

Характеристика основних емоційно-вольових ресурсів подолання посттравматичного стресу в період реабілітації спортсмена

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

У процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсмени перебувають у стресових ситуаціях, що пов'язані не лише з психологічними факторами, які виникають як результат взаємодії з навколишнім соціальним середовищем або можуть бути виключно особистісні, а й після фізичних травм. Однак травма, отримана спортсменом, – це не лише фізичне ушкодження, але й джерело внутрішніх змін у його психічному стані [4, 5].

Фізична травма, як правило, призводить до змін на психічному рівні та викликає емоційний стрес, наслідки якого можуть зберігатися довгий час після фізичного одужання, що характеризує посттравматичну ситуацію.

Фахівці у своїх роботах [1, 2, 3, 8] підкреслювали роль психоемоційної стійкості спортсменів в екстремальних умовах виступу на змаганнях.

Аналіз факторів, що обумовлюють травматичні стресові ситуації в спорті, дав підставу виділити основні психічні детермінанти, які організують і координують ефективність тренувальної й змагальної діяльності [3, 7, 8, 9]. До них, насамперед, можна віднести емоційно-вольову та когнітивну сфери психіки спортсмена. Одним з основних факторів подолання травматичного стресу можна розглядати ті можливості, які пов'язані з використанням потенціалу емоційно-вольової сфери спортсмена, що передбачає включення різних елементів довільної й мимовільної активізації ресурсних можливостей.

Основну увагу в нашому дослідженні приділено вивченню можливостей емоційно-вольової сфери спортсмена як одного з основних факторів подолання посттравматичного стресу.

Передбачається, що через організацію усвідомленого контролю над своїми діями, емоційними станами, у тому числі негативними, підвищення рівня компетентності в усвідомленні можливих способів впливу на психоемоційний стан і поведінку, в умовах реабілітації після фізичного пошкодження, можна істотно підвищити стійкість спортсмена до травматичних ситуацій, що дасть змогу прискорити повернення до активних тренувань.

Мета дослідження полягає у виявленні ролі емоційно-вольового фактора як ресурсу подолання посттравматичного стресу в період реабілітації спортсмена після фізичної травми.

Для охоплення сукупності можливостей емоційно-вольової сфери, які можуть виступати в ролі регуляторів подолання посттравматичного стресу, застосовано термін «емоційно-вольовий ресурс», де в подальшому були експериментально вивчені його зміст та організація структурних елементів.

Використання поняття «ресурс» у роботі пов'язано з формуванням такого дослідницького підходу, який, з одного боку, передбачає виявлення резервних, невикористаних можливостей психіки, а з іншого – орієнтований на використання адекватних підходів для оцінки та аналізу конкретних ситуацій, що виникають у різних умовах спортивної діяльності.

У дослідженні підтверджено наявні дані [5, 7, 9] щодо значення емоційно-вольової складової частини психологічної підготовки спортсменів. Так, Ю. Я. Кисельов розглядав емоційно-вольовий компонент як один з основних факторів успішної діяльності в спорті [2]. На думку Р. С. Лазаруса, С. Фолькмана [9], різні стратегії подолання стресових ситуацій можуть бути використані в емоційно орієнтованих стратегіях, спрямованих на емоційно-вольову зміну установок як стосовно ситуації, так щодо регуляції переживань, що виникають у стресовій ситуації. Підтверджено наявність зв'язків між емоційно-вольовою сферою й рівнем особистісної толерантності спортсмена до стресових ситуацій [8, 9].

Водночас не знаходять належного відображення дані, де приділено увагу вивченню емоційно-вольового ресурсу як одного з чинників подолання посттравматичного стресу в період реабілітації спортсмена.

Виклад основного матеріалу дослідження й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени, представники різних видів спорту (футбол, гімнастика, боротьба, баскетбол), які перебували на стаціонарному лікуванні в Київському центрі спортивної медицини. Загальна кількість респондентів – 38.

У результаті кореляційного аналізу встановлені залежності між компонентами емоційно-вольового ресурсу й показниками оцінки інтенсивності впливу факторів посттравматичного стресу [5]

(феномену нав'язливих переживань (уторгнення, нав'язування) й феномену уникнення будь-яких нагадувань про травмувальну ситуацію) (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між показниками вираженості уникання та досліджуваними якостями спортсмена

Досліджувані якості	Вираженість уникання
Сила впливу ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,769**
Підозрілість (фактор L тесту Кеттела)	0,517*
Самодостатність (фактор Q2 тесту Кеттела)	0,539*
Рівень мотивації досягнення (за методикою Ю. М. Орлова)	-0,528*
Результативність життя (субшкала тесту СЖО)	0,529*
Сила нервової системи (методика Я. Стреляу)	0,647*
Стриманість (фактор F тесту Кеттела)	-0,599*
Сміливість (фактор H тесту Кеттела)	0,630*

Примітки: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції між показниками вираженості нав'язування та досліджуваними якостями спортсмена

Досліджувані якості	Вираженість нав'язування
Сила впливу ПТРС (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,711*
Фізіологічне збудження (<i>IMPACT OF EVENT SCAIE-R</i>)	0,655*
Рухливість нервової системи (методика Я. Стреляу)	0,895**
Емоційна стійкість (фактор C тесту Кеттела)	0,658*
Покірність (фактор E тесту Кеттела)	-0,602*
Відчуття провини (фактор O тесту Кеттела)	0,538*
Процес життя (субшкала тесту СЖО)	0,521*
Цілі в житті (субшкала тесту СЖО)	-0,752**
Локус контролю-Я (субшкала тесту СЖО)	0,592*

Примітки: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Установлені зв'язки не тільки підкреслили значення суб'єктивних факторів у поясненні механізмів виникнення та перебігу посттравматичних стресових станів, а й визначили можливі стратегії їх подолання або запобігання їм.

Використовуючи отриманий у процесі досліджень фактичний матеріал, зроблено спробу практично реалізувати його результати в процесі психологічного супроводу кваліфікованих спортсменів. Для цього використано тренінгову програму у вигляді активізації емоційно-вольового ресурсу, яка є модифікацією вже наявних вправ у поєднанні з розробленими додатковими способами подолання посттравматичного стресу.

Тренінгова програма розрахована на декілька занять загальним часом проведення до 20 годин і передбачала участь значної як для психокорекційного тренінгу кількості учасників (10–12 осіб). Крім того, зі спортсменами проводили індивідуальну консультативну роботу для покращення сприйняття запропонованого матеріалу й установлення довірливих відносин із тренером. У процесі освоєння тренінгу увага учасників акцентувалася на принципі добровільності їх участі в заняттях.

Зміст «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу» передбачав застосування таких методів, як анкетування, варіанти аутогенного тренування, ситуаційно-рольові ігри, казкотерапія, прийоми емоційно-вольової корекції тощо.

У дослідженні брали участь спортсменки, які мають кваліфікацію КМС та МС із футболу у віці 15–27 років.

Процедури, передбачені «тренінгом активізації емоційно-вольового ресурсу», побудовані таким чином, щоб у процесі їх застосування за обмежений проміжок часу спортсмени змогли усвідомити ті умови й ситуації, у яких вони перебувають, а також дати їм адекватну оцінку, що певним чином допомагає подолати посттравматичний стрес.

Установлено, що під час тренінгових занять спортсмени ставали менше схильними до стресу, демонстрували більш продуктивний рівень психічної активності, а також проявляли зміни, які характерні для більш стійкого до стресу поведінки.

Аналіз даних, отриманих після проведеної роботи з тренінгової програми, указує на позитивні зміни в показниках, що визначають ступінь впливу посттравматичного стресу на спортсменів. Так,

середнє значення показника «нав'язування» в групі спостережуваних спортсменів зменшилося на 3,9 бала, а показника «уникнення» – на 5,3 бали, що свідчить про зниження впливу травматичного стресу на спортсменів під час їх реабілітації після отримання травми.

Результати порівняння даних рівня нервово-психічної стійкості (НПС) показують, що після тренінгу він підвищився в середньому на 1,4 бала за шкалою НПС у загальній вибірці, що вказує на використання можливостей емоційно-вольового ресурсу випробуваними для подолання небажаних наслідків, спричинених дією ПТРС

Дані дослідження підтверджують те, що після застосування психологічної корекції спортсмени мають менший ризик дезадаптації до ПТРС в умовах отримання фізичного пошкодження під час тренувань або змагань, що надалі дасть змогу краще пристосуватися до травматичних ситуацій у спортивній діяльності.

Оцінка результатів рівня мотивації досягнень, отриманих після проходження тренінгу, свідчить про позитивну динаміку середніх значень у групі спортсменів. Так, у середньому дані збільшилися на 1,5 бала за стандартизованою шкалою рівня мотивації досягнень. Аналіз результатів вказує на можливість спортсменів активно й цілеспрямовано докладати зусилля в процесі відновлення після травми, таким чином долаючи наслідки ПТРС.

Запропонований «тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу» розвиває в спортсменів уміння керувати власними переживаннями, виробляючи індивідуальний стиль поведінки, через усвідомлення емоційно-вольових можливостей, що надає перспективу не лише подолати посттравматичний стрес, але й у подальшому адаптуватися до подібної травматичної ситуації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз отриманих даних показує, що емоційно-вольовий ресурс спортсмена є одним із провідних факторів подолання посттравматичного стресу в період відновлення спортсмена після отримання фізичного пошкодження.

Застосування тренінгової програми, спрямованої на розширення й активізацію можливостей емоційно-вольового ресурсу, дає змогу істотно знизити ступінь впливу посттравматичного стресу на спортсменів, котрі отримали фізичне пошкодження.

Перспективою подальших досліджень є вивчення сукупності потенційних можливостей психіки спортсмена, використання яких дасть змогу підвищити ефективність саморегуляції й забезпечить психоемоційну стійкість у різних травматичних ситуаціях спортивної діяльності.

Список використаної літератури

1. Брызгунов И. П. НИИ Педиатрии РАМН / И. П. Брызгунов // ГБЦ «Сострадание», 1997.
2. Киселев Ю. Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности / Ю. Я. Киселев // Стресс и тревога в спорте. – М. : [б. и.], 1983.
3. Ложкин Г. В. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена / Г. В. Ложкин // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 87–93.
4. Психология спорта : хрестоматия / сост. ред. А. Е. Тарас. – М. : АСТ ; Мн. : Харвест, 2005. – 352 с.
5. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец. – М. : Когито-центр, 2007. – 208 с.
6. Физическая реабилитация : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С. И. Попова. – Ростов н/Д : [б. и.], 2005. – 608 с.
7. Ханин Ю. Л. Эмоциональное самочувствие студентов в спортивных и учебных группах / Ю. Л. Ханин, Г. В. Буланова. – Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 4. – С. 45–47.
8. Черникова О. В. Эмоциональное состояние в спорте / О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.
9. Lazarus R. S.. Stress appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y. : Springer, 1984. – P. 22–46.

Анотації

Розглянуто основні емоційно-вольові ресурси подолання посттравматичного стресу в період реабілітації спортсмена. За допомогою психодіагностичного тестування досліджено рівень впливу посттравматичного стресу та виділено емоційно-вольові ресурси, які використовує спортсмен для адаптації до травматичної ситуації в період реабілітації спортсмена. Запропоновано «тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу», що використовувався як експериментальний засіб досягнення поставленої мети. Проведене дослідження дало змогу охарактеризувати основні схеми й методи психокорекційної роботи з травмованими спортсменами.

Ключові слова: посттравматичний стрес, тренінг, емоційно-вольовий ресурс.

Катерина Зора. Характеристика основных эмоционально-волевых ресурсов преодоления посттравматического стресса в период реабилитации спортсмена. Рассмотрены основные эмоционально-волевые ресурсы преодоления посттравматического стресса в период реабилитации спортсмена. С помощью психо-

диагностического тестирования исследован уровень влияния посттравматического стресса и выделены эмоционально-волевые ресурсы, которые спортсмен использует для адаптации к травматической ситуации в период реабилитации спортсмена. Предложено «тренинг активизации эмоционально-волевого ресурса», который использовался как экспериментальное средство достижения поставленной цели. Проведенное исследование позволило охарактеризовать основные схемы и методы психокоррекционной работы с травмированными спортсменами.

Ключевые слова: посттравматический стресс, тренинг, эмоционально-волевой ресурс.

Kateryna Zora. Characteristics of Main Emotional and Volitional Resources for Overcoming of Post-traumatic Stress in the Process of Sportsman's Rehabilitation. *The main emotional and volitional resources of overcoming of post-traumatic stress in the process of sportsman's rehabilitation were studied. With the help of psychodiagnostic test we have studied the level of influence of post-traumatic stress and we have also singled out emotional and volitional resources that are used by a sportsman for adaptation to traumatic situation in the period of sportsman's rehabilitation. It was suggested "a training for activation of emotional and volitional resources" that was used as an experimental means of achieving the set goal. The conducted research let us characterize main schemes and methods of psycho-remedial works with injured sportsmen.*

Key words: post-traumatic stress, training, emotional and volitional resources.