of the psychology of personality. *Journal of psychology*, 18 (5), 20–30. (In Russian)
- Osin, E. N. (2008). Approbation of the Russian versions of two scales for express-assessment of subjective well-being. *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa*, vol. 7. Moscow, Institut sotsiologii RAN; Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov Publ. (In Russian) [CD disc, ISBN 978-6-89697-157-3.]
- Palisch, A. R., Merritt, L. S. (2018). Depressive symptoms in the young athlete after injury: recommendations for research. *Journal of Pediatric Health Care*, 32 (3), 245–249.
- Podlog, L., Gao, Z., Kenow, L., Kleinert, J., Granquist, M., Newton, M., Hannon, J. (2013). Injury rehabilitation overadherence: Preliminary scale validation and relationships with athletic identity and self-presentation concerns. *Journal of athletic training*, 48 (3), 372–381.
- Podlog, L., Banham, S. M., Wadey, R., Hannon, J. C. (2015). Psychological readiness to return to competitive sport following injury: a qualitative study. *The Sport Psychologist*, 29 (1), 1–14.
- Podlog, L., Dimmock J., Miller, J. (2011). A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. *Physical Therapy in Sport*, 12 (1), 36–42.
- Quinn, A. M., Fallon, B. J. (1999). The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11 (2), 210–229.
- Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O. (2011). Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods and perspectives. *Psychological research*, 3 (17). Available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850> (accessed: 08.07.2022).
- Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O., Osin, E. N. (2013) Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of using the COPE methodology. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 10 (1), 82–118.
- Rasskazova, E. I., Lebedeva, A. A. (2020). Screening scale of positive and negative experience (SPANE): Validation of the Russian version. *Psychology. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 17 (2), 250–263.
- Tsheymestruk, E. A., Shalina, N. K. (2020). The relationship of balance indicators of stress recovery and quality of life in athletes. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, 2022, no. 13 (1), 121–135. (In Russian)
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (4), 279–293.
- Udry, E. (1996). Social support: exploring its role in the context of athletic injuries. *Sport rehabilitation*, 5, 151–163.
- Von Rosen, P., Kottorp, A., Fridén, C., Frohm, A., Heijne, A. (2018). Young, talented and injured: Injury perceptions, experiences and consequences in adolescent elite athletes. *European journal of sport science*. 2018. 18, 5, 731–740.

Received: September 30, 2021

Accepted: May 30, 2022

Authors' information:

Anastasia D. Yavorovskaya — Postgraduate Student; yavorovskaya97@gmail.com

Sergey V. Leonov — PhD in Psychology, Associate Professor; svleonov@gmail.com

Anastasia A. Yakushina — Postgraduate Student; anastasia.ya.au@yandex.ru

Elena I. Rasskazova — PhD in Psychology, Associate Professor; e.i.rasskazova@gmail.com