

# Эмоционально-волевой ресурс преодоления посттравматического стресса у спортсменов

Александр Гринь, Катерина Зора

## АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается проблема использования эмоционально-волевого ресурса для преодоления посттравматического стресса у спортсменов в ходе восстановления после травм. Определены 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.

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

## ABSTRACT

The paper deals with the issue of using emotional and volitional capabilities to cope with post-traumatic stress in athletes in the course of recovery after injuries. The role, the major meaningful characteristics and the components of emotional and volitional capabilities used in coping with post-traumatic stress in athletes were determined. It was demonstrated that, depending on the severity of post-traumatic stress symptoms injured athletes may be differentiated according to the character and the dynamics of occurring psychoemotional responses. A number of significant differences in the indices related to adaptation to stress factors were revealed in studied groups of athletes. Training course aimed at enhancing emotional and volitional capabilities was developed as a mean to increase athletes' resistance to post-traumatic stress.

**Keywords:** injury, post-traumatic stress, emotional and volitional capabilities, intrusive memories, avoidance, training.

**Постановка проблемы.** 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 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 здоровья.

Известно, что 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, разные 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 спортсменов, так как для многих из них 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. 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 факторов, в том числе и психогенных. Значительную роль здесь могут играть также индивиду-

ально-психологические особенности личности спортсменов.

Психогенное объяснение возникновения травм у спортсменов нашло отражение в понятии «фиксация 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, которые коренным образом нарушают чувство безопасности индивида, вызывая переживания травматического стресса, психологические последствия которого разнообразны и могут становиться причиной появления в будущем посттравматического стрессового расстройства – неспсихотической 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 выйдут 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]. 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 и умений, навыков, возможностей. С позиции ресурсного подхода можно рассматривать и посттравматический стресс, появившийся 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 направлена на актуализацию усилий, необходимых для решения проблемной ситуации, и требует

от человека, прежде всего, необходимых способностей, профессиональных умений и навыков. Вторая стратегия может быть направлена на эмоционально-волевою смену установок по ситуации и регуляцию переживаний стрессовой ситуации. Усилия, регулирующие эмоциональное состояние, могут иметь несколько форм: когнитивное переупорядочивание (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 одном случае мобилизуются резервы поведения, ориентированные на изменение проблемы, вызывающей дистресс, в другом – ресурсы для регулирования переживаний стресса.

Современные исследования свидетельствуют о том, что эффективные усилия по преодолению должны быть конгруэнтны способности человека контролировать ситуацию и 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 недостаточного контроля над ситуацией [16].

Подчеркивается, что 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 эмоционально-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.

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

**Методы исследования:** констатирующий эксперимент с использованием опроса,



РИСУНОК 1 – Причины, определяющие уровень психоэмоционального переживания у травмированных спортсменов

анкетирования, методов психологической диагностики: шкалы оценки влияния травматического события М. Горовица (IMPACT OF EVENT SCAIE-R); методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; теста Кеттела (16PF-Form C); теста Ч. Спилбергера-Ханина; теста «САН»; методики «Потребность в достижении»; методики «Прогноз» для оценки эмоциональной устойчивости и др.

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

Исследование проведено в соответствии со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта по теме 2.4.6 «Психологические проблемы подготовки и развития субъектов спортивно-педагогической деятельности в сфере физического воспитания и спорта» и теме 2.19 «Детерминанты психологического сопровождения и педагогических средств совершенствования подготовки спортсменов в разных видах спорта».

**Результаты исследования и их об-суждение.** 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 продолжительного периода времени и, как следствие, преобразования в посттравматический стресс, а затем в посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), что зависит как от тяжести полученной травмы, так и

других причин и факторов, среди которых существенную роль играют индивидуальные особенности личности спортсменов. В условиях посттравматического стресса наблюдаются вариативность психоэмоциональных переживаний и дифференциация поведенческих реакций спортсменов.

В ходе изучения эмоционально-волевой сферы личности спортсменов были выделены значимые компоненты, определяющие возможности преодоления посттравматического стресса, 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).

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 др.

В ходе исследования были определены показатели силы воздействия травматических событий ( $x = 32,57$  баллов), которые



РИСУНОК 2 – Компоненты эмоционально-волевого ресурса у спортсменов

имели место в опыте спортсменов высокой квалификации, что позволило сопоставить их 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, мы распределили общую выборку испытуемых по показателю силы воздействия ПТРС и выраженности двух основных ответных реакций на травмирующее воздействие: феномена навязчивых переживаний (вторжение, навязывание) и феномена ухода от 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 переживаниях 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

ТАБЛИЦА 1 – Показатели силы воздействия ПТРС и выраженности реакций феномена ухода (избегания) и феномена навязывания у спортсменов, вошедших в разные группы

Показатель	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

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 разных групп.

Обнаружено, что для представителей обеих групп респондентов в большинстве случаев степень выраженности симптомов ПТСР средняя или слабая, что также указывает на наличие травматического стресса, который переживают травмированные спортсмены. Однако имеются существенные различия между двумя группами испытуемых. Так, у 56 % респондентов первой группы симптомы ПТСР выражены незначительно, 22 % – имеют средний и значительный уровень выраженности. В то же время 67 % лиц второй группы имеют низкую степень выраженности и у 33 % симптомы ПТСР не выявлены.

Отмечается, что под влиянием ПТРС у спортсменов второй группы также снижается эмоциональная устойчивость, поэтому представители данной группы могут испытывать существенные проблемы в ходе

реабилитации.

В результате корреляционного анализа установлены зависимости между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия факторов ПТРС – феномена навязчивых переживаний и феномена избегания любых напоминаний о травмирующей ситуации. Данные, отражающие взаимосвязь эмоционально-волевого ресурса с феноменами навязывания и избегания у спортсменов первой группы, представлены в таблице 2.

У спортсменов этой группы обнаружена пропорциональная и обратно пропорциональная зависимость между выраженностью феноменов избегания (ухода) и навязывания и показателями, отражающими ряд качеств личности, характеризующих эмоционально-волевого 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 были выявлены пропорциональная и обратно пропорциональная зависимость между выраженностью феноменов навязывания и избегания, и показателями, отражающими ряд качеств эмоционально-волевого ресурса (табл. 3). Эти спортсмены в отличие от представителей первой группы реагируют на ПТРС не снижая, в основном, уровень эмоциональной устойчивости и достаточно адаптированы к пережитой стрессовой ситуации. Можно констатировать, что их направленность на будущее (что не характерно для представителей первой группы, у которых преобладает направленность на

ТАБЛИЦА 2 – Зависимость между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия феномена навязывания и феномена избегания у спортсменов первой группы (n = 15)

Исследуемое качество	Выраженность феномена навязывания	Исследуемое качество	Выраженность феномена избегания
Сила влияния ПТРС (IMPACT OF EVENT SCAIE-R)	0,558*	Сила влияния ПТРС (IMPACT OF EVENT SCAIE-R)	0,769**
Подвижность нервной системы (методика Я. Стреляу)	0,895**	Подозрительность (фактор L теста Кеттелла)	0,517*
Покорность (фактор E теста Кеттелла)	-0,602*	Самодостаточность (фактор Q2 теста Кеттелла)	0,539*
Переживание вины (фактор O теста Кеттелла)	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*

\*p ≤ 0,05.  
\*\*p ≤ 0,01.

ТАБЛИЦА 3 – Зависимость между компонентами эмоционально-волевого ресурса и показателями оценки интенсивности воздействия феномена навязывания и феномена избегания у спортсменов второй группы (n = 13)

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

\* p ≤ 0,05.  
\*\* p ≤ 0,01.

пережитое прошлое и нынешнее, актуальное состояние), а также целевые установки и сосредоточенность на жизни вне ПТРС образуют позитивную основу и предпосылки для адаптации к подобным ситуациям.

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 успе-

ху, 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 систематизированную последовательность действий, направленных на выработку навыков, которые включали формирование адаптив-

ных схем регуляции психического состояния и построение эффективных моделей стрессоустойчивого поведения спортсменов, необходимых для преодоления посттравматического стресса.

Основной целью тренинга 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 предполагалось выработать новые адаптивные схемы регуляции поведения и заменить ими старые дезадаптивные, которые были причиной негативных последствий ПТРС.

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.

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.

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).

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. Зафиксировано уменьшение навязчивых воспоминаний о травматическом событии и снижение возможности 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.

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

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).

Оценка показателей, характеризующих уровень мотивации достижения, свидетельствует о позитивной динамике направленности личности и стремлении ряда спортсменов активно преодолевать посттравматический стресс в период восстановления после физического повреждения и подтверждает возможность использования тренинга активизации эмоционально-волевого ресурса в качестве одного из способов его преодоления в ходе проведения мероприятий по реабилитации спортсменов.

ТАБЛИЦА 4 – Показатели силы воздействия ПТРС у спортсменов до и после психологического тренинга

Показатель	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

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.

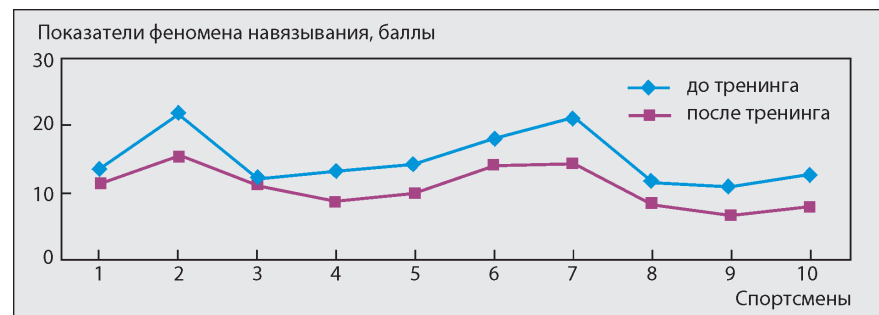


РИСУНОК 3 – Динамика индивидуальных показателей феномена навязывания под влиянием психокоррекционных мероприятий

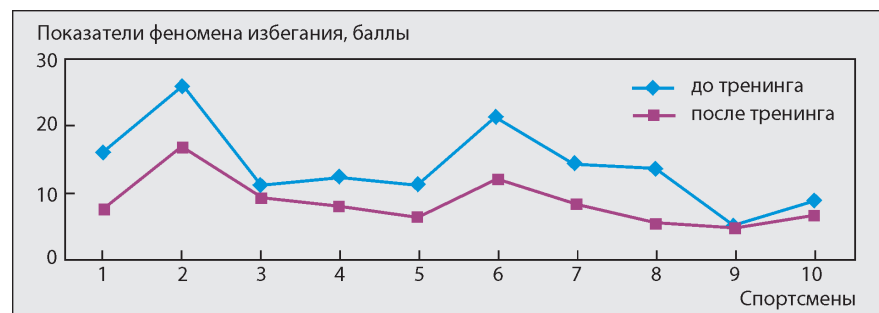


РИСУНОК 4 – Динамика индивидуальных показателей феномена избегания под влиянием психокоррекционных мероприятий

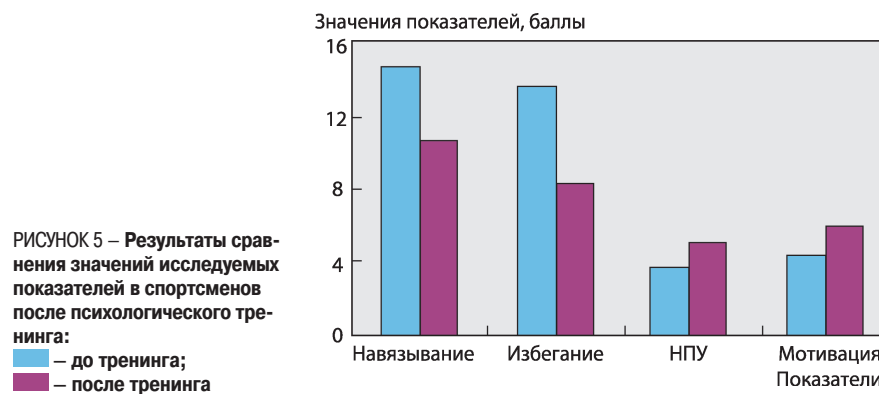


РИСУНОК 5 – Результаты сравнения значений исследуемых показателей в спортсменов после психологического тренинга: — до тренинга; — после тренинга

**Выводы.** Эмоционально-волевой ресурс 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 про-

ведения мероприятий по реабилитации.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с изучением совокупности потенциальных возможностей психики спортсмена, использование которых позволит повысить эффективность саморегуляции и обеспечит психоэмоциональную устойчивость в различных травматических ситуациях спортивной деятельности.

#### ■ Литература

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. Гулд; пер. з англ. — К.: Олимп. л-ра, 2001. — 336 с.
3. Гринь О. Р. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів / О. Р. Гринь, К. П. Зора // Слобожан. наук.-спорт. вісн.: наук. теорет. журн. — Х.: ХДАФК, 2009. — № 4. — С. 155–157.
4. Єфімова О. А. Аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій у спорті / О. А. Єфімова // Молода спорт. наука України. — Л., 1997. — С. 153–154.
5. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена / Г. Ложкин, А. Гринь, А. Колосов // Наука в олимп. 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 олимп. 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. Маришук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учеб. пособие / В. Л. Маришук, 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. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
11. Пушкарев А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева. — М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. — 128 с.
12. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П. А. Ренстрем. — К.: Олимп. лит., 2002. — 378 с.
13. Тарабрина Н. В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы / Н. В. Тарабрина, Е. О. Лазебная // Психол. журн. — 1992 — Т. 13, № 2. — С. 14–29.
14. Anderson M. B. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention / M. B. Anderson & J. M. Williams // J. Sport Exerc. Psychol. — 1988. — 10. — P. 294–306.
15. Ievleva, L. & Orlick, T. Mental links to enhanced healing: An exploratory study/ L. Ievleva & T. Orlick // Sport Psychol. — 1991. — 5. — P. 25–40.
16. Lazarus R. S. Stress appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — N.Y.: Springer, 1984. — P. 22–46.
17. Wiese, D. M. Sport psychology in the training room: A survey of athletic trainers / D. M. Wiese, M. R. Wiess & D. P. Yukelson // Sport Psychol. — 1991. — 5. — P. 15–24.

#### ■ References

1. Bodrov VA. Psychological stress: development and overcoming. Moscow: PERSE; 2006. 528 p.
2. Weinberg RS, Gold D. Sports psychology; translated from English. Kyiv: Olimpiyskaya literatura; 2001. 336 p.
3. Hryn OR, Zora KP. Psychological resources of coping with post-traumatic stress in athletes. Slobozhanskyi naukovо-sportyvnyi visnyk. 2009;4:155–7.
4. Iefimova OA. Analysis of peculiarities of psychotraumatic situations in sport. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv; 1997. p. 153–4.
5. Lozhkin G, Grin A, Kolosov A. Cognitive resource of skilled athlete. Nauka v Olimpiyskom sporte. 2005;2:47–51.
6. Lytvynova GO. Features of emotional sphere functioning in PPSM workers under conditions of professional activity [abstract]. Kharkiv: Kharkivskiyi nats. Universytet vntrishnikh sprav.; 2008. 21 p.
7. Lozhkin GV. Conceptual notions about mental potential of skilled athlete. Nauka v Olimpiyskom sporte. 2007;1:87–93.
8. Malkina-Pikh IG. Psychological support in crisis situations. Moscow: EKSMO, 2008. 928 p.
9. Marishchuk VL, Yevdokimov VI. Human behavior and self-regulation under stress: teaching guide. Saint Petersburg: Izd. dom Sentyabr; 2001. 259 p.
10. Platonov VN. ports training periodisation. General theory and its practical applications / Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2013. 624 p.
11. Pushkarev AL, Domoratsky VA, Gordeyeva EG. Post-traumatic stress disorder: diagnostics, psychopharmacotherapy, psychotherapy. Moscow: Izdatelstvo institute psykhoterapiyi; 2000. 128 p.
12. Renstrom PA, editor. Sports injuries. Main principles of prevention and treatment. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2002. 378 p.
13. Tarabrina NV, Lazebnaya EO. Syndrome of post-traumatic stress disorders: current state of issue. Psykhologicheskyyi J. 1992;13(2):14–29.
14. Anderson MB, Williams JM. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention J. Sport Exerc. Psychol. 1988;10:294–306.
15. Ievleva L, Orlick T. Mental links to enhanced healing: An exploratory study. Sport Psychol. 1991;5:25–40.
16. Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y.: Springer; 1984. P. 22–46.
17. Wiese DM, Wiess MR, Yukelson DP. Sport psychology in the training room: A survey of athletic trainers. Sport Psychol. 1991;5:15–24.