

СОВЛАДАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ СО СТРЕССОМ И АПРОБАЦИЯ «ТЕСТА КОПИНГ-НАВЫКОВ СПОРТСМЕНА ACSI-28»



Бочавер К.А. – к.п.с.н., главный специалист отдела спортивной психологии, Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Москвы, Россия, konstantin.bochaver@gmail.com



Довжик Л.М. – педагог-психолог, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Восточный», Москва, Россия, lydia.dovzhik@gmail.com



Кукшина А.А. – к.м.н., руководитель лаборатории медицинской психологии и психотерапии, Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, Москва, Россия, kukshina@list.ru

Ключевые слова: восстановление, жизненный путь, копинг, поведение, диагностика, реабилитация, спорт, стресс, травма.

Резюме. В статье обсуждаются результаты изучения копинг-поведения спортсменов, перенесших травмы. Кроме того, представлены первые итоги апробации переведенной методики «Тест копинг-навыков спортсмена» (Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28), не имеющей спортивно-специфичных аналогов в отечественной науке.

Введение. Профессиональный спорт можно рассматривать как обусловленную социальной структурой сложную модель целевого поведения. Каждое общество – от архаических до современных – предлагает своим членам в качестве одобряемого рода деятельности спорт, при этом декларируемые мотивы для занятия спортом могут быть разными: гармония души и тела гражданина (античные полисы), досуг и саморазвитие благородного сословия (мода на гимнастику Нового времени), подготовка к выполнению патриотического долга в случае войны (программа ГТО и аналоги),

Summary. The results of the research on injured athletes' coping-behavior are discussed in the article. In addition, first outcomes of using a new questionnaire «Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28» which has no analogues in Russian sport science are presented.

общение с товарищами по интересам (дворовые команды, военно-исторические клубы) и т.д. (Hagger, Chatzisarantis, 2005). Целевой компонент этой деятельности определен тем, что профессиональный спорт всегда (а любительский – часто) основан на ускоренном темпе жизни, когда поведение индивида детерминировано актуальными задачами развития (техника, тактика, физическая подготовка), долгосрочными целями (победы на соревнованиях) и ограничено возрастными рамками. Такая ускоренная ситуация целеустремленного развития ожидаемо повышает

риски в области психического и физического здоровья. Перетренированность, эмоциональное выгорание, депрессия, снижение концентрации внимания, мотивации и уверенности в себе, хронический стресс – вот некоторые факторы, достоверно угрожающие повышением вероятности получить травму или проиграть и приводящие в действие копинг-механизмы юных и зрелых спортсменов (Gaudreau et al, 2002; Lemyre et al., 2007; Бочавер, Довжик, 2013). Стоящая перед психологами задача приблизить и спрогнозировать успех конкретного спортсмена или спортивной команды представляется решаемой лишь при наличии богатого и точного методического инструментария. При этом успех понимается не только как победа в соревнованиях; спортивный успех имеет место равно и при благополучном восстановлении после травмы. В настоящей статье изучается копинг-поведение спортсменов, перенесших травму, а также представлена новая для отечественной науки и практики методика.

Актуальность исследования. Стремительное развитие направлений психологии, изучающих благополучие, здоровье и высшие достижения, определило высокий спрос на разработку специфических точных инструментов для оценки индивидуальных различий и степени развития психологических (ментальных) навыков. Этот новый расцвет психологической диагностики связан во многом с параллельным развитием гуманитарной науки (в первую очередь, это теория потока М. Чиксентмихайи и теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана) и аппаратных методов, позволяющих верифицировать отдельные психические состояния. Практически все спортивно-специфичные тесты и опросники, широко известные в западной науке на протяжении последних 10-20 лет, такие как «Шкала спортивной мотивации – Sport Motivation Scale» Р. Валлеранда и соавт., «Шкала состояния потока – Flow State Scale» С. Джексона, «Опросник стресса и восстановления – Recovery-Stress Questionnaire» Г. Дэвиса IV и соавт., «Опросник спортивной имажинации – Sport Imagery Questionnaire» и другие, в России только начинают апробироваться и применяться (Бочавер, Выходец и др., 2012). Высочайшая актуальность изучения стресса и копинг-поведения в спорте высших достижений стала причиной работы по переводу и апробации известной современной методики Р. Смита и соавт. «Тест копинг-навыков спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» (Smith et al., 1995).

Цели исследования. Целями исследования было проведение скрининга копинг-репертуара молодых профессиональных спортсменов, переживших в прошлом опыт получения травмы, изучение особенностей переживания травмы, а также выявление наиболее уязвимых групп спортсменов, изучение оценки опыта перенесения травмы спортсменами, находящимися на разных стадиях психологической реабилитации, по большей части благополучно восстановившихся физически. Помимо прочего, целью работы стала первичная апробация и оценка «Теста копинг-навыков спортсмена».

Организация исследования

Исследование было организовано как последовательная плановая диагностика спортсменов с конфиденциальной обработкой данных и обратной связью по результатам. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе при помощи батареи валидных тестов и одного нового теста (см. ниже) уточнялись взаимосвязи опыта получения травмы, уровня благополучия, репертуара копинг-стратегий в группах спортсменов и не-спортсменов одного возраста. По результатам были сделаны выводы. Второй этап был продолжением первого и преследовал цель набора данных для первичного анализа эффективности и последующей валидации опросника ACSI-28. Общая выборка двух этапов составила 193 человека.

Испытуемые. Для формирования группы спортсменов на основе анализа зарубежных исследований нами были выделены такие параметры: продолжительность спортивной деятельности – не менее 6 лет и участие в соревнованиях международного и всероссийского уровня. Важно отметить, что в выборке спортсменов были представители разных видов спорта, чтобы исключить возможность связи определенных особенностей спортсмена с конкретным видом. В выборку вошли представители легкой атлетики, спортивного ориентирования, лыжных гонок, плавания, фигурного катания, футбола, конного спорта, самбо, дзюдо, триатлона, велоспорта, баскетбола, волейбола, спортивной гимнастики, художественной гимнастики, черлидинга, среди них победители и призеры Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы, Чемпионатов России.

В первой части исследования, посвященной копинг-поведению и отношению к травме, выборку составил 71 человек. Возраст испытуемых-спортсменов – от 14 до 29 лет (Мвозраст = 22,1; n = 45). Половое соотношение: 17 женщин; 28 мужчин. В контрольную группу вошли обу-

чающиеся в школах/гимназиях/лицеях/ВУЗах, сотрудники различных компаний и учреждений. Главными критериями был возраст и отсутствие спортивной практики, а также наличие травмы. Возраст испытуемых от 15 до 27 лет. (Мвозраст = 21,1; n = 36). Соотношение представителей женского и мужского пола: 23 женщины; 13 мужчин. Дисперсионный анализ показал, что значимой разницы между спортсменами не-спортсменами по возрасту и по полу не выявлено.

Во второй части – апробации опросника – приняли участие 122 спортсмена старше 18 лет, 80 мужчин и 42 женщины.

Методы. Исследование проведено по материалам интервью с профессиональными спортсменами, а также с использованием следующих бланковых методик: «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» (PANAS), «Индикатор стратегий преодоления», «Опросник субъективного благополучия» (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) и «Тест копинг-навыков спортсмена» («Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28»), разработанный в 1994 г. и апробированный в России впервые в настоящей работе (Thompson et al, 2007; Smith et al., 1995; Tennant et al. 2006). Первичная апробация переведенного авторами опросника стала одной из задач исследования. Статистическая обработка данных была выполнена в программах SPSS, STATISTICA (дисперсионный анализ и корреляционный анализ, критерий Спирмена). Интервью спортсменов обрабатывалось путем частичного контент-анализа: для каждого вопроса выявлялись одинаковые или похожие ответы, которые распределялись по группам.

Описание апробированного опросника ACSI-28

«Тест копинг-навыков спортсмена» организован практически идентично «Шкале спортивной мотивации» Р. Валлеранда и соавт.: имеет 28 утверждений (пример – «Задолго до того, как начинаются соревнования, у меня в голове уже есть собственный выработанный план действий»), входящие по четыре в семь субшкал. Ключ использует и прямой, и обратный счет. Субшкалы, сформированные Р. Смитом и соавт., спортивно-специфичны и не соответствуют напрямую устоявшимся в отечественной традиции копинг-стратегиям, например, авторства Р. Лазаруса и С. Фолкман. Название шкал: 1) Совладание с неприятностями измеряет, в какой мере спортсмен остается позитивным и сохраняет энтузиазм, даже когда дела

идут не очень хорошо, сохраняет спокойствие и самоконтроль, может быстро прийти в себя после допущенной ошибки или поражения; 2) Обучаемость измеряет, в какой мере спортсмен открыт для обучения или инструкций и принимает конструктивную критику, не принимая ее близко к сердцу и не расстраиваясь; 3) Концентрация отражает, насколько легко спортсмен отвлекается или способен сосредоточиться на предстоящей тренировочной или соревновательной задаче, даже если возникают неприятные и неожиданные ситуации; 4) Уверенность в себе и мотивация достижения измеряет, в какой мере спортсмен уверен в себе и позитивно мотивирован, регулярно «выкладывается» во время тренировок и соревнований, усердно трудится над улучшением своих навыков; 5) Постановка цели и психическая подготовка показывает, как спортсмен ставит конкретные цели и работает над их достижением, планирует и психологически готовится к выступлению, имеет ясное представление о предстоящей игре или о ходе выступления; 6) Высшее достижение под действием стресса показывает, воспринимает ли спортсмен стрессовую ситуацию скорее как вызов, чем угрозу, и достигает ли хороших результатов в напряженных условиях; 7) Свобода от негативных переживаний оценивает, испытывает ли спортсмен стресс, переживая за свое плохое выступление или допущенные ошибки; беспокоится ли о том, что будут думать другие, если он выступит неудачно. Кроме того, предлагается оценивать общий балл, или сумму по субшкалам.

Результаты исследования. На первом этапе исследования были рассмотрены результаты интервью, проведен корреляционный и дисперсионный анализ. Корреляционный анализ показал, что стратегия «Социальная поддержка» отрицательно связана со шкалой «Совладание с неприятностями» ($r = -0,285$; $p = 0,05$). Стратегия «Избегание» отрицательно связана с уровнем субъективного благополучия ($r = -0,198$; $p = 0,05$) и шкалой «Свобода от негативных переживаний» ($r = -0,250$; $p = 0,05$). Связь шкал «Социальная поддержка» и «Совладание с неприятностями» можно объяснить тем, что излишняя потребность в социальной поддержке мешает процессу восстановления. Шкала «Позитивный аффект» связана со шкалой «Уверенность в себе и мотивация достижения» ($r = 0,315$; $p = 0,05$) и со шкалой «Постановка цели и психическая подготовка» ($r = 0,270$; $p = 0,05$). Шкала «Негативный аффект» отрицательно



Рис. 1. Благополучие в процессе реабилитации тем выше, чем больше реализовано поддерживающих социальных контактов

связана с общим баллом опросника на Совладающее поведение спортсменов ($r = -0,352$; $p=0,01$), а также со шкалами «Совладание с неприятностями» ($r = -0,318$; $p=0,05$) и «Обучаемость» ($r = -0,337$; $p=0,05$). Было выявлено, что существуют значимые различия между спортсменами с сочетанными травмами и спортсменами, указавшими в качестве травмы повреждение связок, по шкале «Негативный аффект». Представители первой группы (сочетанные травмы) показали максимальный

спортсменами, которые находили поддержку только в самих себе. В первой группе наиболее высокие показатели по шкале «Субъективное благополучие» ($M_{\text{суб.благ_поддержка}} = 59,8$). Часть данных в силу объема не представлена в данной работе, но отражена в выодах (Бочавер, Довжик, 2013).

По второму этапу исследования часть материалов отражена в таблицах и рисунках ниже. Так, были определены интеркорреляции субшкал опросника (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Интеркорреляции субшкал при $N=122$

	СсН	Об	Конц	УсМД	ПцПП	ВДС	СНп
СсН	1,00	0,39*	0,63*	0,60*	0,31*	0,51*	0,24*
Об	0,39*	1,00	0,36*	0,43*	0,22*	0,25*	0,43*
Конц	0,63*	0,36*	1,00	0,57*	0,23*	0,51*	0,17
УсМД	0,60*	0,43*	0,57*	1,00	0,50*	0,51*	0,24*
ПцПП	0,31*	0,22*	0,23*	0,50*	1,00	0,36*	-0,09
ВДС	0,51*	0,25*	0,51*	0,51*	0,36*	1,00	0,12
СНп	0,24*	0,43*	0,17	0,24*	-0,09	0,12	1,00

Примечание: * – значимые корреляции при $p < 0,05$

балл по данной шкале ($M_{\text{нег.аффект_сочет}} = 9,5$). У представителей второй группы (повреждение связок) минимальный балл ($M_{\text{нег.аффект_связки}} = 5,5$). Существуют значимые различия между спортсменами, описавшими свое состояние как «Уверенность в успехе», и теми, кто указал свое состояние как «обычное/нормальное». Представители первой группы показали наивысший балл по шкале «Сила болевых ощущений» ($M_{\text{сила бол. ощущ.}_\text{успех}} = 3,4$). Спортсмены во второй группе показали наименьший балл ($M_{\text{сила бол. ощущ.}_\text{норм.}} = 2,5$).

Нами выявлено, что существуют значимые различия между спортсменами, которых поддерживали сразу три социальные группы и

Видно, что выделяется последняя субшкала – Свобода от негативных переживаний. Очевидно, что отсутствие значимых корреляций говорит о необходимости дополнительной работы. Структура русского перевода воспроизводит оригинальный ACSI-28, и все шкалы взаимосвязаны, что отражено в таблице. Последняя шкала отличается или по причине недостаточного объема выборки, или из-за особенностей формулировки. Целесообразно будет пересмотреть эту шкалу, исключить ее или при наборе большей выборки провести факторный и кластерный анализ и оценить ее взаимосвязи с другими частями методики. Остальные шесть шкал адекватны целям опросника, что видно по распределению (ниже).

Таблица 2

Дескриптивная статистика

Субшкалы	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Общий балл	49,31	23,00	81,00	12,11
1) Совладание с неприятностями	6,49	1,00	12,00	2,53
2) Обучаемость	8,57	2,00	12,00	2,49
3) Концентрация	7,52	2,00	12,00	2,52
4) Уверенность в себе и мотивация достижения	7,64	0,00	12,00	2,24
5) Постановка цели и психическая подготовка	6,57	0,00	12,00	2,61
6) Высшее достижение под действием стресса	5,67	0,00	12,00	2,95
7) Свобода от негативных переживаний	6,85	1,00	12,00	2,64

Дескриптивная статистика выявила первые предварительные нормы и показала достаточно стабильное стандартное отклонение, что может косвенно подтвердить адекватность перевода.

Обсуждение результатов I и II этапов исследования. По результатам проведенной работы можно выделить ряд практически значимых закономерностей в аспекте особенностей переживания травмы спортсменами.

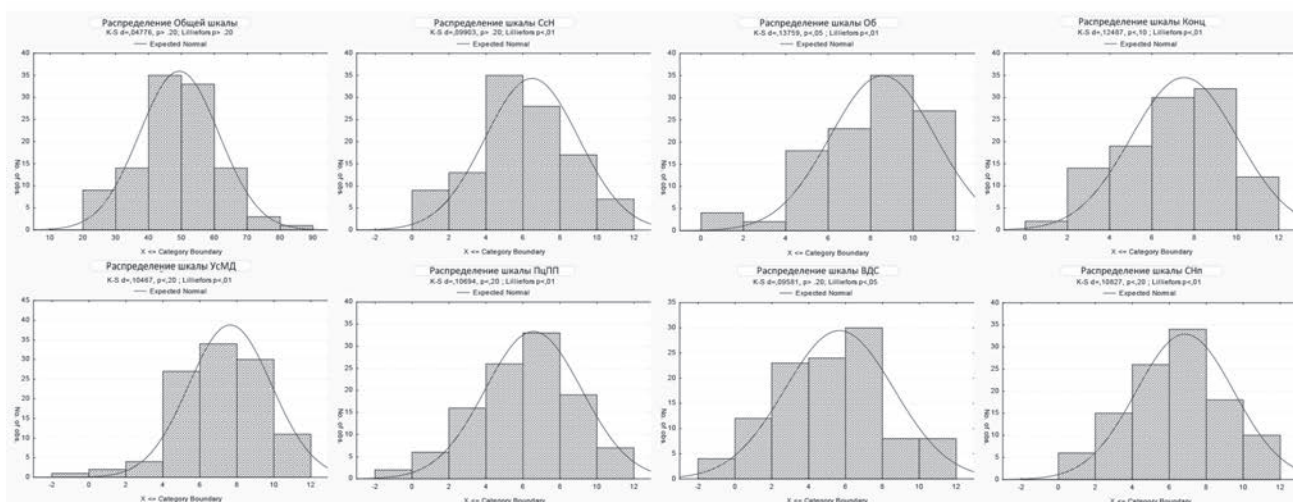


Рис. 2. Графики распределения близки к нормальным по большинству шкал русской версии опросника ACSI-28

Также построив графики распределения (критерий Колмогорова-Смирнова, ПО STATISTICA) мы выявили, что практически все субшкалы, включая суммирующую, имеют нормальное распределение или близки к нему.

Кроме того, по субшкалам и общей шкале была высчитана альфа Кронбаха. 1) Совладание с неприятностями – 0,62; 2) Обучаемость – 0,65; 3) Концентрация – 0,73; 4) Уверенность в себе и мотивация достижения – 0,52; 5) Постановка цели и психическая подготовка – 0,67; 6) Высшее достижение под действием стресса – 0,72; 7) Свобода от негативных переживаний – 0,71; 8) Общий балл – 0,99. Показатели высокие, особенно для всей шкалы. Из субшкал только четвертая – Уверенность в себе и мотивация достижения – имеет невысокое значение: видимо, пункты несколько противоречивы, но это может быть видно при факторном анализе при наборе большей выборки.

1) Наиболее психологически уязвимыми становятся спортсмены, получающие самые тяжелые травмы, которые включают в себя ушибы, раны и переломы. Такие травмы могут быть настолько серьезными, что спортсмен не уверен в том, сможет ли он продолжать карьеру.

2) Ожидание успеха на выступлении делает спортсмена более уязвимым к возможной неудаче. Разочарование может быть настолько велико, что все негативные явления, в том числе болевые, воспринимаются острее.

3) Спортсмены, которым не помогают во время восстановления друзья и родные, показывают самый низкий уровень субъективного благополучия.

4) Спортсмены с выраженной внутренней мотивацией привязаны к спорту как деятельности, а не к награде, и отсутствие возможности заниматься угнетает их. Поэтому они в процессе лечения заменяют свою основную

спортивную деятельность на вспомогательную и организаторскую работу. Данная деятельность является одним из возможных способов преодоления стрессового состояния.

5) Использование копинг-стратегии «Избегание» рекомендуется только в течение непродолжительного времени в качестве передышки и отдыха от процесса реабилитации, но не в качестве основной стратегии. Со спортсменами, использующими ее постоянно, необходимо проведение работы для изменения выбранной стратегии на более эффективную.

6) Опросник ACSI-28, показывающий предпочтения спортсмена в выборе копинг-поведения из репертуара копинг-стратегий, показал при апробации хорошие результаты и работа по его валидации признана целесообразной.

7) При том, что по субшкалам «Обучаемость» и «Концентрация» профессиональные спор-

тсмены показали в целом высокие баллы (т.е. они способны сосредоточиться на моторном акте или проанализировать замечания тренера, преодолевая негативное эмоциональное состояние и сбивающие факторы), субшкала «Высшее достижение под действием стресса» набрала невысокие значения и, возможно, показывает на актуальный вектор практической работы спортивного психолога и нуждается в дальнейшем изучении.

Заключение. Исследование показало свою актуальность, как научную, так и прикладную, и будет продолжено. Авторами изучаются психологические предикторы возникновения травм в спорте. Новый опросник будет валидизирован и по мере необходимости модифицирован, и спортивная психология расширит инструментарий прицельной диагностики в области стресса и совладающего поведения.

Литература.

1. 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. Сс. 554-557.
2. Бочавер К.А., Выходец И.Т., Касаткин В.Н., Квитчастый А.В. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника "Sport motivation scale" // Спортивный психолог. №1 (25). 2012. Сс. 38-43.
3. Gaudreau P., Blondin J.P., Lapierre A.M. Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy // Psychology of Sport and Exercise. №3. 2002. Pp. 125–150.
4. Gould D., Tuffey S. Zones of optimal functioning research: a review and critique // Anxiety, Stress and Coping. №9. 1996. Pp. 53–68.
5. Hagger M., Chatzisarantis N.. The Social Psychology of Exercise and Sport. Open University Press, 2005. 280 p.
6. Lemyre P. N., Roberts G.C., Stray-Gundersen J. Motivation, overtraining and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? // European Journal of Sport Sciences. №7, 2. 2007. Pp. 115-132.
7. Ntoumanis N., Biddle S.J.H., Haddock G. The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport // Anxiety, Stress and Coping. №12. 1999. Pp. 299–327.
8. Pelletier L.G., Vallerand R. J., et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) // Journal of Sport and Exercise Psychology. №17. 1995. Pp. 35-53.
9. 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.
10. Tennant R., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Stewart-Brown S. Monitoring positive mental health in Scotland: validating the Affectometer 2 scale and developing the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale for the UK. Edinburgh, NHS Health Scotland, 2006.
11. 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. №38, 2. 2007. Pp. 227-242.