

---

## МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ MEDICAL PSYCHOLOGY

---

### Аутентичность личности спортсмена как ресурс психологического благополучия в кризисе совладания с травмой

**Бочавер К.А.**

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)*

**Десятникова А.В.**

*Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: [aivi.psy@mail.ru](mailto:aivi.psy@mail.ru)*

**Зязина Н.А.**

*Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741> e-mail: [nataliya.a.zyazina@gmail.com](mailto:nataliya.a.zyazina@gmail.com)*

В статье представлен обзор современных зарубежных исследований, посвященных благополучию (well-being) профессиональных спортсменов в период преодоления кризиса, связанного с получением травмы. Указывается, что спортивная травма обладает не только признаками повреждения организма, но и запускает специфические глубинные процессы, включая комбинированный дистресс, нарушение психологического благополучия, невозможность планировать и реализовывать профессиональные цели. Для их преодоления травмированный спортсмен нуждается в широком ряде внутренних ресурсов, и в их контексте особое значение приобретает личностная аутентичность (personal authenticity). Анализируются подходы к пониманию этого феномена, приводятся исследования по смежным темам, раскрывающие психологический потенциал аутентичности в сохранении и укреплении психологического благополучия. На модели спортивной травмы рассматривается перспектива особой благополучной реабилитации путем реализации внутреннего роста, связанного с травмой (sport injury related growth). Обозначаются проблемы и перспективы дальнейших исследований, дается видение широкого применения описанных механизмов в работе, связанной с восстановлением пациентов и их психологическим благополучием.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, спортивная психология, спортивная травма, аутентичность, идентичность, посттравматический рост.

**Финансирование.** Участие в исследовании К.А. Бочавера осуществлялось при финансовой поддержке РФФ по проекту № 20-18-00262 «Аутентичность личности: предикторы, проявления, приложения».

**Для цитаты:** Бочавер К.А., Десятникова А.В., Зязина Н.А. Аутентичность личности спортсмена как ресурс психологического благополучия в кризисе совладания с травмой [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 4. С. 97—107. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130409>

## The Athlete's Personal Authenticity as a Resource of Mental Well-Being in a Crisis of Coping with Sport Injury

**Konstantin A. Bochaver**

*HSE University, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)

**Desyatnikova A.V.**

*Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: [aali.psy@mail.ru](mailto:aali.psy@mail.ru)

**Zyazina N.A.**

*Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741> e-mail: [nataliya.a.zyazina@gmail.com](mailto:nataliya.a.zyazina@gmail.com)

The article presents an overview of modern foreign studies on the well-being of professional athletes during the period of coping with the crisis associated with sport injury. It is indicated that sports injury has not only signs of damage to the body, but also triggers specific deep processes, including combined distress, violation of psychological well-being, inability to plan and implement professional goals. To cope with them, an injured athlete needs a wide range of internal mental resources, and in their context, personal authenticity is of particular importance. The approaches to understanding this phenomenon are analyzed, and studies on related topics are presented that reveal the psychological potential of authenticity in preserving and strengthening psychological well-being. On the model of sports injury, the prospect of a special successful rehabilitation through the implementation of internal growth associated with injury (SIRG) is considered. The problems and prospects of further research are outlined, and a vision is given of the wide application of the described mechanisms in the work related to the recovery of patients and their psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being, sport psychology, sport injury, authenticity, identity, posttraumatic growth.

**Funding.** The contribution of K. Bochaver was supported by the Russian Science Foundation, Project no. 20-18-00262: "Authenticity of the person: Premises, phenomena, applications".

**For citation:** Bochaver K.A., Desyatnikova A.V., Zyazina N.A. The Athlete's Personal Authenticity as a Resource of Mental Well-Being in a Crisis of Coping with Sport Injury [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 4, pp. 97—107. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130409> (In Russ.).

### Введение

Психология спорта — это передовая отрасль науки, в которой традиционно изучаются процессы, связанные с высшим достижением и подготовкой к нему. Профессиональная траектория спортсмена спрессована в короткий срок, из-за чего вызовы возникают часто, а процессы преодоления трудностей и стресса скоротечны и интенсивны. В последние годы международный дискурс сместился с прагматики результата на гуманистический подход, в котором позиция «человек — машина для выступлений» больше не разделяется. Спортсмен стал рассматриваться как самостоятельный субъект, успешный при условии внутренней целостности, ментального и физического здоровья и психологического благополучия [30]. Это позволяет более системно изучить, как спортсмены преодолевают профессиональные трудности, сохраняя хороший функционал и психологическую устойчивость, а в дальнейшем реализовать трансфер специфических спортивных моделей на иные сферы деятельности и жизни человека.

В исследованиях психологии спорта последних лет все более интенсивно изучается связь благополучия и личностной аутентичности. Рассмотрим эти ключевые понятия. *Благополучие спортсмена*, как правило, понимается как совокупность трех параметров и успешное противодействие спортивно-специфическим угрозам [24]. Физическое благополучие оказывается под ударом при заболеваниях, травмах и перетренированности; психологическое благополучие страдает от низких результатов, давления, ответственности и выгорания; социальному благополучию угрожают агрессивная среда, избыточный контроль, дискриминация, конфликты и изоляция. При этом компоненты тесно связаны и вредоносное воздействие спортивных стрессов распространяется не на один из них, а на всю систему благополучия. *Личностную аутентичность* определяют через верность своему Я, чуткость к себе, понимание спортсменом своего физического и ментального состояния, владение и управление этими состояниями [11]. Противоположностью аутентичности выступает самоотчуждение — «измена себе», действия, нарушающие верность принципам, потребностям и ценностям. Как

новый для психологии феномен, личностная аутентичность только начинает рассматриваться как неотъемлемый компонент благополучия, но эта позиция уже неоднократно аргументирована [31].

Анализ исследований в психологии спорта подводит к предположению, что именно аутентичность имеет неожиданно принципиальное значение для преодоления трудностей и кризисов, в частности, для успешного восстановления травмированного спортсмена [20]. Учитывая высокую актуальность исследований в области реабилитации, наша задача состоит в том, чтобы рассмотреть динамику процессов сохранения и укрепления благополучия при совладании со спортивной травмой с привлечением объяснительных возможностей феномена аутентичности личности.

### Личностная аутентичность как ресурс благополучия спортсмена

Хотя феномен аутентичности относительно недавно стал признанным предметом исследования в психологии, необходимо отметить, что имплицитно он присутствовал в философских и психологических работах очень давно, при отсутствии точного термина и дефиниции, однако содержательно отражая именно этот смысл и значение. Так, Л.Д. Гиссен описал аутентичность следующим образом: «Самым большим успехом спортсмен может считать лишь тот, при котором он преодолел трудности самостоятельно. Успех приходит лишь к тому, кто вложил в него больше *собственных усилий*, идет к нему *своим собственным путем*, надеется только на себя, преодолевает препятствия и утверждает себя <...> в делах и поступках». [3, с. 74. — Выделение наше, авт.]

В современной психологии понятие личностной аутентичности описывает человека, идентифицирующего свое место в мире и верного ему, осознающего свою субъектность, авторство своего жизненного пути, верного своим потребностям, ценностям и принципам, активно созидającego и полного сил — идеального спортсмена [29]. К настоящему моменту содержание аутентичности личности является предметом бурных дискуссий, однако уже есть и несколько общепринятых концепций [36].

Аутентичность в *личностно-центрированном подходе* (Г. Баретт-Леннард) — это черта, включающая аутентичную жизнь (верность своим принципам и потребностям), отсутствие самоотчуждения (цельность личностного ядра) и отсутствие принятия внешних влияний (независимость) [34]. *Экзистенциальный подход* (Б. Голдман и М. Кернис) предполагает, что аутентично живет тот, кто следует моральному закону и обладает целостностью, сохраняя баланс между ожиданиями других людей и собственной волей и ответственностью [19]. При *субъектном подходе* (С.К. Нартова-Бочавер) аутентичность считается «встроенной функцией» слежения за верностью своему истинному Я. Аутентичный

человек отличает вызовы, отвечающие логике его жизненного пути, от тех, которые от этого пути уведут, это свободный человек, социальный индивид, открытая миру личность, творец своей истории, вершитель своего жизненного пути, активный инициатор, изменяющийся, но верный себе человек [29].

В *спорте* (М. Беднарж) аутентичность — это подлинность, способность понимать себя, управлять собой, раскрывать свой потенциал и демонстрировать лучшие навыки, которые являются проявлением превосходства и добродетели и связаны с принципами античного олимпизма, но в то же время не забывать о своем смысле жизни [11].

В спортивной психологии значение аутентичности стало исследоваться эмпирически совсем недавно [2]. Основываясь на субъектном подходе, авторы показали, что аутентичность является предиктором устойчивой спортивной мотивации, ментальной прочности и даже отдельных навыков психологической подготовки.

Для понимания роли аутентичности в поддержании благополучия в условиях кризиса необходимо определить ее место в системе других психологических ресурсов. В соответствии с общепринятым различием двух аспектов психологического благополучия (гедонистического и эвдемонического), В. Хюта описывает духовно-ценностную основу личности как две ориентации, ведущие разными путями к гармоничной жизни (*good life*). Гедонистическая ориентация предполагает обретение благополучия через комфорт и удовольствие. Эвдемоническая ориентация (в большей мере свойственная профессиональным спортсменам) — это достижение благополучия при условии аутентичности (распознавание истинных ценностей и жизнь в соответствии с ними), смысла (например миссии), совершенства (достижений) и роста (непрерывного развития) [35].

В условиях рассматриваемого нами кризиса спортивной травмы объективно фрустрируются практически все условия психологического благополучия спортсмена, но развитая аутентичность как глубинная духовная черта в меньшей мере зависит от обстоятельств. Отдельные эмпирические исследования в области экстремальной психологии указывают на то, что аутентичность активно проявляет себя в преодолении дистресса и обретении благополучия [1; 10; 25]. Однако именно кризис спортивной травмы требует более детального изучения.

### Спортивная травма как угроза психологическому благополучию и испытание аутентичности

Преодоление травмы и ее последствий в профессиональном спорте обладает рядом уникальных психологических особенностей; мнение, что травма естественный атрибут современного спорта и неотъемлемый риск профессии, устарело [9]. Превышая адаптационные резервы стрессоустойчивости спортсмена, травма прорывает защитные механизмы психики за счет нео-

жиданности и интенсивности стресса, катастрофически снижая благополучие спортсмена. При этом можно предположить, что аутентичность как компонент благополучия может компенсировать этот процесс. Привычное восприятие себя как здорового и полного сил сменяется катастрофической слабостью и несамостоятельностью; спортсмен утрачивает способность выбирать свой путь, отвечать за результат своих усилий, понимать свое состояние и управлять им, следовать намеченной траектории. Высокая аутентичность, как мы предполагаем, позволяет перестроиться и адаптироваться к этой новой реальности. Травмированный спортсмен испытывает комплексный дистресс, включающий основные субсиндромы, описанные в науке [4]. Рассмотрим их с позиции аутентичности [5].

1) *Когнитивный субсиндром*: прогнозы выздоровления часто не ясны, и нет определенности относительно самой возможности возвращения к спорту и прежним соревновательным кондициям. Спортсмен, привыкший во всем полагаться на себя, становится зависимым от врачей, и эта пациентская позиция отзывается ударом по самооценке. Имеет место внутренний конфликт, самоотчуждение, поскольку травма — это своего рода предательство основного рабочего инструмента, тела, которое спортсмен привык поддерживать и развивать до совершенства [45].

2) *Социальный субсиндром*: невозможность полноценно тренироваться в период реабилитации и отрыв от своего профессионального сообщества порождают чувство одиночества, изоляции и отчужденности от референтной группы [27].

3) *Эмоциональный субсиндром*: непонимание причин, развития и возможных последствий травмы приводит к нерациональным, аффективным реакциям страха, гнева, самоуничтожения, которые сложно понять и почти невозможно контролировать (деперсонализация) [23].

4) *Поведенческий субсиндром*: желание скорее вернуться в спорт подталкивает с благими намерениями ускорять реабилитацию и, не долечившись, повышать риск повторных травм; неуспешная реабилитация может приводить к девиантному поведению, в принципе неприемлемому в системе ценностей спортсмена [28].

5) *Физиологический субсиндром*: фоном этих процессов становится боль, сниженная подвижность, бессонница и иные нарушения здоровья, пугающие и до поры неподконтрольные [14].

Итак, спортивная травма представляется кризисом, угрожающим благополучию спортсмена и агрессивно снижающим возможность привычно, как раньше, «жить свою жизнь». К сожалению, спортивная травма чаще изучается с позиций медицины, тогда как для психологии это редкий объект рассмотрения, отраженный лишь в нескольких систематических работах [14; 32; 38; 39]. Исследователи психологии спортивной травмы и реабилитации солидарны в том, что это не только физиологическое нарушение работы отделов и

систем организма; травма влияет на ментальное здоровье и психологическое благополучие спортсмена и требует специфических ресурсов совладания [27]. Клиническая модель работы с травмированным спортсменом (купирование патогенеза) может снизить тревогу и депрессию, вернуть здоровый сон, нейтрализовать страх ретравматизации, но не подводит к возвращению и сохранению подлинного психологического благополучия. Полноценное преодоление травмы (благополучная реабилитация и возвращение в спорт или начало новой жизни) требует от спортсмена много переосмыслить, обновить свои взгляды, развить навыки, стать сильнее и увереннее, принять на себя ответственность за свою жизненную и профессиональную траекторию, т.е. как бы обрести нового себя, или вернуться к подлинной жизни [37]. Это не только излечение как таковое, но и возможный внутренний рост, который развивается параллельно с дистрессом, но остается надолго, повышая благополучие и укрепляя ментальное здоровье спортсмена [43].

Системный взгляд на процессы травмы и реабилитации не оставляет сомнений в значимой роли аутентичности для этих салютогенных изменений и обретения травмированным спортсменом психологического благополучия, ведь его задача — пересмотреть, что такое *подлинная жизнь* в новых условиях и «встать на новые рельсы». Другим подтверждением этой гипотезы служат исследования идентичности спортсмена. Коротко рассмотрим их, чтобы понять, почему травма может исследоваться как кризис субъектности и «потеря себя».

Спортивная идентичность — это мера того, насколько человек видит себя в роли спортсмена и ищет подтверждения этой роли у других [15], она включает в себя принадлежность к сообществу и исключительность (я только спортсмен или это одна из моих ролей). Травмы, в случае идентификации себя спортсменом исключительно сквозь призму спортивной деятельности, могут нанести значительный удар по благополучию, самооценке и самому ментальному здоровью [22]. Избыточно узкая спортивная идентичность приводит к неспособности исследовать альтернативные жизненные роли, а также усложняет построение социальных коммуникаций вне спортивной среды [12], может служить препятствием к преодолению стресса в ситуации травмы и реализации в других сферах жизнедеятельности. Травмированный спортсмен, фанатично преданный одному только спорту, сталкивается с экзистенциальным кризисом: «Я был спортсменом, но кто я теперь? Никто».

Конструктивным, но требующим заблаговременной подготовки средством выступает двойная карьера [17]. Это реализация спортсмена в неспортивных сферах (учеба, бизнес, отдельные профессиональные проекты и траектории) существенно расширяет идентичность спортсмена, и тогда травма «бьет» лишь по одной из ее граней, тогда как другие страдают меньше. Внутренняя целостность (аутентичность) спортсмена сохраняется: ведь он остается верен своему собствен-

ному пути, потерпев временную неудачу лишь на одном из его участков. Но этот вариант требует высокой осознанности и способности предугадать препятствия в будущем. Двойная карьера, таким образом, выступает своего рода аутентичным проактивным копинг-ресурсом [7; 30]. Второй вариант, при отсутствии двойной карьеры, возможен, если спортсмен берет на себя полноту ответственности за восстановление, воспользовавшись позитивным переосмыслением ситуации: реабилитация — это соревнования, подготовка к возвращению — это тренировка, травма — это соперник, а сам травмированный спортсмен, восстановившись, станет победителем [32].

Итак, узкая идентичность и фиксированность в понимании собственной подлинности угрожает психологическому благополучию травмированного спортсмена, усиливая уже возникшие внешние угрозы, описанные ранее. В противоположность этому, способность меняться, не изменяя себе, личностная аутентичность, становится ресурсом возвращения к благополучию, если проявляется как самостоятельность в определении собственного пути и самоотождествлении с разными функциональными амплуа, более широкими, чем только представитель профессионального спорта.

### **Риск самоотчуждения и возвращение благополучия через «обретение себя»**

Негативные психические реакции на спортивную травму могут затрагивать разные сферы жизни. Возможна утрата собственного лица — спортсмены словно теряют «часть себя», что напоминает диссоциацию при посттравматическом стрессе [44]. Они не понимают, что с ними происходит, привычные радости не приносят удовольствия, собственное поведение удивляет и обескураживает. Удар по ментальному здоровью и благополучию при получении травмы запускает процесс формирования негативных, непринимаящих установок по отношению к ситуации, самому себе и будущему. Теряется субъектность — основа аутентичной полноценной жизни; следование своему пути сталкивается со страхом и тревогой [23]. Спортсмены испытывают навязчивые сомнения по поводу возможности возвращения в спорт, ожидая ретравматизации [28]. У многих проявляется утрата уверенности в своих силах — спортсмены теряют веру в себя, и, как следствие, у них понижается благополучие и мотивация к выздоровлению [26].

Благополучная реабилитация напоминает процесс психосинтеза: травмированный спортсмен, испытывая дистресс, все же может осознать свои сильные и слабые стороны, найти силы взять ответственность за свою траекторию даже с учетом зависимости от других в период реабилитации. Он переосмысливает опыт травмы, реабилитации и победоносного возвращения в спорт (или осознанного окончания карьеры), что

помогает «обрести нового себя», как бы «пересобрать» более стрессоустойчивое, мудрое и терпеливое ядро личности за счет новой комбинации субличностей, о чем писал Р. Ассаджиоли. Это становится результатом противоборства сильной внутренней аутентичности и кризиса [6]. Р. Тедеш и Л. Колхаун предложили назвать термином «посттравматический рост» опыт позитивных изменений, возникающих в результате борьбы субъекта с тяжелейшими жизненными кризисами. Рост подразумевает не возвращение к исходному состоянию (реабилитация), а опыт глубоких улучшений образа жизни и различных сторон личности [33]. В 2020 г. в монографии «Рост после трудностей в спорте» Р. Уэйди и С. Эверард первыми в спортивной психологии подробно написали о том, что травмы могут выступать в качестве катализатора позитивных изменений. Они были названы ростом, связанным со спортивной травмой (SIRG, Sport Injury-Related Growth), и определены как воспринимаемые позитивные изменения в результате опыта, связанного со спортивной травмой [41]. Исследователи выделяют пять основных областей, в которых происходит рост, и они реализуются при вовлечении аутентичности спортсмена [40].

1. *Внутренняя сила*: ПТР может проявляться в повышении уверенности в себе, чувстве силы. Это может привести к освоению чего-то нового, на что раньше не хватало смелости и решимости. Это соответствует представлению об аутентичном человеке как субъекте и вершителе своей жизни [21].

2. *Отношения с другими людьми*: изменение поведения во время общения с другими, желание проводить больше времени с близкими, проявление заботы к ним, решение уйти от отношений, которые больше не рассматриваются как позитивные. Социальный компонент аутентичности отражает именно этот процесс самостоятельного определения приоритетов в контактах с окружающими [27].

3. *Новые возможности*: определение новых приоритетов в жизни. Открытость миру и изменениям и вместе с тем активная инициатива в освоении нового описываются как компоненты аутентичности [41].

4. *Ценность жизни*: более высокая оценка всего, что дает жизнь.

5. *Духовные и экзистенциальные изменения*: травма может подтолкнуть к большей осознанности, мудрости и переживаниям эзотерического опыта [18]. Духовные изменения и осмысление ценности жизни также могут рассматриваться как проявления аутентичности, переживания подлинности и истинности, приоритетов правильного и неправильного (неаутентичного, не соответствующего выстроенной картине мира).

Авторы предложили четыре возможных исхода восстановления для травмированного спортсмена: никогда не возвращаться к соревнованиям; вернуться к соревнованиям, но ниже прежнего уровня функционирования; вернуться к соревнованиям на прежнем уровне; вернуться на уровне выше прежнего. Благополучие спортсмена и его внутренний рост не

сводится только к улучшению спортивных результатов, поэтому может стать отсроченным итогом благополучной реабилитации при любом раскладе для профессиональной реализации.

Возможны ли положительные изменения без ощущения аутентичности личности, без глубокого понимания себя и осмысления своей жизни, без чуткости к своим принципам и потребностям? Т. Зольнер и А. Мэркер предполагают, что это вероятно, однако в таком случае возможен иллюзорный посттравматический рост, который в действительности является самообманом и используется только для того, чтобы избежать болезненной реальности [46].

### Практические приложения: достижение спортсменом благополучия в ситуации травмы

Проблема достижения (возвращения) спортсменом психологического благополучия в условиях получения травмы и реабилитации решается в настоящее время эклектично, без предпочтения одного или нескольких обособленных подходов [7]. Начиная с фундаментальной монографии «Психологические подходы к спортивной травме и реабилитации» Дж. и Ш. Тэйлоров [32], практическая работа обогащается за счет исследования и апробации новых технологий. Важнейшая ее часть должна решать проблему комплаентности (за рубежом — *adherence*, приверженность лечению), т. е., с одной стороны, принятия на себя ответственности за итог реабилитации, а с другой — приложения сил по реализации лечебного плана [13]. Основным препятствием, если обобщить, выступает недостаточно аутентичная жизненная позиция травмированного спортсмена, что выражается: 1) во внешнем локусе контроля и принятии внешнего влияния (то, что происходит с восстановлением организма, полностью зависит от врача, а не от самого пациента) [14]; 2) в низкой мотивации восстановления (отсутствии репрезентации благополучного исхода и, соответственно, стремления прилагать усилия в ходе восстановительной рутины) [32]; 3) в отсутствии собственных целей реабилитации, иначе говоря, в размывании картины жизненного пути и призвания, своего места в мире [38]; 4) в низкой осведомленности о своем организме и непонимании процессов, протекающих в период лечения [32; 38]. Реабилитация в таких условиях затруднена, поскольку спортсмен не готов отвечать за результат своих действий, предвидеть их результат, стремиться к нему и постигать новое [8]. Купирование этих сопутствующих травме проблем может происходить в комплексе, а не последовательно. Обозначим основные компоненты изученной и описанной методологии.

**Цели.** Важнейший компонент психологической помощи для возвращения психологического благополучия спортсмену, указанный в большинстве источников [14; 32; 38], — это *развитие целеполагания и формулировка целей*. Помимо положения о том, что аутентичный

человек — это субъект, созидающий свою историю [11; 35], в исследованиях указывается, что аутентичность отражает восприимчивость человека к собственному жизненному пути и призванию, наделяя его ресурсами для совладания с вызовами [5]. Реабилитация, особенно после тяжелой травмы, требует больших усилий от пациента и на протяжении долгих периодов может не давать выраженной обратной связи, демотивируя и заставляя опускать руки, т.е. отходить от намеченного пути к выздоровлению и возвращению в спорт. Для того чтобы обеспечить благополучие, начиная с ранних этапов восстановления, травмированным спортсменам предлагается научиться ставить выполнимые, реалистичные, конкретные и привлекательные цели, отмечать прогресс и обновлять цели по мере их достижения [32; 38]. Так реабилитация наполняется не *внешними* целями, но *собственными*, внутренними. Спортсмен снова чувствует верность подлинному пути (выздороветь и вернуться), когда ежедневная рутина наполняется краткосрочными, среднесрочными и долгосрочными целями, которые касаются всей полноты ментального здоровья и благополучия. Технические цели отвечают за выполнение новых упражнений, физические — за нормализацию режима, питания и сна, общее самочувствие; тактические цели отвечают за ментальную проработку спортивных элементов, не доступных сейчас, а психологические — за социальную активность, освоение приемов саморегуляции, за поддержание хорошего настроения и положительные эмоции [32; 38]. Так, через ежедневную формулировку и достижение целей к спортсмену возвращается уверенность в своих силах. Например, иллюзорный план через месяц вернуться в команду чреват новым дистрессом, а экологичная цель через неделю самому подниматься и спускаться по лестнице достижима и поэтому ресурсна [15]. Таким образом, аутентичные цели — это основа психологического благополучия в кризисный период за счет реализации намерения и обретение собственной субъектности.

**Стресс-менеджмент.** Как было указано, спортивная травма приводит к сочетанному дистрессу, выраженному в когнитивных, эмоциональных, физиологических, поведенческих и социальных изменениях [4; 15; 38]. Даже психологически подготовленному спортсмену в силу временной утраты себя («сейчас я не спортсмен») трудно произвести трансфер спортивных ментальных навыков на ситуацию восстановления. В связи с этим практически всегда в план психологической помощи включается обширная программа обучения аутогенным (самостоятельным) практикам управления стрессом [7; 42]. В субъектном подходе аутентичность обладает выраженным адаптивным смыслом и сопряжена с психологическим благополучием [5], а в спортивной традиции [11] напрямую связана с умением распознавать свои состояния и эффективно управлять ими. Таким образом, спортсмен приобретает (или восстанавливает) потенциал саморегуляции, что существенно повышает его психологическое благополучие и уверенность в своих силах. К числу методов, реко-

мендованных травмированным спортсменам, относятся прогрессивная релаксация, аутогенная тренировка, дыхательные техники, практики осознанности, когнитивно-поведенческие методы нейтрализации тревоги [7; 14; 32; 38; 42]. Стресс-менеджмент помогает в достижении ряда аутентичных целей (снижение боли, нормализация сна, контроль тревоги), подкрепляя уверенность травмированного спортсмена в правильности своих действий, а также нейтрализует часть прямых угроз его благополучию.

**Визуализация.** Третий из основных компонентов, рекомендуемых в научной литературе, — это визуализация как прикладной навык программирования, конструирования и созерцания идеального будущего [14; 32; 38; 39]. Не имея возможности совершать амплитудное и мощное движение, травмированный спортсмен детально представляет его и повторяет в форме регулярной тренировки [32; 38]. В отечественной традиции это называется *идеомоторикой*, тогда как в зарубежных источниках — *визуализацией кинестетических образов* [32; 38]. Испытывая эмоциональный стресс, тревогу, страх или гнев, спортсмен учится мысленно перенестись в безопасное место, что снижает силу аффекта и возвращает состояние благополучия, это называется *визуализацией эмоциональных образов* [32; 38]. Сталкиваясь с трудностями текущего этапа реабилитации, спортсмен может рассмотреть их отстраненно и безэмоционально, найдя решение, что реализуется через *визуализацию-медитацию осознанности* [32; 38]. Наконец, кумулятивным эффектом для возвращения психологического благополучия обладает визуализация цели, направленная на мысленное конструирование идеального будущего — в спорте или вне его [14; 32; 38; 39]. Данный навык экологичен, поскольку традиционно занимает важнейшее место также и в психологической подготовке здорового действующего спортсмена. С позиции аутентичности как предиктора, эффекта и эпифеномена «правильной жизни» [5], спортсмен не сходит со своего собственного пути, конструируя конкретно, по-спортивному четко тот момент (состояние и событие), к которому он должен прийти.

В аналитических работах и руководствах описаны отдельные системы психологической работы с травмированными спортсменами, но общее, что их объединяет, — это именно цели, управление стрессом и визуализация, навыки, в сочетании повышающие психологическое благополучие за счет использования ресурсов личностной аутентичности и методологию спортивной психологии [2]. То, чему спортсмен научился в период реабилитации, в дальнейшем переходит в его повсед-

невную жизнь, спортивную и неспортивную карьеру и стимулирует описанный ранее процесс посттравматического роста [41].

## Выводы и перспективы

Травма в профессиональном спорте — феномен более широкий и многослойный, чем просто физическое повреждение организма. Когда повреждается главный инструмент профессионала, цельный и развитый сильный организм, это несет в себе значительные угрозы психологическому благополучию и ментальному здоровью. Депрессии, зависимости, страх, боль и бездвиженность, тяжелейший сочетанный дистресс — проверка спортсмена на способность чувствовать себя самим собой и оставаться полноценным субъектом, творцом своей жизни. Преодоление этого процесса в спорте требует высокой аутентичности, самопринятия, самопознания и внутренней силы для того, чтобы ответственно пройти реабилитацию и направить свой жизненный путь наилучшим образом — с учетом обстоятельств, в то же время не подчиняясь им.

Проведенный анализ показал, что личностная аутентичность в настоящий момент — перспективный предмет исследований в психологии спорта, имплицитно присутствующий в многочисленных работах.

Благополучную реабилитацию спортсмена можно представить как сочетание тактических задач (целеполагание, стрессоустойчивость, ментальные навыки) и задач стратегических (обеспечение роста, связанного со спортивной травмой). Только высоко аутентичный спортсмен способен, невзирая на страдания, открыть в себе Внутреннюю силу, увидеть Новые возможности, осознать Ценность жизни, пережить Духовные и экзистенциальные изменения и заново выстроить Отношения с другими людьми. Принимая ответственность за свою реализацию (выздоровление, возвращение в спорт, выбор новой карьеры), аутентичный спортсмен завершает реабилитацию как победитель, сохранивший себя.

Приведенные исследования могут стать предпосылкой для того, чтобы благополучная психологическая реабилитация спортсменов проводилась как «терапия, основанная на аутентичности». Ожидаемые результаты будущих исследований лягут в основу модели, которая поможет вернуть и укрепить благополучие пациентам не только в спорте, ведь спорт выступает катализатором процессов, настолько спрессованных во времени и наглядных, что в иных обстоятельствах они малозаметны.

## Литература

1. Бочавер К.А., Резниченко С.И. Личностная аутентичность как ресурс преодоления синдрома профессионального выгорания // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2. С. 61—71. DOI:10.31857/S020595920019413-0
2. Бочавер К.А., Резниченко С.И., Бондарев Д.В. Аутентичность и ментальная прочность спортсмена: Эмпирическая модель // Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 4. С. 172—188. DOI:10.17759/exppsy.2023160412
3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1973. 150 с.

4. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: Стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2024. 464 с.
5. Нартова-Бочавер С.К., Корнеев А.А., Бочавер К.А. Субъектная концепция аутентичности личности: обоснование и эмпирическая верификация // Психологический журнал. 2024. Том 45. № 5. С. 32—42. 23—33. DOI:10.31857/S0205959224050033
6. Шмарина Т.А. Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 74—82. DOI:10.17759/jmfp.2023120307
7. 50 years of research on the psychology of sport injury: A consensus statement / U. Tranaeus, A. Gledhill, U. Johnson, LPodlog, R. Wadey, D. Wiese-Bjornstal, A. Ivarsson // Sports Medicine. 2024. Vol.54. P. 1733—1748. DOI:10.1007/s40279-024-02045-w
8. Alldredge C., Burlingame G., Rosendahl J. Group psychotherapy for chronic pain: A meta-analysis // Psychotherapy. 2023. Vol. 60. № 2. P. 194—205. DOI:10.1037/pst0000485
9. Arvinen-Barrow M., Walker N.C., Heaney C. Biopsychosocial Understanding of Sport Injury // The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation / Eds. M. Arvinen-Barrow, D. Clement. London/New York: Routledge, 2024. P. 27—45. DOI:10.4324/9781003295709
10. Authenticity as a Resilience Factor Against CV-19 Threat Among Those with Chronic Pain and Posttraumatic Stress Disorder / D.E. Reed, E. Lehinger, B. Cobos, K.E. Vail, P.S. Nabity, P.J. Helm, M.S. Galgali, D.D. McGeary // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
11. Bednár M. Sport and authenticity // Journal of Human Sport and Exercise. 2014. Vol. 9. № 1. P. 201—209. DOI:10.4100/jhse.2014.91.19
12. Blinde E.M., Greendorfer S.L. A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete // International review for the Sociology of Sport. 1985. Vol. 20. № 1—2. P. 87—94. DOI:10.1177/101269028502000
13. Brewer B.W. Adherence to sport injury rehabilitation // Routledge Handbook of Applied Sport Psychology / Eds. D. Tod, K. Hodge, V. Krane. London; New York: Routledge, 2023. P. 273—281. DOI:10.4324/9781003173588
14. Brewer B.W., Redmond C.J. Psychology of Sport Injury. Champaign: Human Kinetics, 2016. 270 p.
15. Clinical sports psychiatry: an international perspective // Eds. D.A. Baron, C.L. Reardon, S.H. Baron. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2013. 248 p. DOI:10.1002/9781118404904
16. Dual career: Balancing success in sport and life / L. Howland, A. Papadimitriou, V. Minoudis, P. Hurst // Routledge Handbook of the Olympic and Paralympic Games / Eds. D. Chatziefstathiou, B. Garca, B. Sguin. London; New York: Routledge, 2020. P. 9—19.
17. Effects of physical, psychosocial and dual-career loads on injuries and illnesses among elite handball players: protocol of prospective cohort study / K. Drole, A. Paravlic, K. Steffen, M. Doupona // BMJ Open. 2023. Vol. 13. Article ID e069104. 5 p. DOI:10.1136/bmjopen-2022-069104
18. Exploring religiosity and spirituality in coping with sport injuries / D.M. Wiese-Bjornstal, K.N. Wood, A.J. Wambach, A.C. White, V.J. Rubio // Journal of Clinical Sport Psychology. 2020. Vol. 14. № 1. P. 68—87. DOI:10.1123/jcsp.2018-0009
19. Goldman B.M., Kernis M.H. The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being // Annals of the American Psychotherapy Association. 2002. Vol. 5. № 6. P. 18—20.
20. Growth Following Adversity in Sport: A Mechanism to Positive Change / Eds. R. Wadey, M. Day, K. Howells. New York: Routledge, 2020. 314 p.
21. Guenther C.L., Zhang Y., Sedikides C. The authentic self is the self-enhancing self: A self-enhancement framework of authenticity // Personality and Social Psychology Bulletin. 2024. Vol. 50. № 8. P. 1182—1196. DOI:10.1177/01461672231160653
22. Horton R.S., Mack D.E. Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? // Journal of Sport Behavior. 2000. Vol. 23. № 2. P. 101—119.
23. Kvist J., Silbernagel K.G. Fear of movement and reinjury in sports medicine: relevance for rehabilitation and return to sport // Physical therapy. 2022. Vol. 102. № 2. Article ID pzb272. 9 p. DOI:10.1093/ptj/pzb272
24. Measuring well-being in sport performers: where are we now and how do we progress? / S. Giles, D. Fletcher, R. Arnold, A. Ashfield, J. Harrison // Sports Medicine. 2020. Vol. 50. № 7. P. 1255—1270. DOI:10.1007/s40279-020-01274-z
25. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Электронный ресурс]: Diss. dr. Philosophy. San Diego, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27> (дата обращения: 04.12.2024).
26. Petitpas A.J., Danish S.J. Caring for injured athletes // Sport Psychology Interventions / Ed. S.M. Murphy. Windsor: Human Kinetics, 1995. P. 255—281.
27. Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: A systematic review / K. Goddard, C.M. Roberts, J. Byron-Daniel, L. Woodford // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2021. Vol. 14. № 1. P. 51—73. DOI:10.1080/1750984X.2020.1744179
28. Rehabilitation characteristics and patient barriers to and facilitators of ACL reconstruction rehabilitation: A cross-sectional survey / A. Walker, W. Hing, A. Lorimer, E. Rathbone // Physical Therapy in Sport. 2021. Vol. 48. P. 169—176. DOI:10.1016/j.ptsp.2021.01.001
29. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms // Psychology in Russia. 2021. Vol. 14. № 3. P. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306



30. *Stambulova N.B., Ryba T.V., Henriksen K.* Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited // *International journal of sport and exercise psychology*. 2021. Vol. 19. № 4. P. 524—550. DOI:10.1080/1612197X.2020.1737836
31. *Sutton A.* Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 153. Article ID 109645. 14 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109645
32. *Taylor J., Taylor S.* Psychological approaches to sports injury rehabilitation. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1997. 332 p.
33. *Tedeschi R.G., Calhoun L.G., Groleau J.M.* Clinical applications of posttraumatic growth // *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* / Ed. S. Joseph. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2015. P. 503—518. DOI:10.1002/9781118996874.ch30
34. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale / A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliousis, S. Joseph // *Journal of Counseling Psychology*. 2008. Vol. 55. № 3. P. 385—399.
35. The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences / L. Giuntoli, F. Condini, F. Ceccarini, V. Huta, G. Vidotto // *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 1657—1671. DOI:10.1007/s10902-020-00290-0
36. The Essence of Authenticity / O. Dammann, K.M. Friederichs, S. Lebedinski, K.M. Liesenfeld // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. Article ID 629654. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.629654
37. The mental side of the injured athlete / M.M. Daley, K. Griffith, M.D. Milewski, M.A. Christino // *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 2021. Vol. 29. № 12. P. 499—506. DOI:10.5435/JAAOS-D-20-00974
38. The psychology of sport and performance injury: An interprofessional case-based approach / Eds. M. Arvinen-Barrow, D. Clement. London: Routledge, 2019. 206 p. DOI:10.4324/9781351111591
39. The psychology of sports injury: From risk to retirement / Eds. A. Gledhill, D. Forsdyke. Abingdon; New York: Routledge, 2021. 238 p. DOI:10.4324/9780429019227
40. *Tretter F.* Authenticity — Psychiatric Perspectives // *Authenticity: Interdisciplinary Perspectives from Philosophy, Psychology, and Psychiatry* / Eds. G. Brntrup, M. Reder, L. Gierstl. Berlin: Springer VS, 2020. P. 185—199. DOI:10.1007/978-3-658-29661-2\_11
41. *Wadey R., Everard C.* Sport injury-related growth: A Conceptual Foundation // *Growth following adversity in sport: A mechanism to positive change* / Eds. R. Wadey, M. Day, K. Howells. New York: Routledge, 2020. P. 189—203. DOI:10.4324/9781003058021
42. *Weiß M., Büttner M., Richlan F.* The role of sport psychology in injury prevention and rehabilitation in junior athletes // *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14. № 3. Article ID 254. 14 p. DOI:10.3390/bs14030254
43. *Werdel M.B., Wicks R.J.* Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide. Hoboken: Wiley, 2012. 256 p.
44. *Yang S.X., Cheng S., Su D.L.* Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: a systematic review and a new framework // *Burns & Trauma*. 2022. Vol. 10. Article ID tkac017. 12 p. DOI:10.1093/burnst/tkac017
45. *Zike D.M., Hansen M.A., Arvinen-Barrow M.* Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: A systematic review // *Disability and Rehabilitation*. 2024. Preprint. DOI:10.1080/09638288.2024.2406981
46. *Zoellner T., Maercker A.* Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component model // *Clinical psychology review*. 2006. Vol. 26. № 5. P. 626—653. DOI:10.1016/j.cpr.2006.01.008

## References

1. Bochaver K.A., Reznichenko S.I. Lichnostnaya autentichnost' kak resurs preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya [Personal Authenticity as a Resource for Coping with Burnout Syndrome]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 2022. Vol. 43, no. 2, pp. 61—71. DOI:10.31857/S020595920019413-0 (In Russ.).
2. Bochaver K.A., Reznichenko S.I., Bondarev D.V. Autentichnost' i mental'naya prochnost' sportsmena: Empiricheskaya model' [Authenticity and Mental Toughness in Athletes: An Empirical Model]. *Ekspirimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2023. Vol. 16, no. 4, pp. 172—188. DOI:10.17759/exppsy.2023160412 (In Russ.).
3. Gissen L.D. Psikhologiya i psikhogigiena v sporte [Psychology and mental hygiene in sports]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1973. 150 p. (In Russ.).
4. Kitaev-Smyk L.A. Organizm i stress: Stress zhizni i stress smerti [The body and stress: The stress of life and the stress of death]. Moscow: Smysl, 2024. 464 p. (In Russ.).
5. Nartova-Bochaver S.K., Korneev A.A., Bochaver K.A. Sub"ektnaya kontseptsiya autentichnosti lichnosti: obosnovanie i empiricheskaya verifikatsiya [Subjective concept of personality authenticity: justification and empirical verification]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 2024. Vol. 45, no. 5, pp. 32—42. 23—33. DOI:10.31857/S0205959224050033 (In Russ.).
6. Shmarina T.A. Autentichnost' lichnosti i paradoks ustoichivosti k travmaticheskomu stressu [Identity Authenticity and the Paradox of Resilience to Traumatic Stress]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 74—82. DOI:10.17759/jmfp.2023120307 (In Russ.).

7. Tranaeus U., Gledhill A., Johnson U., Podlog L., Wadey R., Wiese-Bjornstal D., Ivarsson A. 50 years of research on the psychology of sport injury: A consensus statement. *Sports Medicine*, 2024. Vol. 54, pp. 1733—1748. DOI:10.1007/s40279-024-02045-w
8. Alldredge C., Burlingame G., Rosendahl J. Group psychotherapy for chronic pain: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 2023. Vol. 60, no. 2, pp. 194—205. DOI:10.1037/pst0000485
9. Arvinen-Barrow M., Walker N.C., Heaney C. Biopsychosocial Understanding of Sport Injury. In Arvinen-Barrow M., Clement D. (eds.), *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation*. London/New York: Routledge, 2024, pp. 27—45. DOI:10.4324/9781003295709
10. Reed D.E., Lehinger E., Cobos B., Vail K.E., Nability P.S., Helm P.J., Galgali M.S., McGeary D.D. Authenticity as a Resilience Factor Against CV-19 Threat Among Those with Chronic Pain and Posttraumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
11. Bednár M. Sport and authenticity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2014. Vol. 9, no. 1, pp. 201—209. DOI:10.4100/jhse.2014.91.19
12. Blinde E.M., Greendorfer S.L. A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International review for the Sociology of Sport*, 1985. Vol. 20, no. 1—2, pp. 87—94. DOI:10.1177/101269028502000
13. Brewer B.W. Adherence to sport injury rehabilitation. In Tod D., Hodge K., Krane V. (eds.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*. London; New York: Routledge, 2023, pp. 273—281. DOI:10.4324/9781003173588
14. Brewer B.W., Redmond C.J. *Psychology of Sport Injury*. Champaign: Human Kinetics, 2016. 270 p.
15. Baron D.A., Reardon C.L., Baron S.H. (eds.), *Clinical sports psychiatry: an international perspective*. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2013. 248 p. DOI:10.1002/9781118404904
16. Howland L., Papadimitriou A., Minoudis V., Hurst P. Dual career: Balancing success in sport and life. In Chatziefstathiou D., Garca B., Sguin B. (eds.), *Routledge Handbook of the Olympic and Paralympic Games*. London; New York: Routledge, 2020, pp. 9—19.
17. Drole K., Paravlic A., Steffen K., Doupona M. Effects of physical, psychosocial and dual-career loads on injuries and illnesses among elite handball players: protocol of prospective cohort study. *BMJ Open*, 2023. Vol. 13, article ID e069104. 5 p. DOI:10.1136/bmjopen-2022-069104
18. Wiese-Bjornstal D.M., Wood K.N., Wambach A.J., White A.C., Rubio V.J. Exploring religiosity and spirituality in coping with sport injuries. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2020. Vol. 14, no. 1, pp. 68—87. DOI:10.1123/jcsp.2018-0009
19. Goldman B.M., Kernis M.H. The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 2002. Vol. 5, no. 6, pp. 18—20.
20. Wadey R., Day M., Howells K. (eds.), *Growth Following Adversity in Sport: A Mechanism to Positive Change*. New York: Routledge, 2020. 314 p.
21. Guenther C.L., Zhang Y., Sedikides C. The authentic self is the self-enhancing self: A self-enhancement framework of authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2024. Vol. 50, no. 8, pp. 1182—1196. DOI:10.1177/01461672231160653
22. Horton R.S., Mack D.E. Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 2000. Vol. 23, no. 2, pp. 101—119.
23. Kvist J., Silbernagel K.G. Fear of movement and reinjury in sports medicine: relevance for rehabilitation and return to sport. *Physical Therapy*, 2022. Vol. 102, no 2, article ID pzab272. 9 p. DOI:10.1093/ptj/pzab272
24. Giles S., Fletcher D., Arnold R., Ashfield A., Harrison J. Measuring well-being in sport performers: where are we now and how do we progress? *Sports Medicine*, 2020. Vol. 50, no. 7, pp. 1255—1270. DOI:10.1007/s40279-020-01274-z
25. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Electronic resource]. Diss. dr. Philosophy. San Diego, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27> (Accessed 04.12.2024).
26. Petitpas A.J., Danish S.J. Caring for injured athletes. In Murphy S.M. (ed.), *Sport Psychology Interventions*. Windsor: Human Kinetics, 1995, pp. 255—281.
27. Goddard K., Roberts C.M., Byron-Daniel J., Woodford L. Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2021. Vol. 14, no. 1, pp. 51—73. DOI:10.1080/1750984X.2020.1744179
28. Walker A., Hing W., Lorimer A., Rathbone E. Rehabilitation characteristics and patient barriers to and facilitators of ACL reconstruction rehabilitation: A cross-sectional survey. *Physical Therapy in Sport*, 2021. Vol. 48, pp. 169—176. DOI:10.1016/j.ptsp.2021.01.001
29. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms. *Psychology in Russia*, 2021. Vol. 14, no. 3, pp. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306
30. Stambulova N.B., Ryba T.V., Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International journal of sport and exercise psychology*, 2021. Vol. 19, no. 4, pp. 524—550. DOI:10.1080/1612197X.2020.1737836
31. Sutton A. Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 153, article ID 109645. 14 p. DOI:10.1016/j.paid.2019.109645

32. Taylor J., Taylor S. Psychological approaches to sports injury rehabilitation. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1997. 332 p.
33. Tedeschi R.G., Calhoun L.G., Groleau J.M. Clinical applications of posttraumatic growth. In Joseph S. (ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2015, pp. 503—518. DOI:10.1002/9781118996874.ch30
34. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 2008. Vol. 55, no. 3, pp. 385—399.
35. Giuntoli L., Condini F., Ceccarini F., Huta V., Vidotto G. The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 2021. Vol. 22, pp. 1657—1671. DOI:10.1007/s10902-020-00290-0
36. Dammann O., Friederichs K.M., Lebedinski S., Liesenfeld K.M. The Essence of Authenticity. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 11, article ID 629654. 6 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.629654
37. Daley M.M., Griffith K., Milewski M.D., Christino M.A. The mental side of the injured athlete. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 2021. Vol. 29, no. 12, pp. 499—506. DOI:10.5435/JAAOS-D-20-00974
38. Arvinen-Barrow M., Clement D. (eds.), *The psychology of sport and performance injury: An interprofessional case-based approach*. London: Routledge, 2019. 206 p. DOI:10.4324/9781351111591
39. Gledhill A., Forsdyke D. (eds.), *The psychology of sports injury: From risk to retirement*. Abingdon; New York: Routledge, 2021. 238 p. DOI:10.4324/9780429019227
40. Tretter F. Authenticity — Psychiatric Perspectives. In Brntrup G., Reder M., Gierstl L. (eds.), *Authenticity: Interdisciplinary Perspectives from Philosophy, Psychology, and Psychiatry*. Berlin: Springer VS, 2020, pp. 185—199. DOI:10.1007/978-3-658-29661-2\_11
41. Wadey R., Everard C. Sport injury-related growth: A Conceptual Foundation. In Wadey R., Day M., Howells K. (eds.), *Growth following adversity in sport: A mechanism to positive change*. New York: Routledge, 2020, pp. 189—203. DOI:10.4324/9781003058021
42. Weiß M., Büttner M., Richlan F. The role of sport psychology in injury prevention and rehabilitation in junior athletes. *Behavioral Sciences*, 2024. Vol. 14, no. 3, article ID 254. 14 p. DOI:10.3390/bs14030254
43. Werdel M.B., Wicks R.J. Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide. Hoboken: Wiley, 2012. 256 p.
44. Yang S.X., Cheng S., Su D.L. Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: a systematic review and a new framework. *Burns & Trauma*, 2022. Vol. 10, article ID tkac017. 12 p. DOI:10.1093/burnst/tkac017
45. Zike D.M., Hansen M.A., Arvinen-Barrow M. Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 2024. Preprint. DOI:10.1080/09638288.2024.2406981
46. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 2006. Vol. 26, no. 5, pp. 626—653. DOI:10.1016/j.cpr.2006.01.008

### Информация об авторах

Бочавер Константин Алексеевич, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Десятникова Айли Вейковна, научный сотрудник лаборатории спортивной психологии; Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: aili.psy@mail.ru

Зязина Наталья Александровна, научный сотрудник лаборатории спортивной психологии; Московский институт психоанализа (НАНО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741>, e-mail: nataliya.a.zyazina@gmail.com

### Information about the authors

Konstantin A. Bochaver, PhD in Psychology, Senior Researcher, Psychology Department, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Aili V. Desyatnikova, researcher of sport psychology laboratory at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2833-6307>, e-mail: aili.psy@mail.ru

Natalia A. Zyazina, researcher of sport psychology laboratory at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2877-5741>, e-mail: nataliya.a.zyazina@gmail.com

Получена 30.09.2024

Received 30.09.2024

Принята в печать 21.11.2024

Accepted 21.11.2024