

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ЗОРА КАТЕРИНА ПЕТРІВНА**

УДК: 796.077 – 056.265:159.94

**ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО  
СТРЕСУ У СПОРТСМЕНІВ**

24.00.01– олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2014

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник** кандидат педагогічних наук, доцент **Гринь Олександр Романович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри психології та педагогіки

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Костюкевич Віктор Митрофанович**, Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського, завідувач кафедри спортивних ігор;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Степаненко Володимир Михайлович**, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, доцент кафедри спортивних ігор

Захист відбудеться 26 лютого 2014 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури,1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури,1).

Автореферат розісланий 24 січня 2014 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В.І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Інтенсифікація навантажень у сучасному спорті, часте використання граничних можливостей спортсменів, перевантаження зумовили актуальність пошуку резервів підвищення майстерності. В результаті досліджень, зростає кількість різноманітних потенційних ресурсів, що дозволяють адаптувати спортсменів до цього інтенсиву, але здебільшого вони присвячені розгляду функціональних можливостей (В.Г. Бауер, 1986; М.М. Булатова, 2009; М.А. Годік, 2006; Д.Н. Давиденко, 1984; Ю.Д. Железняк, 1981; В.М. Костюкевич, 2011; А.С. Мозжухін, 1982; В.М. Платонов, 2013 та ін.). Проте підвищення майстерності залежить не лише від різноманіття даних можливостей організму, а й від особистісних ресурсів спортсменів. Водночас розгляд спеціальної літератури не дає вичерпної відповіді на питання про використання різнобічних психологічних ресурсів у спорті вищих досягнень, тому їх визначення та пошук шляхів застосування наразі є нагальним питанням для спортивної практики.

Предметом вивчення фахівців (В.І. Воронова, 2007; Я.Х. Вълканова, 2005; О.А. Єфімова, 1997; Е.Б. Сологуб, 1993; В.М. Степаненко, 2010 та ін.) є вдосконалення напрямків психологічної підготовки спортсменів. Однак проблема пошуку психологічних ресурсів подолання посттравматичного стресу, що виник у результаті фізичного травмування у спортсмена залишається недослідженою.

На думку багатьох науковців (Г.С. Нікіфоров, 2006; Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд, 2001; А.Д. Гіссен, 1990; В.С. Келлер, 1993; В.М. Левенець, 2008; В.М. Платонов, 2009 та ін.), спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, що характеризується підвищеним рівнем травматизму, особливо в таких видах спорту як хокей, футбол, гандбол, водне поло, спортивна гімнастика, різні види єдиноборств тощо.

З огляду на це, постає питання про наслідки травматизації і як це позначається на подальшій кар'єрі спортсмена. В окремій роботі спеціаліста (О.А. Єфімова, 1997) вказується на виникнення психотравмуючого стресу, як наслідок фізичної травми, проте не аналізуються та не розкриваються можливості подолання цього посттравматичного стресу за допомогою особистісних чинників та ресурсів спортсмена.

В той же час, однією з актуальних проблем є розкриття потенціальних можливостей емоційної та вольової сфери в управлінні діяльністю людини, яка може бути використана як своєрідний ресурс для подолання посттравматичного стресу у психологічному супроводі реабілітації спортсмена, а також прискоренням в процесі відновлення, ефективного і найскорішого повернення його до спортивної діяльності.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 2.4.6 «Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності в сфері фізичного виховання і спорту» (номер державної реєстрації 0101U004946) та «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр.» Міністерства України

у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних заходів вдосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту» (номер державної реєстрації 0111U001727). Роль автора як співвиконавця теми полягала у дослідженні сили впливу посттравматичного стресу на кваліфікованих спортсменів в період їх відновлення після фізичного пошкодження, визначенні компонентів емоційно-вольового ресурсу спортсменів в умовах посттравматичного стресу та розробці тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу як засобу підвищення стійкості спортсменів до посттравматичного стресу.

**Мета дослідження** – визначити особливості прояву емоційно-вольового ресурсу подолання посттравматичного стресу у спортсменів для забезпечення успішності процесу відновлення після травмування.

Для реалізації мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу літератури визначити роль емоційно-вольової сфери як ресурсного засобу подолання посттравматичного стресу у спортсменів.

2. Виявити компоненти емоційно-вольового ресурсу спортсменів в умовах посттравматичного стресу.

3. Визначити особливості впливу посттравматичного стресу на кваліфікованих спортсменів в період їх відновлення після фізичного пошкодження.

4. Розробити тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу як засіб підвищення стійкості спортсменів до посттравматичного стресу та обґрунтувати ефективність його використання.

**Об'єкт дослідження** – емоційно-вольовий ресурс спортсмена, що перебуває в стані посттравматичного стресу.

**Предмет дослідження** – структурні компоненти емоційно-вольового ресурсу, які виступають факторами подолання посттравматичного стресу у спортсмена.

**Методи дослідження.**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет».

2. Педагогічне спостереження у процесі спортивної діяльності та психологічного супроводу реабілітації спортсменів.

3. Методи психодіагностики.

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна** дисертаційного дослідження полягає у тому, що:

- вперше проведено комплексне дослідження емоційно-вольового ресурсу при подоланні спортсменами посттравматичного стресу;

- вперше отримані дані порівняльного аналізу сили впливу посттравматичного стресу спортсменів різної кваліфікації в період їх відновлення після фізичного пошкодження;

- вперше запропоновано тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу як різнобічне розширення ресурсних можливостей емоційно-вольової сфери кваліфікованих спортсменів;
- уточнені, доповнені і систематизовані дані про складові емоційно-вольової сфери спортсменів та компонентів психоемоційного переживання у спортсменів в період їх відновлення після травми;
- доповнено дані стосовно засобів та прийомів психологічного супроводу реабілітації травмованих спортсменів;
- набула подальшого розвитку система наукових поглядів щодо використання комплексного підходу до вивчення посттравматичного стресу в структурі особистості спортсмена.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає в підборі адаптованих методик визначення емоційно-вольового ресурсу подолання посттравматичного стресу у кваліфікованих спортсменів, а також у розробці та апробації комплексу практичних рекомендацій і тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу, що надасть можливість прискорити відновлення та вдосконалити організацію психологічного супроводу реабілітації травмованих спортсменів. Застосування тренінгової програми може бути доцільним у різних видах спорту.

Результати дослідження впроваджено у процес підготовки футболістів на базі Київської спеціальної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву «Зміна», Чернігівського жіночого футбольного клубу «Легенда», у процес реабілітації спортсменів, які проходили лікування у Київському центрі спортивної медицини та у практику роботи спортивно-методичної комісії Федерації футболу України, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільно опублікованих наукових працях полягає у визначенні напряму, мети, завдань досліджень, накопиченні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі та узагальненні отриманих даних.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Результати досліджень доповідались і публікувались на XIV Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010); III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Запоріжжя, 2010); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2010); IV Міжнародній науковій конференції молодих вчених «Молодь та олімпізм» (Київ, 2011); Всеросійській з міжнародною участю очно-заочною науковій конференції «Диференційований підхід в системі багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються в ігрових видах спорту (баскетбол, волейбол, теніс, футбол, міні-футбол, жіночий футбол)» (Москва, 2012).

**Публікації.** За результатами дослідження опубліковано 12 наукових праць, з яких шість – у фахових виданнях України, з них дві – у виданні, що включені до міжнародних наукометричних баз та шість – в інших наукових виданнях.

**Структура і обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається із вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел та

додатків. Основний зміст дисертації викладений на 152 сторінках, містить 33 таблиці, 17 рисунків. В роботі використано 235 джерел наукової та спеціальної літератури.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми дослідження, сформульовано його об'єкт, предмет, основну мету та завдання дослідження, методи дослідження, розкривається наукова новизна, практична значущість роботи, особистий вклад автора у спільноопублікованих наукових працях, висвітлено відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів, наведено дані про структуру роботи.

**Перший розділ** «Проблема вивчення емоційно-вольового ресурсу особистості як фактора подолання посттравматичного стресу в спортивній діяльності» присвячений аналізу теоретичних робіт і експериментальних досліджень, які стосуються різних аспектів даної проблеми. Розглядаються загальнонаукові підходи щодо вивчення посттравматичного стресу у спортивно-педагогічній, професійній діяльності, обґрунтовується застосування понятійного-категоріального апарату, аналізується роль емоційно-вольової сфери особистості у протистоянні травматичним ситуаціям у спортивній діяльності, розкриваються теоретичні засади для розробки теоретичної моделі емоційно-вольового ресурсу.

Теоретичний огляд демонструє, що спорт вищих досягнень, на думку багатьох спеціалістів (Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд, 2001; А.Д. Гіссен, 1990; В.С. Келлер, 1993; В.М. Платонов, 2010 та ін.) є сферою людської діяльності, для якої характерний підвищений рівень травматизму.

Спираючись на результати теоретико-методологічного аналізу факторів емоційного впливу в спортивній діяльності та враховуючи особливості перебігу у спортсменів реакції на травму, автором встановлено компоненти, які вказують на можливі причини, що визначають стан переживання травмованого (рис. 1).

Указані вище погляди на дослідження переживання спортсменом травматичного стресу, свідчать про можливість затримання цього стану протягом тривалого періоду та відповідно перетворення його в посттравматичний стрес (ПТРС), що залежить не лише від тяжкості отриманої травми, але і від вказаних вище компонентів, значну роль з яких відіграють індивідуальні особливості спортсменів.

У процесі теоретичного аналізу результатів дослідження емоційної та вольової сфери особистості, яка отримала фізичне пошкодження, були виділені компоненти, що в підсумку дали змогу зробити висновок про системний характер організації емоційно-вольового ресурсу та побудувати теоретичну модель, складові якої в подальшому вивчались в експериментальній частині дослідження (рис.2).

У результаті теоретичного аналізу визначено ефективні напрями педагогічного або психологічного втручання, що можуть корегувати та розширювати ресурсні можливості емоційно-вольової сфери. Основними серед них є підвищення



Рис. 1. Компоненти психоемоційного переживання у травмованих спортсменів

особистісної компетенції спортсменів, формування навичок психологічного аналізу та оцінювання, розробка стратегії дій у стресових ситуаціях, аутогенне тренування.

У **другому розділі** «Методи і організація дослідження» представлено та обґрунтовано систему взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів, що використовувались для розв'язання завдань дисертаційної роботи. Вибір методів визначався необхідністю системного вивчення досліджуваного феномену, отримання достовірних даних, їх коректної математичної обробки.

Науково-дослідна робота за темою дисертаційної роботи проходила в три етапи.

На першому етапі (2008 – 2009 рр.) проаналізовано та узагальнено дані спеціальної літератури за напрямом досліджень та вивчено досвід передової практики стосовно особливостей переживання травматичного стресу спортсменами, що отримали травму. Результати досліджень цього етапу покладено за основу для визначення мети, завдань та підбору адекватних взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів. Проведення пілотажного дослідження здійснювалося для перевірки надійності та інформативності обраних методів та засобів реалізації поставлених завдань.

Під час другого етапу (2009–2010 рр.) проводився констатуючий лабораторний експеримент із використанням психологічного інтерв'ювання та методів психологічної діагностики з використанням тестів: шкали оцінки впливу травматичної події за М. Горовицем (IMPACT OF EVENT SCAIE-R), тесту Кеттела (16PF-Form C), «опитувальника Стану», методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге, тесту Спілберга-Ханіна, опитувальника

Я. Стреляу, тесту СЖО, методики «Потреба в досягненні», методики дослідження самооцінки особистості за С.А. Будассі, тесту «САН», теплінг-тесту за Є.П. Ільїним, методики «Прогноз», для виявлення емоційної стійкості.

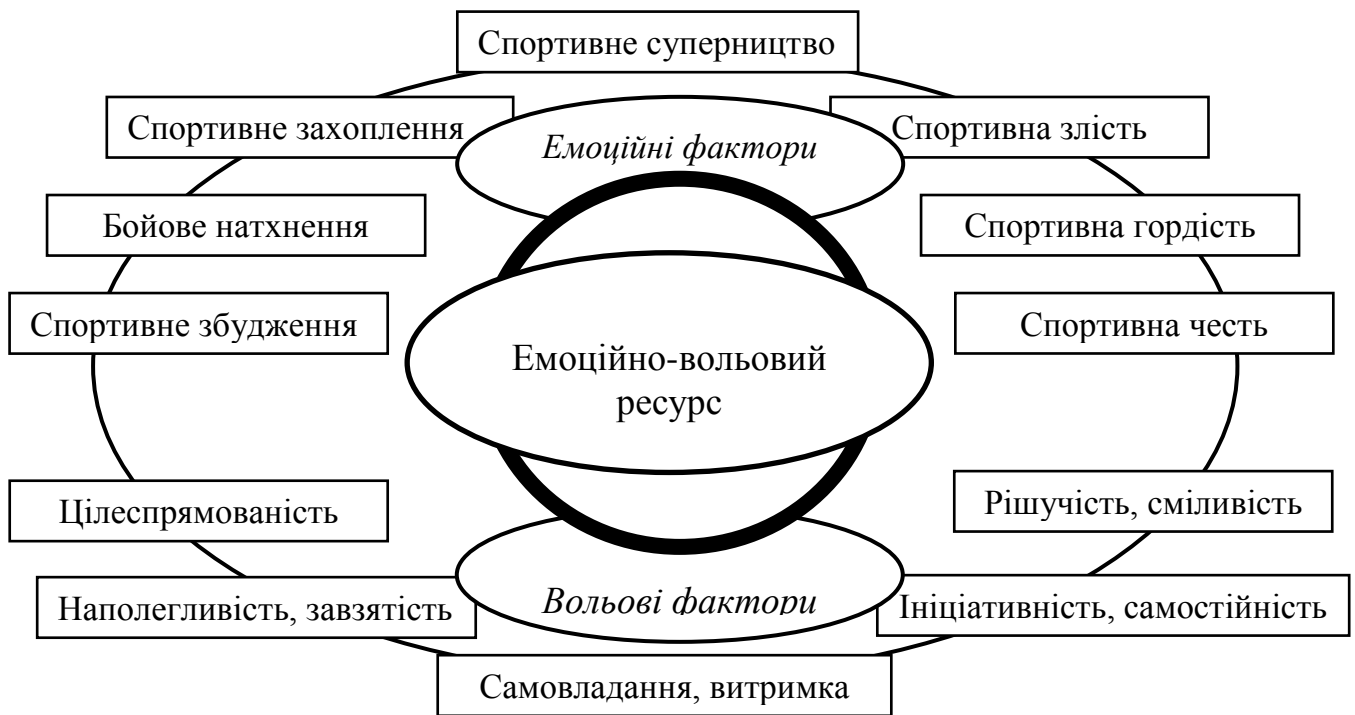


Рис. 2. Компоненти емоційно-вольового ресурсу у спортсменів

У дослідженні брали участь 38 спортсменів різних спортивних спеціалізацій та кваліфікації, які на момент проведення експерименту проходили реабілітацію після травми. Для вірогідності результатів спортсмени були диференційовані за групами, які відповідають різним рівням кваліфікації та класифікаційним видовим групам.

Третій етап (2010 – 2011 рр.) дослідження спрямований на проведення аналізу та інтерпретації отриманих даних; вироблення ефективних методів та прийомів подолання посттравматичного стресу у спортсменів; проведення та узагальнення результатів формуючого експерименту для перевірки ефективності розроблених підходів, спрямованих на подолання посттравматичного стресу спортсменів з використанням ресурсних можливостей емоційно-вольової сфери; розробку практичних рекомендацій щодо впровадження пропонованих підходів в умовах здійснення психологічного супроводу реабілітації спортсменів збірних команд; апробацію основних результатів дослідження на науково-практичних конференціях, спеціалізованих семінарах та міжнародних конгресах, а також публікацію основних матеріалів дослідження в спеціалізованих виданнях ДАК України.

**Третій розділ** «Дослідження ресурсних можливостей емоційно-вольової сфери для подолання посттравматичного стресу» містить результати експериментального дослідження емоційно-вольового ресурсу, структурну організацію та особливості компонентів емоційно-вольового ресурсу у спортсменів



різних спеціалізацій та рівня кваліфікації, що перебувають у посттравматичному стресі.

В процесі роботи визначено показники сили впливу травматичних подій ( $\bar{x} = 32,57$  балів), що мали місце у досвіді спортсменів високої кваліфікації, та зіставлено результати власного дослідження з даними, наведеними у спеціальній літературі.

За даними експериментальних досліджень Н.В. Тарабріної (2007) встановлено, що при сумарному показнику сили впливу ПТРС 30-35 балів та вище, ступінь впливу слід вважати значним. Таким чином, до вибірки висококваліфікованих спортсменів увійшла достатньо велика кількість осіб, на яких вплив ПТРС був значним.

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 вираженості симптомів ПТСР було виявлено, що для представників обох груп у більшості випадків симптоми середньо або слабко виражені, що вказує на присутність травматичного стресу, яку переживає спортсмен.

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

Необхідно зауважити, що під впливом ПТСР у спортсменів другої групи знижується емоційна стійкість (показник не має кореляційної залежності, але має статистичну значущість). Оскільки, емоційна стійкість розглядається спеціалістами 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 ПТСР, 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 (табл.2), що відображають стан та ряд якостей особистості спортсмена.

За вище вказаними залежностями, можна зробити висновок, що від вираженості коефіцієнту нав'язування залежить 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 вираженості феномену нав'язування.

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 ПТСР здебільшого емоційно стійко (що не характерно для представників першої групи), а отже досить адаптовано до пережитої стресової ситуації, що може впливати як на психологічний рівень здоров'я, так і соматичний. Також, слід зазначити, що позитивну роль відіграє спрямованість випробовуваних другої групи на майбутнє (що не характерно для першої групи, в яких переважає спрямованість на минуле та на теперішній стан), побудову їх цілей та зосередженість на житті поза ПТСР, що утворює хороший досвід для майбутньої адаптації до подібних ситуацій.

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 будуть саме їх показники.

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 O 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

\* –  $p \leq 0,05$ ;

\*\* –  $p \leq 0,01$

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 проактивних 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.

У **четвертому розділі** «Розробка та впровадження тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу як засобу підвищення стійкості спортсменів до

посттравматичного стресу» викладено теоретичне та експериментальне обґрунтування тренінгової програми, спрямованої на розширення та активізацію можливостей емоційно-вольової сфери. Наведено основні етапи тренінгу, принципи

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

\* –  $p \leq 0,05$ ;

\*\* –  $p \leq 0,01$

та правила роботи, завдання і порядок методичних дій, яких було дотримано при організації та проведенні заходу, а також представлено методи та прийоми, що мали місце в ході тренінгових занять. Описано план проведення формуючого експерименту, обґрунтовано застосування методів статистичної обробки результатів, проаналізовано та узагальнено отримані дані. Показано динаміку змін компонентів емоційно-вольового ресурсу під впливом тренінгової програми. Підведено підсумки впровадження та обґрунтування запропонованого тренінгу.

У дослідженні використовувалась адаптована до умов здійснення психологічного супроводу кваліфікованих спортсменів та доповнена власними розробками програма тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу. Тренінгова програма розрахована на 10 годин (5 днів по 2 години) та передбачає участь у ній відносно великої кількості учасників (10 – 12 осіб) також проводилась разом з індивідуальною консультативною роботою з окремою вибіркою спортсменів. Тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу визначався як цілеспрямована та систематизована послідовність дій, спрямованих на вироблення навичок, які включають формування адаптивних схем регуляції стану та поведінки спортсменів, необхідних для подолання посттравматичного стресу.

Основною метою тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу є різнобічне розширення ресурсних можливостей емоційно-вольової сфери кваліфікованих спортсменів за допомогою підвищення здатності до запобігання або подолання посттравматичних стресових ситуацій, які можуть виникати в наслідок отримання травми в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Відповідно до мети тренінгу ставились наступні завдання:

- сформуванню системи необхідних знань, яка дозволила б розширити та вдосконалити ресурсні можливості емоційно-вольової сфери, підвищуючи таким чином здатність спортсмена до адаптації під час травматичної стресової ситуації;
- виробити нові адаптивні схеми регуляції поведінки та замінити ними старі дезадаптивні, що були причиною негативних наслідків;
- сприяти пізнанню себе та тих індивідуально-психологічних особливостей, які є важливими для прискорення процесу відновлення та підвищення ефективності в тренувальній та змагальній діяльності.

Методами розробленого тренінгу є психологічне інтерв'ю, аутогенне тренування, ситуаційно-рольові ігри, казкотерапія, прийоми емоційно-вольової корекції тощо.

Формуючий експеримент відбувався за таким планом:

1. Перший тестовий зріз мав на меті отримати первинні дані, що відображають ресурсні можливості емоційно-вольової сфери спрямовані на подолання посттравматичного стресу.

2. Формуюча частина дослідження. Матеріалом для проведення формуючого експерименту був зміст тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу, засоби, які допомагали підвищенню стійкості кваліфікованих спортсменів до посттравматичного стресу: а) вивчення теоретичних правил і принципів взаємодії у тренінгу у вступній бесіді; б) засвоєння теорії на практиці під час навчання та участі у процесах взаємодії; в) забезпечення оптимальних умов для розширення емоційно-вольового ресурсу шляхом аналізу прийомів, що входили до тренінгової програми.

3. Другий тестовий зріз. Повторне використання методик з метою перевірки та обґрунтування ефективності запропонованої тренінгової програми для активізації емоційно-вольового ресурсу.

Кількість кваліфікованих спортсменів, які брали участь у процедурах формуючої частини експерименту - 10 осіб (10 жінок); всі респонденти мають кваліфікацію не нижче КМС з футболу. На час проведення дослідження всі учасники знаходилися в процесі підготовки до відповідальних змагань (Європейська Ліга Чемпіонів, чемпіонат України, кубок України).

У результаті формуючого експерименту було встановлено, що відбулися суттєві зміни між окремими показниками емоційно-вольового ресурсу кваліфікованих спортсменів до та після застосування тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу (рис. 3).

За показниками сили впливу ПТРС до та після проведення тренінгу спостерігається тенденція зменшення в обох показниках (нав'язування та уникання). Аналізуючи дані за шкалою нервово-психологічної стійкості (НПС), що були отримані до і після тренінгу, можна зауважити, що більшість показників підвищились в

середньому на 1,4 пункти за шкалою НПС в загальній вибірці. Отримані результати свідчать про те, що після застосування психологічної корекції спортсмени мають менший ризик дезадаптації стресу, що в подальшому покращить пристосування до травматичних ситуацій в спортивній діяльності. Розгляд даних рівня мотивації досягнення, отриманих після проходження тренінгу показує, як змінились індивідуальні та середні показники в групі спортсменів. Так, в середньому показники збільшились на 1,5 пункти за стандартними балами шкали рівня мотивації досягнень, що свідчить про покращення мотиваційно-вольового ресурсу спортсменів.

Розглядаючи динаміку індивідуальних показників вираженості уникання можна зауважити, що лише один показник (випробувана № 9) не має позитивних змін. Основну групу склали результати восьми випробуваних, що мають середній та незначний рівень показників вираженості уникання, що говорить про більш адаптовану реакцію ПТРС за рахунок психокорекційних заходів. Незважаючи на те, що у двох представників вибірки – середній рівень показників вираженості уникання після тренінгу, результати вказують на значну позитивну динаміку (№ 2, № 6), яка в свою чергу доводить дієвість психокорекційних заходів. Майже всі показники вираженості нав'язування зменшились; лише випробувана № 3 продемонструвала той же результат. Найкращий результат динаміки зниження нав'язування показали випробувані № 2 та № 7. Однак, більшість спортсменок все ще мають значну вираженість феномену нав'язування.

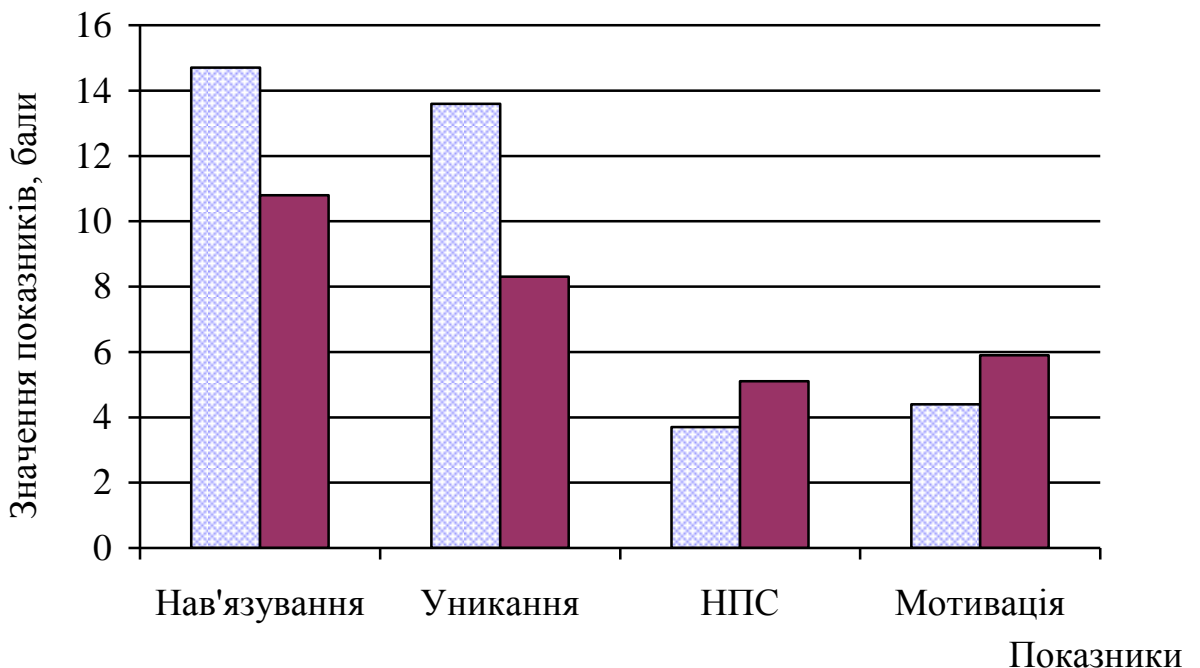




Рис. 3. Результати порівняння значень досліджуваних показників у спортсменів після психологічного тренінгу:

-  – до тренінгу;
-  – після тренінгу

У досліджуваній групі спортсменів до тренінгу спостерігалися показники рівня НПС нижче середнього у 80 % обстежуваних, а після запропонованого тренінгу дані зменшились до 30 % у вибірці. В той же час показники НПС за шкалою вище середнього, збільшились від 10 % до 40 % обстежуваних, що вказує на значний прогрес показників випробовуваних, який має загальний характер по всій вибірці.

Розглядаючи динаміку показників за стандартизованою шкалою рівня мотивації досягнень до та після тренінгу, можна зауважити, що відсотковий показник не змінився. Так, лише 10 % спортсменів мають низькі показники та 90 % середні показники рівня мотивації досягнень. Однак, індивідуальні показники рівня мотивації досягнень спортсменок суттєво відрізняються та мають достовірні зміни (при  $p \leq 0,05$ ).

Результати проведених досліджень засвідчують, що після застосування тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу вплив травмуючої ситуації на спортсменів значно зменшився, що дає підстави констатувати про його ефективність (зміни достовірні при  $p \leq 0,05$ ).

Запропонований тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу розвиває у спортсменів уміння керувати стилем власної поведінки, шляхом усвідомлення емоційно-вольових можливостей, що надає перспективу не лише подолати посттравматичний стрес, але й в подальшому адаптуватись до подібної травматичної ситуації.

У **п'ятому розділі** «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» надано підсумок дослідження. Проведений нами теоретичний аналіз дозволив встановити наявність зв'язків між чинниками емоційно-вольової сфери та рівнем особистісної толерантності спортсмена до стресових ситуацій.

У роботі доповнено знання (Р.С. Венберг, 2001; В.М. Левенець, 2008) стосовно засобів та прийомів психологічного супроводу реабілітації травмованих спортсменів; уточнені та систематизовані дані (В.І. Воронова, 2007; В.М. Степаненко, 2010) про особливості використання спортсменами різних спортивних спеціалізацій своєрідного арсеналу емоційно-вольових умінь та навичок, який залежить від специфічних особливостей змагальної діяльності конкретного виду спорту; набула подальшого розвитку (О.А. Єфімова, 1997; Н.В. Тарабріна, 2007) система наукових поглядів щодо використання комплексного підходу до вивчення посттравматичного стресу в структурі особистості спортсмена.

Новим в дослідженні є те, що вперше було проведено комплексне дослідження емоційно-вольового ресурсу при подоланні спортсменами посттравматичного стресу. Побудова структури та описання змістовних характеристик емоційно-вольового ресурсу дозволили створити цілісне уявлення про роль емоційно-вольових чинників в детермінації посттравматичних ситуацій. Також було емпірично отримані дані порівняльного аналізу сили впливу посттравматичного стресу спортсменів різної кваліфікації в період їх відновлення після фізичного пошкодження. Запропоновано тренінгову програму, що спрямована на розширення та активізацію можливостей емоційно-вольової сфери, використання якої дозволило істотно вплинути на активність використання засобів емоційно-вольової сфери спортсменами і суттєво позначилось на характері оцінок дії травматичних факторів.

## ВИСНОВКИ

1. За аналізом спеціальної літератури встановлено, що важливим напрямком в умовах реабілітації після фізичного пошкодження є здійснення психологічного супроводу спортсменів для вироблення у них необхідних навичок, які дадуть можливість свідомо контролювати свій психологічний стан та поведінку за різних умов перебігу тренувальної та змагальної діяльності.

2. В результаті теоретико-методологічного аналізу факторів емоційного впливу в спортивній діяльності та врахуванні особливостей перебігу у спортсменів реакції на травму визначено, що емоційно-вольова сфера людини відіграє значну роль у вигляді ресурсного засобу в подоланні посттравматичного стресу у спортсменів. Встановлено компоненти, які вказують на можливі причини, що визначають стан переживання травмованого: рівень домагань спортсмена, наявність сильних конкурентів, обставини змагання, вид спорту, досвід спортсмена, вікові особливості, індивідуальні особливості спортсменів.

3. Розроблена теоретична модель, в якій систематизовані на основі аналізу даних спеціальної літератури основні змістовні характеристики та компоненти емоційно-вольового ресурсу спортсменів в умовах посттравматичного стресу, серед них емоційні: спортивне збудження, бойове натхнення, спортивне захоплення, спортивна злість, спортивна гордість, спортивна честь, спортивне суперництво; та вольові можливості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність за допомогою яких здійснюється свідома регуляція психічного стану особистості.

4. Сила впливу ПТРС, яка виникає у спортсменів після отримання фізичного ушкодження, в середньому є значною ( $x \pm S$ ) ( $32,57 \pm 16,64$  бала). Із загальної вибірки спортсменів виділені дві групи, що відрізняються за силою впливу ПТРС, який вони переживають, та за характером змін особистості, які відбуваються внаслідок цього впливу: перша група, спортсмени якої переживають вплив ПТРС неадекватно, і мають місце негативні зміни емоційного стану та якостей особистості, та друга група, спортсмени якої переживають вплив травматичної ситуації адекватно, де мають місце позитивні зміни емоційного стану та якостей особистості.

5. Для першої групи, яка переживає вплив ПТРС найбільш сильно (сила впливу ПТРС дорівнює  $46,4 \pm 9,36$  бала), встановлено взаємозв'язок з силою впливу ПТРС ( $r = 0,769$ ,  $p \leq 0,01$ ), самодостатністю ( $r = 0,539$ ,  $p \leq 0,05$ ), підозрілістю ( $r = 0,517$ ,  $p \leq 0,05$ ), покірністю ( $r = -0,602$ ,  $p \leq 0,05$ ), відчуттям провини ( $r = 0,538$ ,  $p \leq 0,05$ ), процесом життя ( $r = 0,521$ ,  $p \leq 0,05$ ), результативністю життя ( $r = 0,529$ ,  $p \leq 0,05$ ), рівнем мотивації досягнень ( $r = -0,528$ ,  $p \leq 0,05$ ), рухливістю нервової системи ( $r = 0,895$ ,  $p \leq 0,01$ ) з показниками впливу ПТРС. Під впливом ПТРС у спортсменів цієї групи знижується емоційна стійкість (показник не має кореляційної залежності, але має статистичну значимість). Оскільки, емоційна стійкість розглядається спеціалістами як одна з детермінант надійності спортивної діяльності, то представники даної групи зазнаватимуть суттєвих труднощів під час реабілітації, а тому потребують спеціального психологічного супроводу, спрямованого на формування ресурсного потенціалу для адекватного досвіду переживання ПТРС.



6. Для другої групи спортсменів, які переживають вплив ПТРС не так гостро (деякі рецензенти цілком адекватно) як представники першої групи (сила впливу ПТРС дорівнює  $16,62 \pm 2,5$  бала), встановлено різноспрямованість впливу окремих показників, які відображають силу впливу ПТРС. Представники даної групи реагують на ПТРС без сильного емоційно збудження (встановлено кореляційні зв'язки з емоційною стійкістю ( $r = 0,658$ ,  $p \leq 0,05$ ), фізіологічним збудженням ( $r = 0,655$ ,  $p \leq 0,05$ ), силою нервової системи ( $r = 0,647$ ,  $p \leq 0,05$ ) та силою впливу ПТРС ( $r = 0,711$ ,  $p \leq 0,01$ ), здатні контролювати та долати негативні емоційні реакції, самоконтролювати їх (встановлено кореляційні зв'язки зі стриманістю ( $r = -0,599$ ,  $p \leq 0,05$ ) та сміливістю ( $r = 0,630$ ,  $p \leq 0,05$ ), цілями в житті ( $r = -0,752$ ,  $p \leq 0,01$ ), що не характерно для представників першої групи. Дана група спортсменів має адекватне розуміння ролі власної особистості у виникненні ПТРС, що зумовлює часткову активізацію емоційно-вольового потенціалу, та полегшує подолання і надання допомоги в ході психологічного супроводу відновлення спортсменів.

7. Тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу є засобом подолання посттравматичного стресу який впроваджено в групу кваліфікованих футболістів, що призвело до зменшення сили впливу ПТРС (феномен нав'язування в середньому зменшився на 3,9 бала та феномен уникання на 5,3 бала, зміни достовірні при  $p \leq 0,05$ ), що значною мірою відображає більшу адаптованість до травматичних ситуацій в спортивній діяльності. Показник нервово-психічної стійкості в середньому збільшився на 1,4 бали (зміни достовірні при  $p \leq 0,05$ ) та свідчать про покращення рівня емоційно-вольового ресурсу, що в цілому зменшує ризик дезадаптації в травматичних стресових ситуаціях в спортивній діяльності. Рівень мотивації досягнення спортсменів в середньому збільшився на 1,5 бали (зміни достовірні при  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про покращення емоційно-вольового ресурсу спортсменів (наполегливості, цілеспрямованості, рішучості, спортивного суперництва, бойового натхнення).

8. Рекомендації з оптимізації подолання посттравматичного стресу для забезпечення успішного процесу відновлення спортсменів після травмування забезпечують відповідний завчасний психологічний супровід реабілітації травмованих спортсменів та визначають заходи, спрямовані на зменшення негативного впливу ПТРС, що мали місце у досвіді спортсменів.

Перспективи досліджень пов'язані з подальшим пошуком шляхів підвищення 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.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Гринь А.Р. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів / А.Р. Гринь, Е.П. Зора // Слобожанський науково-спортивний вісник :

наук. теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2009. – №4. – С. 155-157. *Автором визначена проблема, мета і завдання, аналіз і узагальнення результатів дослідження.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus).

2. Гринь А.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. *Автором визначена проблема, здійснено дослідження, сформовано висновки.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus).

3. Зора К.П. Особливості реагування спортсменів на травматичну ситуацію / К.П. Зора // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. – Запоріжжя, 2010. - №1 (3). – С.101-104

4. Зора К.П. Вплив посттравматичного стресу на спортсменів високої кваліфікації / К.П. Зора // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. - №3. – С. 132-135.

5. Гринь А.Р. Преодоление посттравматического стресса в период восстановления спортсменов, получивших физическое повреждение / А.Р. Гринь, Е.П. Зора // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт”/36. Наукових праць/ за ред. Г. М. Арзютова. - К.:Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - випуск 26. – С. 33-39. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

6. Зора К.П. Характеристика основних емоційно-вольових ресурсів подолання посттравматичного стресу у період реабілітації спортсмена / К.П. Зора // Молодіжний науковий вісник. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 76-79.

### ***Опубліковані праці апробаційного характеру***

1. Гринь А.Р. Посттравматическое стрессовое расстройство у спортсменов и пути его преодоления / А.Р. Гринь, Е.П. Зора // V Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – Москва, – 2009. – С. 297-300. *Автором здійснено дослідження, сформовано висновки.*

2. Зора К.П. Внутренние ресурсы спортсмена как фактор преодоления посттравматического стресса / К.П. Зора // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы Междунар. науч.-практ. конф., – Минск, 11-12 нояб. 2009 г. : в 2 т. / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 1. – С. 86-88.

3. Гринь А.Р. Личностные ресурсы как фактор преодоления посттравматического стресса в ходе восстановления спортсмена /А.Р. Гринь, Е.П. Зора // XIV Міжнародний науковий Конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С.445. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

4. Зора К.П. Особенности проявления посттравматического стресса у спортсменов, которые получили травму опорно-двигательного аппарата / Е.П. Зора // XV Міжнародний науковий Конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Республіка Молдова, 2011. – С. 205-209.

5. Гринь А.Р. Посттравматический стресс у спортсменов, получивших травму опорно-двигательного аппарата / А.Р. Гринь, Е.П. Зора // Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – Москва, 2011. – С. 126-128. *Автором визначена проблема, здійснено дослідження, сформовано висновки.*

6. Зора К.П. Эмоционально - волевая сфера спортсмена как фактор преодоления посттравматического стресса / К.П. Зора // Материалы всероссийской с международным участием очно-заочной научной конференции «Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта». – Москва, 2012. – С. 38-42.

## АНОТАЦІЇ

**Зора К.П. Емоційно-вольовий ресурс подолання посттравматичного стресу у спортсменів.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

Дисертація присвячена вирішенню проблеми визначення особливостей прояву емоційно-вольового ресурсу подолання посттравматичного стресу у спортсменів для забезпечення успішності процесу відновлення після травмування.

У дисертації на основі наведених теоретичних узагальнень уточнено проблему досліджень емоційно-вольових ресурсів спортсменів, які відіграють значну роль в вигляді ресурсного засобу в подоланні посттравматичного стресу у спортсменів та систематизовано основні змістовні характеристики та компоненти емоційно-вольового ресурсу спортсменів в умовах посттравматичного стресу.

Визначено, що сила впливу посттравматичного стресу, яка виникає у спортсменів після отримання фізичного ушкодження, в середньому є значною та виділено групи, які відрізняються за силою впливу посттравматичного стресу. Розроблено тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу як засіб підвищення стійкості спортсменів до посттравматичного стресу та обґрунтовано ефективність його використання. Впровадження тренінгу у групу кваліфікованих футболістів призвело до зменшення сили впливу ПТРС, що в значній мірі відображає більшу адаптованість до травматичних ситуацій в спортивній діяльності.

**Ключові слова:** емоційно-вольовий ресурс, посттравматичний стрес, тренінг, нервово-психічна стійкість, травма, феномен нав'язування, феномен уникання.

**Зора Е.П. Эмоционально-волевой ресурс преодоления посттравматического стресса у спортсменов. – На правах рукописи.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертация посвящена разработке проблемы использования эмоционально-волевого ресурса преодоления посттравматического стресса у спортсменов для обеспечения успешности процесса восстановления после травм.

В диссертации на основе приведенных теоретических обобщений определена проблема исследований эмоционально-волевых ресурсов спортсменов, которые играют существенную роль как одного из путей преодоления посттравматического стресса у спортсменов. Систематизированы основные содержательные характеристики и компоненты эмоционально-волевого ресурса спортсменов в условиях посттравматического стресса.

Определено, что посттравматический стресс, возникающий у спортсменов после получения физического повреждения, выражен в значительной степени. Показано, что в зависимости от силы воздействия посттравматического стресса испытуемые могут быть дифференцированы в группы по характеру и динамике возникающих эмоциональных реакций и поведения. Анализ полученных результатов исследования позволил выявить особенности эмоционального состояния спортсменов, которые происходили под влиянием ПТРС. Установлено, что у обследуемых групп спортсменов наблюдается ряд достоверных различий связанных с адаптацией к стрессовым факторам. Фактический материал дает основание для разработки специальных мероприятий по адаптации посттравматического стресса, учитывая эмоционально-волевые аспекты адаптируемой группы спортсменов.

Разработан тренинг активизации эмоционально-волевого ресурса как средство повышения устойчивости спортсменов к посттравматическому стрессу. Предложенный тренинг формирует у спортсменов адекватный стиль поведения и умения управлять им в ситуациях действия ПТРС, что позволяет, используя ресурсы эмоционально-волевой сферы преодолевать возникающие негативные переживания адаптируясь к травматическим ситуациям.

Внедрение тренинга в процесс восстановительных мероприятий после физических повреждений спортсменов привел к уменьшению силы воздействия ПТРС, что в значительной степени отражает большую адаптируемость к травматическим ситуациям в спортивной деятельности и свидетельствует о эффективности его использования.

**Ключевые слова:** эмоционально-волевой ресурс, посттравматический стресс, тренинг, нервно-психическая устойчивость, травма, феномен навязывания, феномен ухода.

**Zora K. P. Emotional and volitional resources of post-traumatic stress overcoming of athletes.** – On the right of manuscript.

The dissertation for acquisition of the scientific degree of the Candidate of Science on Physical Education and Sports in specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sports. – The National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014.

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.

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