

Научное направление – психология

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ**

**Emotional and volitional resources of post-traumatic stress
overcoming of athletes.**

Гринь Александр, Зора Катерина

Gryn' Alexandr, Zora Katerina

*Національний університет фізического виховання і спорту України,
Київ*

Аннотация. Исследование посвящено разработке проблемы использования эмоционально-волевого ресурса для преодоления посттравматического стресса у спортсменов в ходе восстановления после травм.

Определена роль, основные содержательные характеристики и компоненты эмоционально-волевого ресурса как одного из путей преодоления посттравматического стресса у спортсменов. Показано, что в зависимости от силы воздействия посттравматического стресса травмированные спортсмены могут быть дифференцированы по характеру и динамике возникающих психоэмоциональных реакций. Установлено, что у обследуемых групп спортсменов наблюдается ряд достоверных различий в показателях, связанных с адаптацией к стрессовым факторам. Разработан тренинг активизации эмоционально-волевого ресурса как одного из средств повышения устойчивости спортсменов к посттравматическому стрессу.

Внедрение тренинга в процесс восстановительных мероприятий после физических повреждений и травм формирует у спортсменов адекватный стиль поведения в ситуациях действия ПТРС, приводит к уменьшению силы

воздействия посттравматического стресса и свидетельствует о эффективности его использования.

Ключевые слова: травма, посттравматический стресс, эмоционально-волевой ресурс, феномен навязывания, феномен избегания, тренинг.

Keywords: trauma, post-traumatic stress, emotional and volitional resources, the phenomenon of imposing, the phenomenon of avoidance, training.

Постановка проблемы, актуальность. Интенсификация нагрузок в современном спорте, частое использование предельных возможностей спортсменов, экстремальные физические и психические нагрузки обуславливают актуальность поиска резервов повышения мастерства, сохранения оптимального уровня спортивной работоспособности. Результаты ряда исследований показывают возрастающую роль различных потенциальных ресурсов, позволяющих адаптировать спортсменов к экстремальным условиям спортивной деятельности, но преимущественно они касаются рассмотрения функциональных возможностей спортсменов (В.Г. Бауэр, 1986; М.М. Булатова, 2009; М.А. Годик, 2006; Д.Н. Давиденко, 1984; Ю.Д. Железняк, 1981; В.М. Костюкевич, 2011; А.С. Мозжухин, 1982; В.Н. Платонов, 2013 и др.).

В то же время вопросы, связанные с выяснением роли, поиска и обоснования путей эффективного использования психологических ресурсов спортсменов пока остаются не до конца выясненными и являются актуальными для спортивной практики. В значительной степени это касается и проблемы выявления ресурсов преодоления посттравматического стресса, возникающего в результате получения спортсменами физических повреждений и различных травм. Здесь исследовательский интерес фокусируется на том, как человеческие силы и адаптивные возможности (физические, социальные, психологические и пр.) способствуют ограничению негативных последствий стресса. Ресурсы преодоления посттравматического стресса как стресс-синдрома могут быть рассмотрены в аспекте такой базовой характеристики личности, как

стрессоустойчивость, что на социально-психологическом уровне предполагает: сохранение способности к социальной адаптации и сохранение значимых социальных связей, обеспечение успешной самореализации и достижение жизненных целей, сохранение трудоспособности и сохранение здоровья.

По мнению многих специалистов (В.С. Келлер, 1993; В.М. Левенец, 2008; В.М. Платонов, 2009; П.А.Ренстрем, 2002; Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 2001 и др.), спорт высших достижений является сферой человеческой деятельности, которая характеризуется повышенным уровнем травматизма, особенно в таких видах спорта как хоккей, футбол, гандбол, водное поло, спортивная гимнастика, различные виды единоборств и др.

Практика показывает, что травматизм в спорте часто «ломает» карьеру 60-70% выдающихся спортсменов, обесценивает их многолетний самоотверженный и тяжелый труд как физически, так и морально-психологически. Физическая травма спортсмена вызывает и значительный эмоциональный стресс, последствия которого могут сохраняться долгое время после выздоровления и восстановления трудоспособности. Такой стресс является одним из основных факторов, характеризующих травматическую ситуацию [3,6,8]. Учитывая это, возникает вопрос о последствиях травматизации, и как такая ситуация в силу тяжести спортивной травмы и неопределенности по времени потери трудоспособности, сказывается на дальнейшей деятельности спортсмена, т.к. для многих спортсменов травма представляет серьезную стрессовую проблему. С этих позиций важно учитывать психологические реакции на травму, поскольку именно они определяют диапазон переживаний спортсменом травматической ситуации.

О психологических изменениях и процессах, происходящих у травмированных спортсменов после повреждений и в период восстановления, имеется довольно много данных. Типичной реакцией на спортивную травму есть реакция огорчения Кублер-Росса(1969). Подчеркивается, что специалисты

в области спортивной медицины должны объяснять спортсменам сущность травмы, цели и экспектации, а также этапы процесса реабилитации. Кроме того, рекомендуется соответствующее психологическое вмешательство, чтобы помочь спортсменам более эффективно преодолеть боль и фрустрацию, которые нередко имеют место в ходе реабилитации [15,17].

Результаты исследований характеризующие динамику переживания спортсменом травматического стресса свидетельствуют о возможности его протекания на протяжении длительного периода и последующего преобразования в посттравматическое стрессовое расстройство, что зависит не только от тяжести полученного повреждения, но и от действия других, в том числе психогенных факторов. Также, значительную роль здесь могут играть индивидуально-психологические особенности личности спортсменов.

Психогенное объяснение возникновения травм у спортсменов нашло отражение в понятии «фиксации на травме» (Ж. Брейер, З. Фрейд, 1955), что в дальнейшем стало ключевым моментом современной трактовки феномена посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Согласно современным представлениям [8,13], стресс становится травматическим, когда результатом действия стрессора является нарушение в психической сфере по аналогии с физическими нарушениями. В качестве стрессора в таких случаях выступают травматические события - экстремальные кризисные ситуации, имеющие негативные последствия, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Такие события коренным образом нарушают чувство безопасности индивида, вызывая переживания травматического стресса, психологические последствия которого разнообразны. Факт переживания травматического стресса для некоторых людей становится причиной появления у них в будущем посттравматического стрессового расстройства - непсихотической отсроченной реакции на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека.

Одной из особенностей возникновения и развития ПТСР считается его независимость от конкретного травматического события, которое служит причиной психологического или психосоматического нарушения [8]. Считается, что возникновение ПТСР во многом связано с событиями, имеющими экстремальный характер, которые выходили за пределы обычных человеческих переживаний и вызвали интенсивный страх, ужас, чувство беспомощности.

Существует понимание того, что ПТСР есть нормальной реакцией на ненормальную ситуацию и может развиваться у каждого индивида, т.е. травме придается казуальное значение. В отдельном исследовании [4] указывается на возникновение психотравмирующего стресса в спортивной деятельности вследствие физической травмы, однако не раскрываются возможности и пути преодоления его негативных последствий.

Для объяснения личностных механизмов преодоления травматического стресса в последнее время все чаще используют понятие «ресурс» как самостоятельную научно-методическую категорию. Термин «ресурс» по отношению к человеку заимствован из теории надежности и является главным условием надежного функционирования любой системы.

Попытки системного подхода к изучению психологических ресурсов субъекта спортивной деятельности отражены в ряде исследований [3,5,7], где отмечается, что, говоря о ресурсах, чаще всего имеется в виду не только то, что реально существует, но и то, что может быть непосредственно задействовано, поэтому возможности их использования более значительны по сравнению с резервами или потенциалом. Важным является положение о том, что ресурсы подвергаются оценке и ими можно управлять [7]. Очевидно, что составными частями «психологического ресурса» могут выступать «когнитивный ресурс», «мотивационный ресурс», «эмоционально-волевой ресурс» и некоторые другие виды ресурсов, что указывает на комплексность рассмотрения совокупности психологических факторов, детерминирующих успешность

субъектов спортивной деятельности [5]. В то же время, ресурсы представляются как исчерпывающие возможности организма, которые имеют пределы развития, определяются индивидуально к каждому человеку в зависимости от его знаний, умений, навыков, возможностей.

С позиции ресурсного подхода можно рассматривать и посттравматический стресс, возникший в результате спортивной травмы, видя в нем состояние, возникающее в условиях мнимой или реальной потери части потенциала, обеспечивающей соматические или психические возможности спортсмена.

С поиском ресурсов связано сохранение или повышение стрессоустойчивости личности, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций под которыми понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют характер и способы преодоления стресс-ситуаций - стратегии и модели преодолевающего поведения, зависящие от жизненной позиции, активности личности, от потребностей в самореализации своих потенциалов и возможностей. Психологическое предназначение преодоления состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, ограничивая этим посттравматическое стрессовое воздействие ситуации.

По данным Р.С. Лазаруса, С. Фолькмана [16], стратегии преодоления стрессовых ситуаций могут быть использованы как в проблемно-ориентированных, так и в эмоционально-ориентированных стратегиях преодоления. Первая стратегия преодоления направлена на актуализацию усилий, необходимых для решения проблемной ситуации, и требует от человека, прежде всего, необходимых способностей, профессиональных умений и навыков. Вторая стратегия преодоления может быть направлена на эмоционально-волевую смену установок по ситуации и регуляцию

переживаний стрессовой ситуации. Усилия, направленные на регуляцию эмоционального состояния, могут иметь несколько форм: когнитивное переструктурирование (ориентация на положительные аспекты), сознательное дистанцирование, умышленное усиление стресса для мобилизации действий и других стратегий преодоления. Различные стратегии поведения представляют собой попытки справиться с требованиями проблемы или ситуации. В первом случае мобилизуются резервы поведения, ориентированные на изменение проблемы, вызывающей дистресс. Во втором случае мобилизуются ресурсы для регулирования переживаний стресса.

Современные исследования свидетельствуют о том, что эффективные усилия по преодолению должны быть конгруэнтны способности человека контролировать ситуацию. То есть проблемно-ориентированные стратегии преодоления будут более эффективными, если событие потенциально можно взять под контроль, в то время как эмоционально - ориентированный копинг будет более адаптивным в случае низкого контроля над ситуацией [16] .

Одним из ресурсов стрессоустойчивости является психологическая компетентность индивида, уровень его психологической грамотности и культуры. Вместе с социальным опытом она определяет конкретные формы адаптивных процессов в стрессовых ситуациях.

Анализ данных представленных в литературе свидетельствует, что среди личностных (психологических) ресурсов преодоления стресса наиболее актуальными для изучения являются: активная мотивация преодоления; сила Я-концепции, самоуважение, самооценка; активная жизненная установка; позитивность и рациональность мышления; отношение к своему здоровью как к ценности; эмоционально-волевые качества и пр.

Ресурсный подход к проблеме преодоления посттравматических стрессовых ситуаций заключается не только в количественном накоплении «запасов» соответствующих систем организма для управления информацией. Принципиальное значение приобретают стратегии и гибкость в выборе и

использовании оптимальных схем применения различных средств, в том числе и эмоционально-волевого контроля за действиями и поведением в условиях реабилитационной деятельности спортсмена. Поэтому одной из актуальных проблем является изучение потенциальных возможностей эмоциональной и волевой сферы в управлении поведением человека, которая может быть использована как своеобразный ресурс для преодоления посттравматического стресса в психологическом сопровождении реабилитации спортсмена для скорейшего возвращения его к активной спортивной деятельности.

Связь работы с научными темами, программами. Исследование проведено в соответствии со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010г.г.» по теме 2.4.6 «Психологические проблемы подготовки и развития субъектов спортивно-педагогической деятельности в сфере физического воспитания и спорта» (номер гос. регистрации 0101U004946) и со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011 – 2015 г.г.» по теме 2.19 «Детерминанты психологического сопровождения и педагогических средств совершенствования подготовки спортсменов в разных видах спорта» (номер гос. регистрации 0111U001727).

Цель исследования – теоретико-эмпирическое обоснование возможностей использования эмоционально-волевого ресурса для преодоления посттравматического стресса у спортсменов в психологическом сопровождении процесса восстановления.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- на основе теоретико-методологического анализа литературы определить роль эмоционально-волевой сферы как ресурсного средства преодоления посттравматического стресса у спортсменов;
- выявить компоненты эмоционально-волевого ресурса спортсменов в условиях посттравматического стресса;

- определить особенности влияния посттравматического стресса на квалифицированных спортсменов в период их восстановления после физического повреждения;

- разработать тренинг активизации эмоционально-волевого ресурса как средства повышения устойчивости спортсменов к действию посттравматического стресса и обосновать эффективность его использования.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и специализированных веб-сайтов сети «Интернет»;

- педагогическое наблюдение в процессе спортивной деятельности и психологического сопровождения реабилитации спортсменов;

- методы психодиагностики;

- констатирующий и формирующий эксперимент;
- методы математической статистики.

Исследование проходило в несколько этапов. Были проанализированы и обобщены данные специальной литературы по проблеме исследования и опыт передовой практики применительно к особенностям переживания травматического стресса спортсменами, получившими повреждения и травмы.

В ходе следующего этапа проводился констатирующий эксперимент с использованием анкетирования, опроса, методов психологической диагностики: опросника состояние (разработан Центром «Сострадание» г. Москва); шкалы оценки влияния травматического события М. Горовица (IMPACT OF EVENT SCALE-R); методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; теста Кеттела (16PF-Form C); теста Ч.Спилбергера-Ханина; теста «САН»; опросника Я.Стреляу; теппинг-теста (Е.П.Ильин); методики «Потребность в достижении»; теста С. А. Будасси; методики «Прогноз» для оценки эмоциональной устойчивости.

Заключительный этап исследования предполагал анализ и интерпретацию полученных данных, обоснование эффективных методов и приемов

преодоления посттравматического стресса у спортсменов, обобщение результатов формирующего эксперимента для проверки тренинговой программы, направленной на преодоление посттравматического стресса спортсменов с использованием ресурсных возможностей эмоционально-волевой сферы, а также разработку и внедрение практических рекомендаций в системе психологического сопровождения реабилитации спортсменов.

В исследованиях принимали участие 38 квалифицированных спортсменов (1 спортивный разряд, КМС, МС) - представители различных спортивных специализаций (футбол, баскетбол, спортивная гимнастика, легкая атлетика, дзюдо, вольная и греко-римская борьба), в возрасте от 15 до 25 лет, которые проходили восстановительные мероприятия после полученных повреждений и травм. Исследования проводились на учебно-спортивных базах футбольного клуба «Легенда» (г.Чернигов), футбольного клуба «Чайка» (г. Вышгород), а также на базе Киевского Центра спортивной медицины.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для охвата совокупности возможностей эмоционально-волевой сферы, которые могут выступать в качестве регуляторов преодоления посттравматического стресса, был применен термин «эмоционально-волевой ресурс», где в дальнейшем были экспериментально изучены его содержание и организация структурных элементов.

Основываясь на результатах теоретического анализа и учета факторов, определяющих особенности протекания и динамику психоэмоциональных реакций на травму были выделены компоненты, указывающие на возможные причины, вызывающие различные формы переживаний у травмированных спортсменов (рис.1).

Данные, характеризующие особенности переживания спортсменами травматического стресса, свидетельствуют о возможности сохранения такого состояния в течение достаточно продолжительного периода времени и, как следствие, преобразования в посттравматический стресс, а затем в

посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), что зависит не только от тяжести полученной травмы, но и от указанных выше причин и факторов, среди которых существенную роль играют индивидуальные особенности личности спортсменов. В условиях посттравматического стресса наблюдается вариативность психоэмоциональных переживаний и дифференциация поведенческих реакций спортсменов.

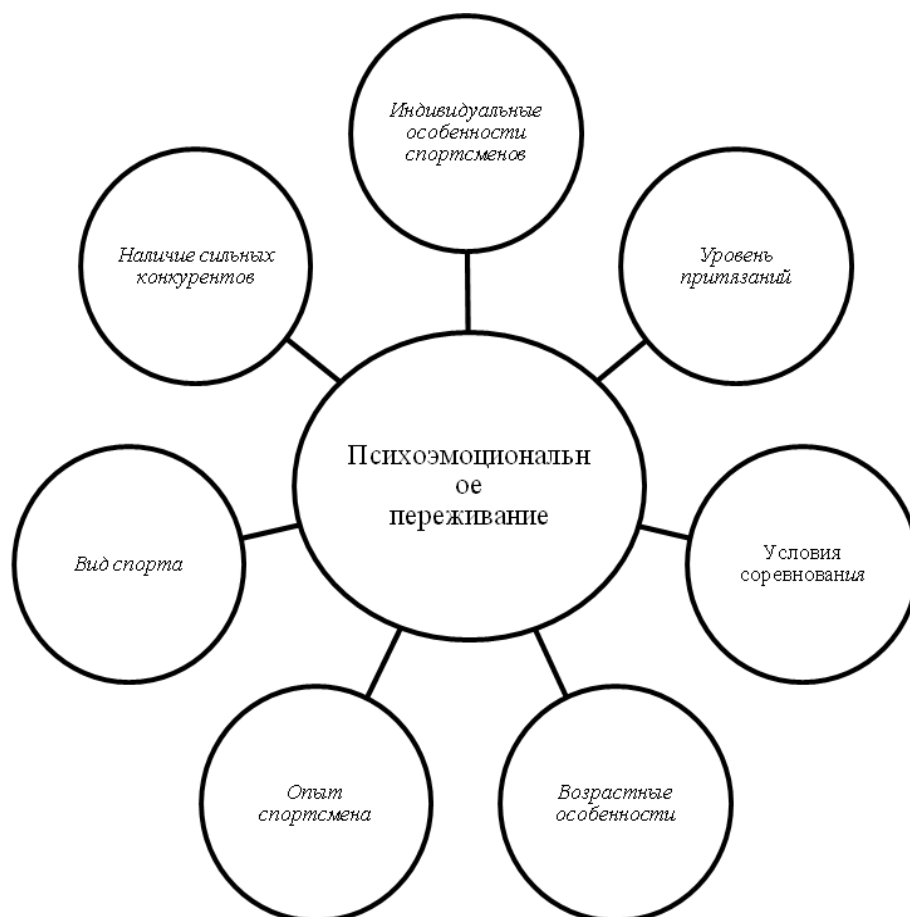


Рис. 1. Причины, определяющие уровень психоэмоционального переживания у травмированных спортсменов.

В ходе теоретического анализа результатов исследования эмоциональной и волевой сферы личности были выделены значимые компоненты, определяющие возможности преодоления посттравматического стресса, возникшего в результате переживания полученной спортсменом травмы, что позволило обосновать положение о системном характере организации

эмоционально-волевого ресурса, определить его структуру и построить теоретическая модель, составляющие которой в дальнейшем изучались в экспериментальной части исследования (рис.2).



Рис. 2. Компоненты эмоционально-волевого ресурса у спортсменов

В процессе работы были определены эффективные направления психолого-педагогического и психотерапевтического вмешательства, которые могут быть использованы для коррекции и активизации ресурсных возможностей эмоционально-волевой сферы спортсменов в ситуациях посттравматического стресса, что предполагает повышение личностной компетентности спортсменов, формирование навыков оценки, анализа и коррекции психоэмоционального состояния, разработку стратегии действий и поведения в стрессовых ситуациях, освоение приемов саморегуляции и пр.

В ходе исследования были определены показатели силы воздействия травматических событий ($x = 32,57$ баллов), которые имели место в опыте спортсменов высокой квалификации, что позволило их сопоставить с данными, приведенными в специальной литературе [14]. Результаты сравнения позволяют констатировать, что уровень посттравматического стресса, который испытывают спортсмены в силу специфики их восприятия собственной травмы опорно-двигательного аппарата, является достоверно выше влияния травмирующих событий, с которыми приходилось встречаться по характеру

своей профессиональной деятельности представителям других профессий, связанных с высокой вероятностью возникновения ПТРС (спасатели, пожарные, сотрудники МВД, военнослужащие - участники боевых действий и др.).

По данным экспериментальных исследований Н.В. Тарабриной (2007) установлено, что при суммарном показателе силы воздействия ПТРС в 30-35 баллов и выше, степень его влияния следует считать значительной. Таким образом, в выборку квалифицированных спортсменов, имевших травмы и повреждения вошло достаточно большое количество лиц, которые испытывали существенное влияние посттравматического стресса.

Применяя кластерный анализ, общую выборку испытуемых было распределено по показателю силы воздействия ПТРС и выраженности двух основных ответных реакций на травмирующее воздействие: феномена навязчивых переживаний (вторжение, навязывание) и феномена ухода любых напоминаний о травмирующей ситуации.

Первая группа, которая охватила 54% выборки спортсменов, характеризовалась очень высоким уровнем силы воздействия ПТРС и значительной выраженностью феноменов ухода и навязывания. В переживании влияния ПТРС у представителей данной группы доминировал феномен ухода (избегания) от травмирующей ситуации.

Ко второй группе было отнесено 46% выборки спортсменов, которые имели средний уровень показателей как силы воздействия ПТРС, так и показателей выраженности ухода и навязывания, а также те лица, у кого оценка силы влияния ПТРС была наименьшей. В переживаниях воздействия ПТРС представителями данной группы также доминировал феномен избегания (табл. 1).

Анализ данных оценки стрессоустойчивости и социальной адаптированности показывает, что в большинстве случаев у представителей обеих групп присутствует значительная стрессовая нагрузка, что говорит о

недостаточной степени стрессоустойчивости и отсутствии необходимого уровня адаптированности. Это позволяет предположить, что одним из направлений психологического сопровождения реабилитации спортсменов после травмы можно считать работу по ознакомлению с опытом переживания ПТСР другими лицами и анализ факторов, детерминирующих позитивную динамику.

Результаты оценки выраженности нервно-психической устойчивости у представителей двух групп, отражающие одновременно уровень психического и соматического здоровья составили: около 67% случаев - выраженная нервно-психическая неустойчивость, в 20% - средние показатели, только в 13% случаев спортсмены имели достаточный уровень нервно-психической устойчивости в состоянии стресса в общей выборке. Приведенные показатели нервно-психической устойчивости, отражают статистически значимую разницу у представителей различных групп.

Таблица 1

Показатели силы воздействия ПТРС и выраженности реакций феномена ухода(избегания) и навязывания у спортсменов, вошедших в разных группы

Показатели силы влияния ПТРС	Значения влияния ПТРС у спортсменов, балл			
	первая группа n = 15		вторая группа n = 13	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Сила влияния ПТРС	46,4	9,36	16,62	2,5
Выраженность феномена избегания	20,6	4,72	8,15	2,03
Выраженность феномена навязывания	14,47	4,76	5,15	1,68

Обнаружено, что для представителей обеих групп респондентов в большинстве случаев степень выраженности симптомов ПТСР средняя или слабо выражена, что также указывает на наличие травматического стресса, который переживают травмированные спортсмены. Однако, есть существенная разница между двумя группами испытуемых. Так, у 56% респондентов первой группы симптомы ПТСР выражены незначительно, 22% - имеют средний и

значительный уровень выраженности ПТСР. В то же время у второй группы, соответственно, 67% лиц имеют низкую степень выраженности и 33% - с не выявленными симптомами ПТСР.

Отмечается, что под влиянием ПТСР у спортсменов второй группы также снижается эмоциональная устойчивость (показатель не отражает корреляционную зависимость, но имеет статистическую значимость). Поскольку, эмоциональная устойчивость рассматривается специалистами как одна из детерминант надежности спортивной деятельности, то представители данной группы могут испытывать существенные проблемы в ходе реабилитации.

Полученные данные позволили выявить особенности личностных изменений у спортсменов, которые происходили под влиянием ПТСР, характерные для представителей каждой из групп.

В результате корреляционного анализа установлены зависимости между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия факторов посттравматического стресса (ПТСР) - феномена навязчивых переживаний (вторжение, навязывание) и феномена избегания любых напоминаний о травмирующей ситуации. Данные отражающие взаимосвязь эмоционально-волевого ресурса с факторами «навязывания» и «избегания» у спортсменов первой группы представлены в табл. 2.

Таблица 2

Зависимость между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия фактора «навязывания» и фактора «избегания» у спортсменов первой группы (n = 15)

Исследуемые качества	Выраженность феномена навязывания	Исследуемые качества	Выраженность феномена избегания
Сила влияния ПТСР (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,558*	Сила влияния ПТСР (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,769**
Подвижность нервной системы (методика Я. Стреляу)	0,895**	Подозрительность (фактор L теста Кеттела)	0,517*
Покорность (фактор E теста Кеттела)	-0,602*	Самодостаточность (фактор Q2 теста Кеттела)	0,539*
Переживание вины (фактор O теста Кеттела)	0,538*	Уровень мотивации достижения (по методике Ю.	-0,528*

		М. Орлова)	
Процесс жизни (субшкала теста СЖО)	0,521*	Результативность жизни (субшкала теста СЖО)	0,529*

Примечание: коэффициент корреляции на уровне значений

* – $p \leq 0,05$;

** – $p \leq 0,01$

У спортсменов этой группы обнаружена пропорциональная и обратно пропорциональная зависимость между выраженностью феноменов избегания (ухода) и навязывания и показателями, отражающие ряд качеств личности, характеризующих эмоционально-волевой ресурс спортсменов. Анализ данных показывает, что от выраженности фактора навязывания зависит уровень переживания спортсменами посттравматического стресса. Влияние проявляется в меньшей степени у тех респондентов, нервная система которых характеризуется высоким показателем изменения процессов возбуждения и торможения (подвижности), поскольку это обуславливает снижение выраженности феномена навязывания.

У представителей второй группы также было выявлено пропорциональную и обратно пропорциональную зависимость между выраженностью феноменов навязывания и избегания, и показателями, отражающими ряд качеств эмоционально-волевого ресурса спортсмена (табл. 3).

Установлено, что спортсмены второй группы реагируют на ПТРС основном эмоционально устойчиво (что не характерно для представителей первой группы), а значит достаточно адаптированы к пережитой стрессовой ситуации, что может влиять как на психологический, так и соматический уровень здоровья. Можно констатировать, что положительную роль играет направленность испытуемых второй группы на будущее (что не характерно для представителей первой группы, у которых преобладает направленность на прошлое и нынешнее, актуальное состояние), их целевые установки и

сосредоточенность на жизни вне ПТРС, что образует позитивную основу и предпосылки для будущей адаптации к подобным ситуациям.

Таблица 3

Зависимость между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия фактора «навязывания» и фактора «избегания» у спортсменов второй группы (n = 13)

Исследуемые качества	Выраженность феномена избегания	Исследуемые качества	Выраженность феномена навязывания
Сила нервной системы (методика Я. Стреляу)	0,647*	Физиологическое возбуждение (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,655*
Сдержанность (фактор F теста Кеттела)	-0,599*	Сила влияния ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,711*
Смелость (фактор H теста Кеттела)	0,630*	Эмоциональная стойкость (фактор C теста Кеттела)	0,658*
		Цели в жизни (субшкала теста СЖО)	-0,752**
		Локус контроля-Я (субшкала теста СЖО)	0,592*

Примечание: коэффициент корреляции на уровне значений

* – $p \leq 0,05$;

** – $p \leq 0,01$

Существенное значение имеют показатели, которые являются не одинаковыми для обеих групп испытуемых, что указывает на различные эмоционально-волевые ресурсы, которые не используются спортсменами при переживании травматического стресса. Поскольку вторая группа спортсменов, как уже было рассмотрено выше, более адаптирована к стрессовым раздражителям и большинство ее выборки не испытывает выраженного действия ПТРС, ориентиром для сравнения и процесса совершенствования могут быть именно их показатели.

Сравнение показателей двух групп респондентов, характеризующих личностные качества спортсменов, свидетельствует о возможностях направленного влияния личности на процесс адаптации к действию травматического стресса в ходе мероприятий по реабилитации. Такая ситуация обусловлена приоритетным использованием проактивных мер в обеспечении

предупреждения травматического стресса, что преимущественно достигается за счет эмоциональной устойчивости, резистентности, сопротивления действию стресс-факторов, оперативности и абстрактности мышления, мотивации достижения, стремления к успеху, уверенности в себе и эмоциональной зрелости спортсменов.

Используя полученный в процессе исследований фактический материал, была предпринята попытка практически реализовать его результаты в ходе психологического сопровождения реабилитации спортсменов, имеющих травмы и повреждения. Для этого была использована тренинговая программа в виде активизации эмоционально-волевого ресурса, которая является модификацией уже существующих упражнений в сочетании с разработанными дополнительными способами преодоления посттравматического стресса.

Тренинг активизации эмоционально-волевого ресурса представлял собой целенаправленную и систематизированную последовательность действий, направленных на выработку навыков, которые включали формирование адаптивных схем регуляции психического состояния и построение эффективных моделей стрессоустойчивого поведения спортсменов, необходимых для преодоления посттравматического стресса.

Основной целью тренинга активизации эмоционально-волевого ресурса являлось разностороннее расширение ресурсных возможностей эмоционально-волевой сферы спортсменов для повышения способности к адекватной оценке негативных изменений психического состояния в условиях действия посттравматического стресса.

В ходе проведения тренинга ставились следующие задачи:

- сформировать систему необходимых знаний, которая позволила бы расширить и усовершенствовать ресурсные возможности эмоционально-волевой сферы, повышая таким образом способность спортсмена к адаптации во время травматической стрессовой ситуации;

- выработать новые адаптивные схемы регуляции поведения и заменить ими старые дезадаптивные, которые были причиной негативных последствий ПТРС;

- способствовать познанию себя, тех индивидуально-психологических возможностей и личностных ресурсов, которые содействуют повышению эффективности использования психологических средств и приемов восстановления в комплексе проведения мероприятий по реабилитации.

Процедуры, предусмотренные «тренингом активизации эмоционально-волевого ресурса», реализовывались таким образом, чтобы в ходе их применения за ограниченный промежуток времени спортсмены смогли осознать те условия и ситуации, в которых они находятся, а также дать им адекватную оценку, что определенным образом помогает преодолеть посттравматический стресс. При этом учитывалось не только то, как спортсменами индивидуально воспринимается и оценивается возникающая ситуация, но и как она переживается и какие действия и усилия направляются на преодоление посттравматического стресса.

Тренинговая программа включала групповые занятия, рассчитанные по времени на десять-двенадцать часов (10-12 дней по одному часу) и предусматривала участие от 8 до 10 человек в группе занимающихся. Также осуществлялась работа по психологическому консультированию спортсменов, предполагающая психопрофилактические рекомендации, направленные на преодоление негативных последствий психотравматического стресса.

В качестве средств и методических приемов в ходе тренинговых занятий использовались психологическое интервью, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, ситуационно-ролевые игры, элементы психотерапии, приемы эмоционально-волевой коррекции и пр.

Количество испытуемых, принимавших участие в процедурах формирующей части эксперимента составило 10 квалифицированных спортсменок – КМС и МС по футболу. На время проведения эксперимента все

участники находились в процессе подготовки к ответственным соревнованиям сезона (Европейская Лига Чемпионов, Чемпионат Украины, Кубок Украины) и проходили курс реабилитации после повреждений и травм.

Результаты, полученные после проведенной работы по тренинговой программе, указывают на позитивные изменения в показателях, определяющих степень влияния посттравматического стресса на спортсменов. Анализ результатов показал существенные изменения в показателях силы воздействия ПТРС, зафиксированных до и после применения «тренинга активизации эмоционально-волевого ресурса» (табл. 4).

Таблица 4

Показатели силы воздействия ПТРС у спортсменов до и после психологического тренинга

Название показателей силы воздействия ПТРС	Средние значения показателей силы воздействия ПТРС, балл	
	До тренинга (n=10)	После тренинга (n=10)
Феномен «навязывания»	14,7	10,8
Феномен «избегания»	13,6	8,3

Так, среднее значение показателя «навязывание» в группе наблюдаемых спортсменов уменьшилось на 3,9 балла, а показателя «избегание» - на 5,3 балла, что говорит о снижении влияния воздействия травматического стресса на спортсменов во время их реабилитации после получения травмы.

Показатели силы воздействия посттравматического стресса до и после тренинга свидетельствуют о тенденции уменьшения феномена «навязывания» как переживания спортсменом травмирующего состояния заново, возникновения навязчивых чувств, образов или мыслей, а также феномена «избегания», включающего попытки смягчения или избегания переживаний, связанных с травматическим событием. Полученные данные указывают на уменьшение навязчивых воспоминаний о травматическом событии и снижают возможность мысленно возвращаться к нему, остро переживая его повторно.

В то же время анализ индивидуальной динамики смещений по выборке спортсменов до и после применения «тренинга активизации эмоционально-волевого ресурса», показывает существенное различие значений феномена

«навязывания» (рис. 3). У ряда спортсменов наблюдается значительная выраженность этого феномена, что указывает на глубину переживания травмы и отражается в специфических психоэмоциональных состояниях.

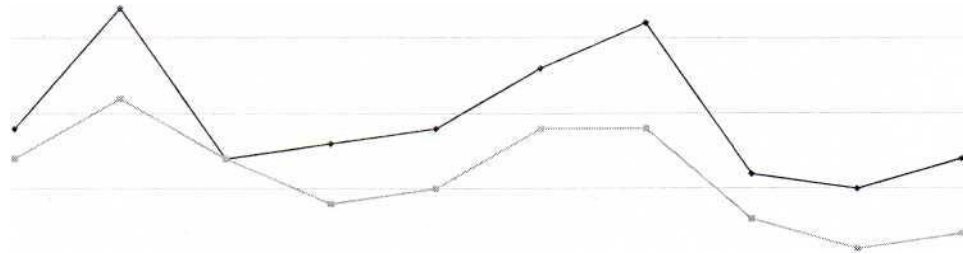


Рис. 3. Динамика индивидуальных показателей феномена навязывания под влиянием психокоррекционных мероприятий:
 — до тренинга после тренинга

Данные, характеризующие индивидуальные значения феномена «избегания» свидетельствуют о положительной динамике в выборке спортсменов и имеют средний и незначительный уровень выраженности (рис. 4).

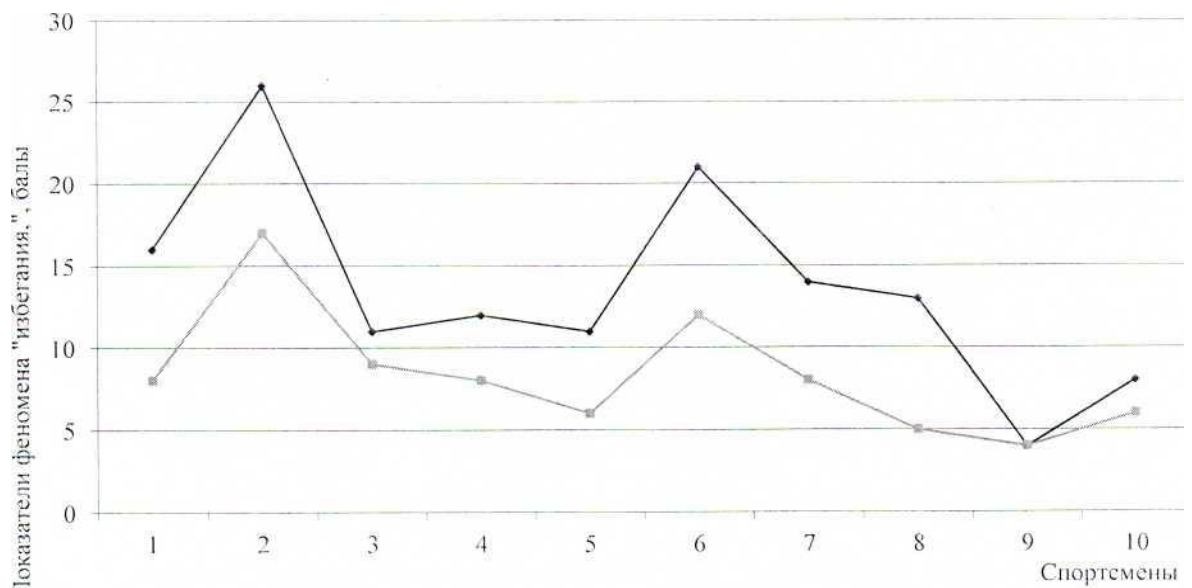


Рис. 2. Динамика индивидуальных показателей феномена "избегания" под влиянием психокоррекционных мероприятий: - до тренинга; - после тренинга

Результаты проведенного исследования подтверждают, что после применения «тренинга активизации эмоционально-волевого ресурса» влияние травмирующей ситуации на спортсменов значительно уменьшилось. Так, уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) у спортсменов после

тренинга повысился в среднем на 1,4 балла по шкале НПУ в общей выборке, что указывает на использование возможностей эмоционально-волевого ресурса испытуемыми для преодоления нежелательных последствий вызванных действием ПТРС (рис. 5).

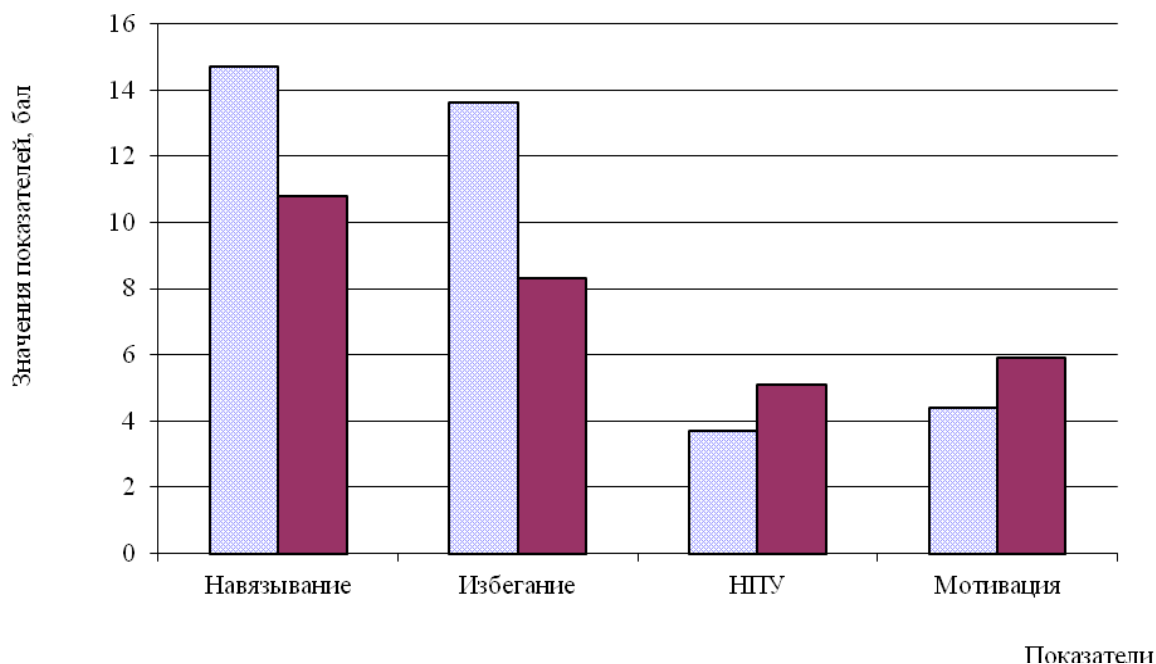
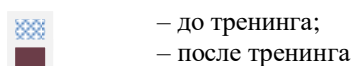


Рис. 5. Результаты сравнения значений исследуемых показателей в спортсменов после психологического тренинга:



Сравнение данных уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) показывают, что в группе спортсменов средний показатель в 80 % после предложенного тренинга уменьшился до 30 %, что указывает на положительную динамику изменений протекания психоэмоционального состояния спортсменов.

Кроме того, оценка показателей характеризующих уровень мотивации достижения, полученных после прохождения тренинга, свидетельствует о позитивной динамике направленности личности и стремлении ряда спортсменов активно преодолеть посттравматический стресс в период

восстановления после физического повреждения. Так, средние значения показателя мотивации достижения увеличились на 1,5 балла по стандартизированной шкале уровня мотивации, что указывает на возможности использования спортсменами активных, целенаправленных действий в процессе восстановления после травмы для преодоления последствий ПТРС. Улучшение показателей характеризующих уровень мотивации достижения у спортсменов подтверждает возможность использования «тренинга активизации эмоционально-волевого ресурса» в качестве одного из способов преодоления посттравматического стресса в ходе проведения мероприятий по реабилитации спортсменов.

Применение психологической коррекции в период восстановления спортсменов после получения физического повреждения снижает риск дезадаптации в условиях ПТРС и позволяет быстрее преодолевать негативные состояния в спортивной деятельности.

Полученные результаты указывают на реализацию эмоционально-волевых ресурсов, с помощью которых спортсмены сумели совладать с переживаниями травматического события без избегания негативных чувств, возникших во время переживания ПТРС.

Таким образом, предложенный «тренинг активизации эмоционально-волевого ресурса» развивает у спортсменов умение управлять собственными переживаниями, вырабатывая индивидуальный стиль «совпадающего поведения» в психотравмирующих ситуациях путем осознания эмоционально-волевых возможностей, что дает перспективу не только для преодоления посттравматического стресса, но и в дальнейшем позволит вырабатывать адаптивные формы поведения в ситуациях связанных с риском получения травмы в условиях спортивной деятельности.

Выводы

Анализ полученных данных показывает, что эмоционально-волевой ресурс спортсмена является одним из ведущих факторов преодоления

посттравматического стресса в период восстановления спортсмена после получения физического повреждения.

Применение тренинговой программы, направленной на расширение и активизацию возможностей эмоционально-волевого ресурса, позволяет существенно снизить степень влияния посттравматического стресса на спортсменов, получивших физическое повреждение.

Психологическое сопровождение спортсменов после физических повреждений должно включать выработку необходимых навыков и установок, позволяющих сознательно контролировать психоэмоциональное состояние и поведение в процессе проведения мероприятий по реабилитации.

Перспективой дальнейших исследований является изучение совокупности потенциальных возможностей психики спортсмена, использование которых позволит повысить эффективность саморегуляции и обеспечит психоэмоциональную устойчивость в различных травматических ситуациях спортивной деятельности.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
2. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С. Вейнберг, Д.Гоулд;переклад з англ. – К.: Олімпійська література, 2001. –336 с.
3. Гринь О.Р. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів/О.Р. Гринь, К.П. Зора // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2009. – №4. – С. 155-157.
4. Єфімова О.А. Аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій у спорті / О.А. Єфімова // Молода спортивна наука України. – Львів, 1997. – С. 153-154.
5. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена / Г. Ложкин, А. Гринь, А. Колосов // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 47-51.
6. Литвинова Г.О. Особливості функціонування емоційної сфери працівників ППСМ в умовах професійної діяльності: автореф. дис. канд.

психол. наук: 19.00.06 / Г.О. Литвинова. Харк. нац. ун-т внутр. справ. – Х., 2008. –21 с.

7. Ложкин Г.В. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена / Г.В. Ложкин // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 87 – 93.

8. Малкина-Пих И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пих. – М.: ЭКСМО, 2008. –928 с.

9. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учебное пособие / В Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. –259 с.

10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

11. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева. – М.: изд. Института психотерапии, 2000. – 128 с.

12. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения./ под ред. П.А. Ренстрем. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.

13. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы / Н.В. Тарабрина, Е. С Лазебная // Психологический журнал. – 1992 – Т. 13. – № 2. – С. 14-29.

14. Anderson, M.B.&Williams, J.M.(1988) A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *J. Sport Exerc. Psychol.* 10, 294- 306.

15. Ievleva, L.& Orlick, T. (1991) Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *Sport Psychol.* 5, 25-40.

16. Lazarus R.S., Folkman S. Stress appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman – N.Y.: Springer, 1984. – P. 22-46.

17. Wiese, D.M., Wiess, M.R.&Yukelson, D.P. (1991) Sport psychology in the training room: A survey of athletic trainers. *Sport Psychol.* 5, 15-24.

The thesis is dedicated to solving the problem of determining the characteristics of emotional and volitional resources display for overcoming post-traumatic stress in athletes for providing the successful recovery process after injury.

The research problem of the emotional and volitional resources of the athletes which play a significant role as resource tool in overcoming the post-traumatic stress is specified in this dissertation on the basis of the theoretical generalizations studies. The main content characteristics and components of the emotional and volitional resources of athletes in terms of post-traumatic stress are systematized in this paper.

It was determined that the strength of the impact of the post-traumatic stress, which occurs in athletes after receiving physical damage, on average, is huge. The groups that differ by strength to post-traumatic stress was accentuated.

The training of the emotional and volitional resources intensify as a mean of the stability increasing of athletes before the post-traumatic stress was elaborated and the efficiency of its use was proved. The implementation of this training with a group of skilled players led to decreasing the impact strength of post-traumatic stress, which largely reflects the greater adaptation to traumatic situations in sports activities.

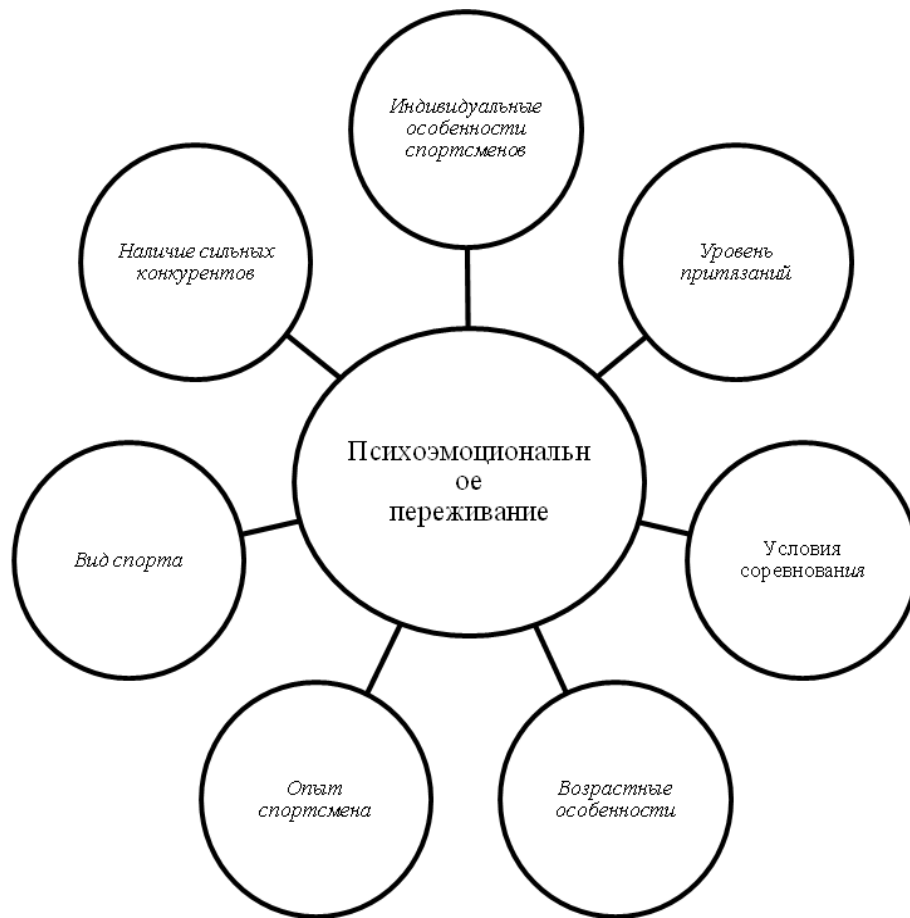


Рис. 1. Причины, определяющие уровень психоэмоционального переживания у травмированных спортсменов.



Рис. 2. Компоненты эмоционально-волевого ресурса у спортсменов



Рис. 1. Компоненты психоэмоционального переживания у травмированных спортсменов

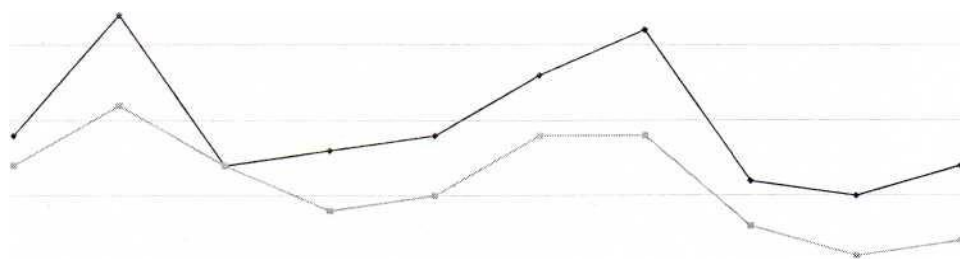


Рис. 3. Динамика индивидуальных показателей феномена навязывания под влиянием психокоррекционных мероприятий:
—— до тренинга после тренинга

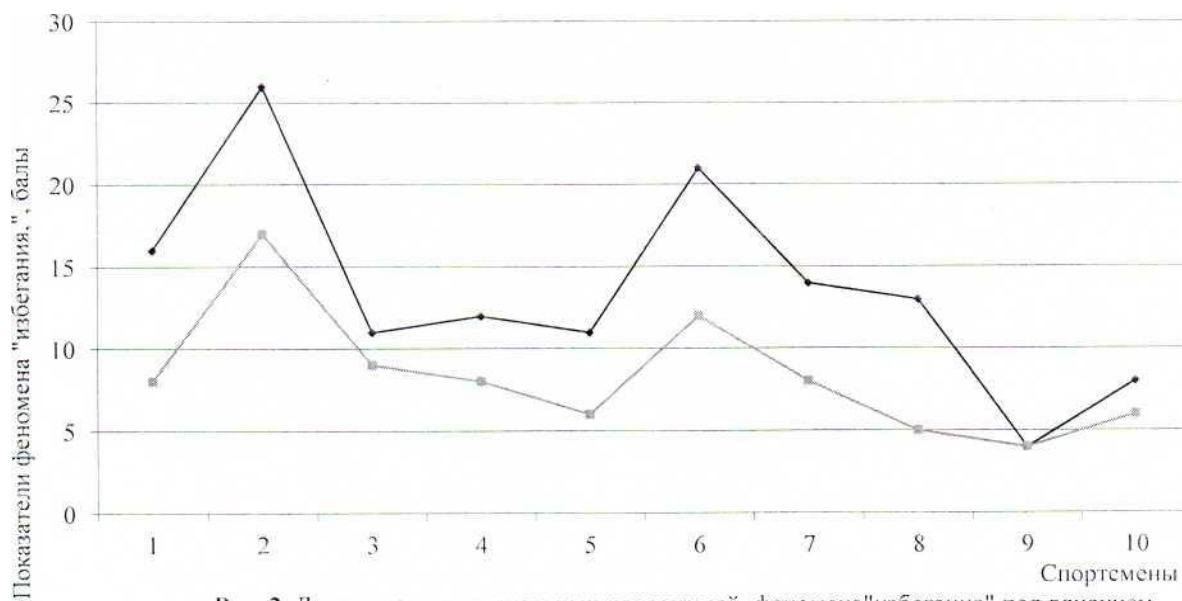


Рис. 2. Динамика индивидуальных показателей феномена "избегания" под влиянием психокоррекционных мероприятий: - до тренинга; - после тренинга

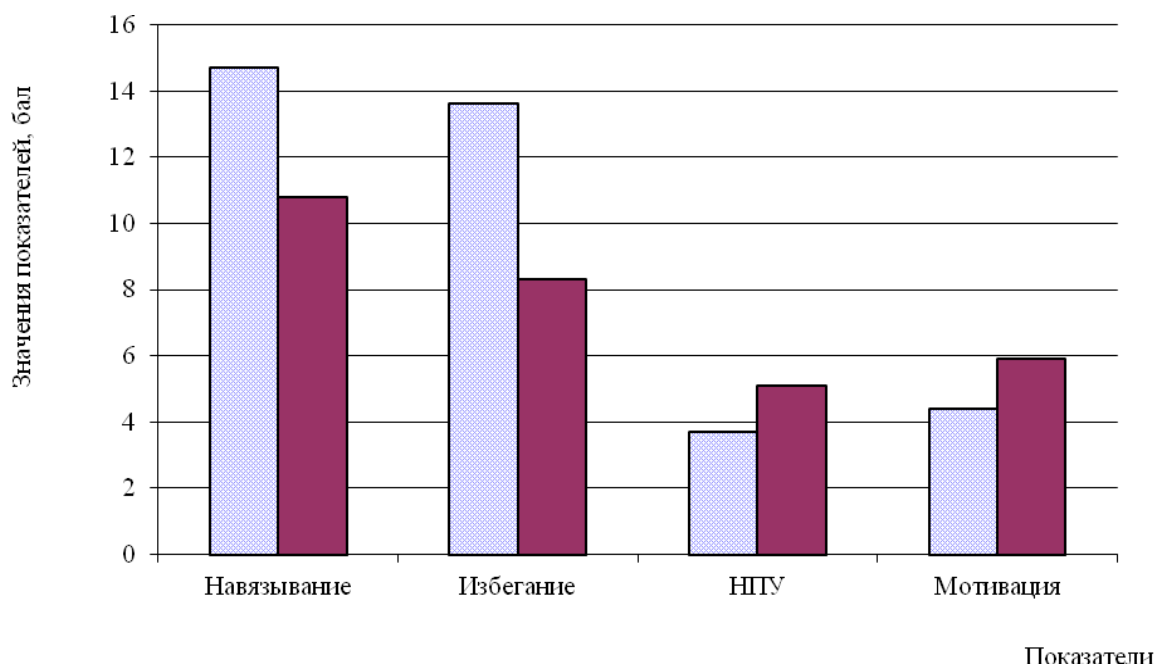


Рис. 5. Результаты сравнения значений исследуемых показателей в спортсменов после психологического тренинга:



 - до тренинга;
 - после тренинга

Таблица 1

Показатели силы воздействия ПТРС и выраженности реакций феномена ухода(избегания) и навязывания у спортсменов, вошедших в разных группы

Показатели силы влияния ПТРС	Значения влияния ПТРС у спортсменов, балл			
	первая группа n = 15		вторая группа n = 13	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Сила влияния ПТРС	46,4	9,36	16,62	2,5
Выраженность феномена избегания	20,6	4,72	8,15	2,03
Выраженность феномена навязывания	14,47	4,76	5,15	1,68

Таблица 2

Зависимость между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия фактора «навязывания» и фактора «избегания» у спортсменов первой группы (n = 15)

Исследуемые качества	Выраженность феномена навязывания	Исследуемые качества	Выраженность феномена избегания
Сила влияния ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,558*	Сила влияния ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,769**
Подвижность нервной системы (методика Я. Стреляу)	0,895**	Подозрительность (фактор L теста Кеттела)	0,517*
Покорность (фактор E теста Кеттела)	-0,602*	Самодостаточность (фактор Q2 теста Кеттела)	0,539*
Переживание вины (фактор O теста Кеттела)	0,538*	Уровень мотивации достижения (по методике Ю. М. Орлова)	-0,528*
Процесс жизни (субшкала теста СЖО)	0,521*	Результативность жизни (субшкала теста СЖО)	0,529*

Примечание: коэффициент корреляции на уровне значений

* – $p \leq 0,05$;

** – $p \leq 0,01$

Таблица 3

Зависимость между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия фактора «навязывания» и фактора «избегания» у спортсменов второй группы (n = 13)

Исследуемые качества	Выраженность феномена избегания	Исследуемые качества	Выраженность феномена навязывания
Сила нервной системы (методика Я. Стреляу)	0,647*	Физиологическое возбуждение (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,655*
Сдержанность (фактор F теста Кеттела)	-0,599*	Сила влияния ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,711*

Смелость (фактор Н теста Кетгела)	0,630*	Эмоциональная стойкость (фактор С теста Кетгела)	0,658*
		Цели в жизни (субшкала теста СЖО)	-0,752**
		Локус контроля-Я (субшкала теста СЖО)	0,592*

Примечание: коэффициент корреляции на уровне значений

* – $p \leq 0,05$;

** – $p \leq 0,01$

Таблица 4

Показатели силы воздействия ПТРС у спортсменов до и после психологического тренинга

Название показателей силы воздействия ПТРС	Средние значения показателей силы воздействия ПТРС, балл	
	До тренинга (n=10)	После тренинга (n=10)
Феномен «навязывания»	14,7	10,8
Феномен «избегания»	13,6	8,3