

Гринь Олександр Романович

Національний університет фізичного виховання і спорту України

(м. Київ)

Гринь Андрій Романович

Національний технічний університет України «Київський політехнічний

інститут імені Ігоря Сікорського» (м. Київ)

Психологічні ресурси подолання наслідків травм та збереження здоров'я спортсменів

У статті висвітлені питання використання психологічних ресурсів для подолання наслідків травм та збереження здоров'я спортсменів. Визначено, що емоційно-вольова сфера людини відіграє значну роль у вигляді ресурсного засобу в подоланні посттравматичного стресу у спортсменів.

Ключові слова: психологічні ресурси, стрес, наслідки травм, емоційно-вольовий ресурс, здоров'я спортсмена.

The article discusses the use of psychological resources to overcome the consequences of injuries and maintain the health of athletes. It is determined that the emotional-volitional sphere of a person plays a significant role in the form of a resource in overcoming post-traumatic stress among athletes.

Key words: psychological resources, stress, consequences of injuries, emotional and volitional resource, athlete's health.

Проблема охорони здоров'я для сучасного суспільства є однією з важливіших і необхідною умовою забезпечення продуктивної життєдіяльності людини, але залишається все ще не вирішеною. Порушення в цій сфері призводять до негативних змін у професійному та особистому житті, впливають на спосіб та якість життя, і навіть ставлять під загрозу цілісність особистості [15].

За останні десятиріччя спостерігається стійка негативна тенденція погіршення здоров'я різних вікових груп населення, що зумовлено впливом різних чинників і потребує уваги не тільки фахівців галузі охорони здоров'я.

Набуває значення пошук додаткових резервів та ресурсів, які б сприяли подоланню наслідків погіршення стану здоров'я, відновлення та збереження працездатності внаслідок її тимчасової втрати, особливо в тих сферах професійної діяльності, які пов'язані з високим рівнем фізичних навантажень, психоемоційної напруги і потребують застосування спеціальних заходів впливу та втручання, спрямованих на ефективне її виконання.

Здоров'я людини є феномен складний, багатофакторний, має комплексний характер і свою специфіку, що проявляється на різних рівнях аналізу – фізичному, соціальному, психологічному. Сучасні наукові знання про психологічні чинники здоров'я людини, методи і засоби його зміцнення припускають використання різних технологій в практиці профілактики та збереження здоров'я людини в різні періоди життя, а об'єктом впливу, з певною часткою умовності, є «здорова», а не «хвора» особистість [1,16].

Спортивна діяльність висуває значні вимоги для підтримки необхідного стану здоров'я спортсменів, його постійного моніторингу на протязі спортивної кар'єри, розуміння психологічних детермінант поведінки, стійкої до стресів, подолання наслідків травм, що передбачає пошук шляхів дієвої психологічної допомоги в кризові періоди спортивного життя, розробку індивідуальних програм зміцнення здоров'я спортсменів з урахуванням його актуального стану, подальші напрямки розвитку здорової особистості тощо.

Наразі залишається необхідність вирішення завдань, що знаходяться в компетенції фахівців щодо розробки рекомендацій, які б забезпечили застосування не тільки суто медичних, але й дієвих психологічних стратегій [18], спрямованих на подолання наслідків спортивних травм в разі їх виникнення, підтримку необхідного рівня здоров'я спортсмена та його зміцнення.

В дослідженнях [3,5,8,11,16] зазначається, що спорт вищих досягнень можна віднести до особливих видів екстремальної діяльності, що висуває підвищені, іноді граничні вимоги до фізичних та психічних можливостей та стану здоров'я людини, і це не завжди в подальшому позитивно впливає на здоров'я спортсмена.

Багато фахівців, аналізуючи проблеми у підготовці спортсменів високої кваліфікації також вказують, що спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, що характеризується як підвищеним фізичним навантаженням, так і травматизмом (Р.С. Вэйнберг, Д. Гоулд, 2001; В.М. Левенец, 2008; В.М. Платонов, 2013). Існує багато видів спорту пов'язаних з вірогідністю отримання різних травм, а кількість спортсменів, які займаються потенційно небезпечними для здоров'я видами спорту постійно зростає. Для багатьох видів спорту, насамперед, хокею, баскетболу, футболу, гандболу, спортивної гімнастики, спортивних єдиноборств тощо, притаманний високий ризик отримання травми.

За статистичними даними, щорічно 3-5 млн. мешканців США зазнають травм під час спортивної діяльності у всіх видах спорту (Kraus, Conroy, 1984). Практика свідчить, що травматизм у спорті часто «перекреслює» кар'єру 60-70% видатних спортсменів, знецінює їх багаторічну самовіддану і тяжку працю як фізично, так і морально-психологічно [11].

Негативні чинники спортивного життя настільки можуть ускладнити діяльність спортсменів, що психологічна підтримка та допомога стає для них все більш значущою, а питання психогігієни, психопрофілактики, охорони здоров'я та

його складових, зокрема, психічного в рамках психологічного супроводу підготовки спортсменів набувають все більшої актуальності.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне обґрунтування можливостей використання психологічних ресурсів для подолання наслідків травм та збереження здоров'я спортсменів.

Обговорення результатів. Основною причиною спортивних травм і, як наслідок, погіршення стану здоров'я є, звичайно, фізичні фактори, проте суттєву роль відіграють і психологічні [3,17]. Розуміння наслідків психічних реакцій на травми, а також знання психологічних методів для застосування дозволяє пришвидшити процес відновлення працездатності спортсмена і його повну реабілітацію.

Зв'язок між спортивними травмами і психологічними факторами розглядається головним чином як зумовлений стресом. Проте стрес - не єдиний психологічний фактор, що впливає на ймовірність отримання травми. Властивості особистості, попередні стресори (фактори напруження) та передумови, що дають змогу впоратися зі стресом, також справляють вплив на процес стресу, а відтак і на ймовірність травмування. Нарешті, спортсмени з розвиненими психологічними навичками та вміннями краще опановують стрес, що знижує як імовірність отримання травми, так і ступінь стресу, зумовленого травмою [3].

Фахівці зі спортивної психології і тренери вже давно ідентифікували типові психологічні реакції на травми. Одні спортсмени розцінюють травму як катастрофу. Інші можуть розцінювати травму як своєрідний перепочинок, аби відпочити від напружених тренувальних занять, порятувати своє реноме тоді, коли в них не складається гідно виступити в змаганнях, або навіть як пристойне виправдання свого припинення подальших занять спортом.

Психогенне пояснення виникнення травм у спортсменів знайшло відображення в понятті "фіксації на травмі" (Ж. Брейер, З. Фрейд, 1955), що надалі стало ключовим моментом трактування феномену посттравматичного стресового

розладу (ПТСР). Згідно з сучасними уявленнями [4,5,14,19], стрес стає травматичним, коли результатом дії стресора є порушення в психічній сфері по аналогії з фізичними порушеннями.

Найтиповішою реакцією більшості людей на спортивну травму є реакція засмучення Кублер-Роса (E.Kubler-Ross,1969). Люди, які зазнали травми, переживають процес, що охоплює п'ять етапів: заперечення; гнів; "укладення угоди"; депресія; сприйняття та реорганізація (С.Hardy, R.Stace, 1990). Інші типові психологічні реакції спортсменів - «втрата власного образу», страх і тривожність, втрата впевненості у власних силах, зниження рівня рухової активності ((Р.С. Вэйнберг, Д. Гоулд, 2001). Так, "втрата власного образу" має особливо велике значення для спортсменів, котрі уявляють себе лише в спорті і травмування яких може спричинитися до завершення спортивної кар'єри. Вони потребують спеціальної, часто тривалої психологічної допомоги.

У зв'язку з цим постає питання, що саме виникає у результаті травматизації. Деякі автори (О.А. Єфімова, 1997), вказують на виникнення психотравмуючого стресу (ПТРС), як наслідок фізичної травми, але не розкриваються шляхи, можливості послаблення чи подолання цього небажаного стану.

Багато дослідників, що розглядають травматичний стрес для пояснення особистісних механізмів його подолання, використовують поняття «ресурс» як відокремлену науково-методичну категорію [2,3,6,8,17]. Ресурс є вичерпна можливість організму, що має межу розвитку, яка визначається індивідуально до кожної людини залежно від її знань, навиків, набутого досвіду.

Спроби системного підходу до вивчення психологічних ресурсів суб'єкта спортивної діяльності у сучасній психології спорту відображено в роботах Г.В. Ложкіна [8]. Для опису комплексу ресурсоподібних можливостей було запропоноване узагальнене поняття «психологічний потенціал» спортсмена, який являє собою функціональний потенціал, що забезпечує стійкий рівень виконання певних рухових дій. Ключовий момент у створенні психологічного потенціалу вбачається в усвідомленні кваліфікованим спортсменом своїх

можливостей та прийнятті відповідальності за вибір власної стратегії поведінки.

Іншим доволі важливим аспектом є розмежування досить близьких понять, таких як потенціал, резерв, ресурс особистості. Якщо під потенціалом розуміється вся сукупність можливостей індивіда при певних умовах, то резерв є невикористаною частиною загального потенціалу. Психічні резерви є можливостями психіки, що пов'язані з проявом когнітивних, емоційних, вольових якостей, увагою, мотивацією діяльності людини, що визначають тактику його дій, особливості психологічної та соціальної поведінки. Психічні резерви слід розглядати як фактор, що визначає надійність діяльності, ефективно і стабільно виконувати завдання в екстремальних умовах. Проте, коли мова йде про ресурси, то найчастіше мається на увазі не лише те, що реально існує, але і те, що може бути задіяне, тому в цілому можливості їх використання значно вищі, порівняно з резервами чи потенціалом. Важливим висновком є те, що ресурси піддаються оцінюванню і ними можна керувати.

Очевидно, що складовими «психологічного ресурсу» можуть виступати «емоційно-вольовий ресурс», «когнітивний ресурс», «мотиваційний ресурс» та деякі інші види ресурсів, що вказує на комплексність розгляду сукупності психологічних факторів, які детермінують успішність суб'єктів спортивної діяльності. З позиції ресурсного підходу можна розглядати і посттравматичний стрес, що виник внаслідок спортивної травми, вбачаючи в ньому стан, який виникає за умов уявної або реальної втрати частини потенціалу, що забезпечує активізацію соматичних чи психічних можливостей спортсмена.

Сьогодні ресурсний підхід до проблеми вивчення посттравматичного стресу є недостатньо розробленим, але сформувалась тенденція детермінації стресових станів характерними емоційно-вольовими чинниками особистості, які можуть бути розглянуті як своєрідний ресурс для подолання посттравматичного стресу і використовуватись у психологічній реабілітації спортсмена з метою адаптації і повернення до тренувань та активного спортивного життя. Такий підхід у

дослідженні посттравматичного стресу визначає можливі стратегії його подолання або уникнення.

Для вирішення поставлених завдань проводилось дослідження індивідуально-психологічних властивостей особистості та емоційно-вольової сфери кваліфікованих спортсменів як ресурсу подолання посттравматичного стресу.

Констатуючий експеримент проводився в період реабілітації спортсменів, після фізичних ушкоджень, отриманих в процесі тренувальної та змагальної діяльності. В експерименті прийняли участь 28 кваліфікованих спортсменів (1-й спортивний розряд - МС) різних видів спорту (футбол, спортивна гімнастика, легка атлетика, дзюдо, вільна і греко-римська боротьба).

В процесі роботи визначено показники сили впливу травматичних подій, що мали місце у досвіді спортсменів високої кваліфікації та зіставлено результати власного дослідження з даними, наведеними у спеціальній літературі [14]. Результати порівняння дозволяють констатувати, що рівень посттравматичного стресу, який переживають спортсмени через специфіку їх сприйняття власної травми опорно-рухового апарату, є достовірно вищими від рівня впливу психотравмуючих подій, з якими доводилося зустрічатися за характером своєї професійної діяльності представникам інших професій, пов'язаних з високою ймовірністю виникнення ПТРС (рятувальникам, пожежникам, співробітникам МВС, військовослужбовцям – учасникам бойових дій).

Застосовуючи кластерний аналіз, було розподілено загальну вибірку за показником сили впливу ПТРС та вираженості двох основних відповідних реакцій на травмуючий вплив: феномену нав'язливих переживань (вторгнення, нав'язування) та феномену уникання будь-яких нагадувань про травмуючу ситуацію.

Перша група, що охопила 54% вибірки спортсменів, характеризувалася дуже високим рівнем сили впливу ПТРС та значною вираженістю феноменів уникання й нав'язування. У переживанні впливу ПТРС представниками даної групи домінує уникання.

До другої групи увійшло 46% вибірки спортсменів, де його представники мали середній рівень показників як сили впливу ПТРС, так і вираженості уникання та нав'язування, а також ті, у кого оцінка сили впливу ПТРС була найменшою. У переживанні впливу ПТРС представниками даної групи також домінує уникання (табл. 1).

За результатами дослідження стресостійкості та соціальної адаптованості, можна встановити, що у представників обох груп у більшості випадків присутнє велике стресове навантаження, яке вказує на низьку стресостійкість та слабку соціальну адаптованість. Таким чином, як один із напрямків психологічного супроводу реабілітації спортсменів після травми доцільно виділити роботу по знайомству з досвідом переживання ПТРС іншими.

Таблиця 1

Показники сили впливу ПТРС та вираженості реакцій феномену уникання і нав'язування у спортсменів, які увійшли до різних груп

Показники сили впливу ПТРС	Значення впливу ПТРС у спортсменів, бали			
	перша група n = 15		друга група n = 13	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Сила впливу ПТРС	46,4	9,36	16,62	2,5
Вираженість феномену уникання	20,6	4,72	8,15	2,03
Вираженість феномену нав'язування	14,47	4,76	5,15	1,68

Стосовно оцінки нервово-психічної стійкості, яка відображає одночасно психічний і соматичний рівень здоров'я особистості, у представників виділених груп: близько 67 % випадків – це нервово-психічна нестійкість, у 20 % – середні показники, лише у 13 % випадків спортсмени мали нервово-психічну стійкість у стані стресу в загальній виборці. Дані дослідження, що відображають показники нервово-психічної стійкості, вказують на статистично значущу відмінність у представників різних груп.

За даними дослідження ступеню прояву симптомів ПТСР було виявлено, що для представників обох груп у більшості випадків симптоми середньо або слабо виражені, що вказує на наявність травматичного стресу, який переживають спортсмени в результаті отриманих пошкоджень.

Однак є суттєва різниця між досліджуваними групами спортсменів. Так у 56 % респондентів першої групи мало виражені симптоми ПТРС, 22% – з середньою та сильною вираженістю. У другій групі – 67% з мало вираженими та 33 % з не виявленими симптомами ПТРС.

Під впливом ПТРС у спортсменів другої групи знижується емоційна стійкість (показник не має кореляційної залежності, але має статистичну значущість). Оскільки, емоційна стійкість розглядається як одна з детермінант надійності спортивної діяльності, то представники даної групи зазнаватимуть суттєвих труднощів під час реабілітації.

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити особливості особистісних змін у спортсменів, які відбувалися під впливом ПТРС, характерні для представників кожної з груп.

У спортсменів, які увійшли до першої групи було виявлено пропорційну та обернено пропорційну залежність між вираженістю феноменів уникання та нав'язування і показниками, що відображають стан та ряд якостей особистості спортсмена (табл.2).

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що вираженість коефіцієнту нав'язування визначає рівень переживання спортсменом посттравматичного стресу. Значний вплив виявляється меншою мірою у респондентів, нервова система яких характеризується високим показником зміни процесів збудження та гальмування (рухливості), оскільки це обумовлює зниження прояву феномену нав'язування.

Таблиця 2

Залежність між показниками вираженості феномена уникання та нав'язування і особистісними якостями спортсменів першої групи (n = 15)

Досліджувані якості	Вираженість феномена нав'язування	Досліджувані якості	Вираженість феномена уникання
Сила впливу ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,558*	Сила впливу ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,769**
Рухливість нервової системи (методика Я. Стреляу)	0,895**	Підозрілість (фактор L тесту Кеттела)	0,517*
Покірність (фактор E тесту Кеттела)	-0,602*	Самодостатність (фактор Q2 тесту Кеттела)	0,539*

Відчуття провини (фактор О тесту Кеттела)	0,538*	Рівень мотивації досягнення (за методикою Ю. М. Орлова)	-0,528*
Процес життя (субшкала тесту СЖО)	0,521*	Результативність життя (субшкала тесту СЖО)	0,529*

Примітки: коефіцієнт кореляції значущий на рівні

* – $p \leq 0,05$;

** – $p \leq 0,01$

Також, у представників другої групи було виявлено пропорційну та обернено пропорційну залежність між вираженістю феноменів нав'язування та уникання і показниками, що відображають ряд якостей особистості спортсмена (табл. 3).

Встановлено, що спортсмени другої групи реагують на ПТРС здебільшого емоційно стійко (що не характерно для представників першої групи), демонструють адаптованість до пережитої стресової ситуації, що впливає на психічний і соматичний стан здоров'я. Слід зазначити, що позитивну роль відіграє спрямованість випробовуваних другої групи на майбутнє (що не характерно для спортсменів першої групи, в яких переважає спрямованість на минуле та на актуальний стан), побудову їх цілей та зосередженість на житті поза ПТРС, що утворює хороший досвід до подібних ситуацій на майбутнє.

Істотне значення мають показники, які є не однаковими для обох груп, що вказує на ті емоційно-вольові ресурси, які не використовуються спортсменами при переживанні травматичного стресу. Оскільки друга група спортсменів, як було вже розглянуто вище, більш адаптована до стресових подразників і більшість її вибірки не переживає ПТРС, орієнтиром для порівняння та процесу вдосконалення мають бути їх показники.

Таблиця 3

Залежність між показниками вираженості феномена уникання та нав'язування і особистісними якостями спортсменів другої груп (n = 13)

Досліджувані якості	Вираженість феномена уникання	Досліджувані якості	Вираженість феномена нав'язування
Сила нервової системи (методика Я. Стреляу)	0,647*	Фізіологічне збудження (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,655*
Стриманість (фактор F тесту Кеттела)	-0,599*	Сила впливу ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,711*
Сміливість (фактор H тесту Кеттела)	0,630*	Емоційна стійкість (фактор C тесту Кеттела)	0,658*

		Цілі в житті (субшкала тесту СЖО)	-0,752**
		Локус контролю-Я (субшкала тесту СЖО)	0,592*

Примітки: коефіцієнт кореляції значущий на рівні

* – $p \leq 0,05$;

** – $p \leq 0,01$

Порівняння показників двох груп свідчить про можливість впливу особистості на проходження процесу адаптації до травматичного стресу, що виник в її спортивній кар'єрі. Така ситуація обумовлена пріоритетними значеннями про активних заходів у забезпеченні попередження травматичного стресу, що здебільшого досягається за рахунок емоційної стійкості та опору стрес-факторам, оперативності мислення та здатності абстрактно мислити, адекватності мотивації досягнення, впевненості у собі та емоційної зрілості спортсменів.

Показники другої групи свідчать про потенційну значущість конкретних компонентів емоційно-вольового ресурсу спортсмена. Однак таке положення не знецінює вартості жодного з компонентів, адже різною може бути інтенсивність впливу дії стресу, що залежить від етапу спортивної підготовки, підготовленості спортсмена, а тому відповідного значення набуватимуть конкретні компоненти емоційно-вольового ресурсу.

Отримані в дослідженні дані свідчать, що застосування психологічної корекції в період відновлення спортсменів після отримання фізичного ушкодження дозволяє швидше долати негативні психоемоційні стани і знижує ризик дезадаптації в умовах ПТРС.

Розвиток у спортсменів умінь управляти власними переживаннями, виробляючи індивідуальний стиль "долаючої поведінки" в психотравмуючих ситуаціях шляхом усвідомлення емоційно-вольових можливостей, дає перспективу не лише для подолання посттравматичного стресу, але і надалі дозволить виробляти адаптивні форми поведінки в ситуаціях пов'язаних з ризиком отримання травми в умовах спортивної діяльності.

Висновки. Питання, пов'язані із з'ясуванням ролі, пошуку і обґрунтування шляхів ефективного використання психологічних ресурсів спортсменів залишаються не до кінця з'ясованими і є актуальними для спортивної практики. Значною мірою це стосується і проблеми виявлення ресурсів подолання посттравматичного стресу, що виникає в результаті отримання спортсменами фізичних ушкоджень та спортивних травм. Тут дослідницький інтерес фокусується на тому, як адаптивні можливості (фізичні, соціальні, психологічні) сприяють обмеженню негативних наслідків стресу або його подоланню за допомогою когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та інших складових психологічного ресурсу особистості спортсмена.

Ресурсний підхід до проблеми подолання посттравматичних стресових ситуацій полягає не лише в кількісному накопиченні "запасів" відповідних систем організму для управління інформацією. Принципового значення набувають стратегії і гнучкість у виборі та використанні оптимальних схем застосування різних засобів, у тому числі і емоційно-вольового контролю за діями і поведінкою в психологічному супроводі реабілітації спортсмена для швидкого повернення його до активної спортивної діяльності.

Перспективи досліджень пов'язані з подальшим пошуком шляхів активізації ресурсних можливостей спортсменів та реалізацією допоміжних цілеспрямованих втручань та впливів для оптимізації поведінки та стану спортсменів, що дозволить забезпечити прискорення процесу відновлення після травмування в спортивній діяльності. Серед психологічних ресурсів подолання стресу найбільш актуальними для вивчення є: активна мотивація подолання; сила Я-концепції, самоповага, самооцінка; активна життєва установка; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; відношення до свого здоров'я як до цінності.

Список використаних джерел та літератури

1. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения исследование и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 2003. – С. 288 – 290.
2. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: «Питер», 1999. – С.16-43.
3. Яковлев В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека – В журн. «Теория и практика физич. культ., 2006,№6. – С. 50-53.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman – N.Y.: Springer, 1984. – P. 22-46.
5. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С. Вейнберг, Д.Гоулд:переклад з англ. – К.: Олімпійська література, 2001. –336 с.
6. Єфімова О.А. Аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій у спорті / О.А. Єфімова // Молода спортивна наука України. – Львів, 1997. – С. 153-154.
7. Ложкин Г.В. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена / Г.В. Ложкин // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 87 – 93.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
9. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения./ под ред. П.А. Ренстрем. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.
10. Anderson, M.B.&Williams, J.M.(1988) A model of stress and athletic injuri:Predition and prevention. J. Sport Exerc. Psyhol. 10, 294- 306.
- 11.Гринь О.Р. Особливості психоемоційних переживань у спортсменів, які отримали травму опорно-рухового апарату / А.Р. Гринь, Е.П. Зора // Молода спортивна наука України: наук. теорет. журн. - Львів, 2010. - Т1. – С. 58-63.

- 12.Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы / Н.В. Тарабрина, Е. О. Лазебная // Психологический журнал. – 1992 – Т. 13. – № 2. – С. 14-29.
- 13.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.
- 14.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
- 15.Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена / Г. Ложкин, А. Гринь, А. Колосов // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 47-51.