

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
(магістра)

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ
ПІСЛЯ ТРАВМИ»**

Виконала: магістрантка 2 курсу
Ps1-M21 групи
спеціальності 053 Психологія
(денна форма навчання)
Абросімова Ілона Сергіївна

Керівник:
Гоцуляк Наталія Євгенівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

Рецензент:
Славіна Наталія Сергіївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕАБІЛІТАЦІ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМИ.....	8
1.1. Поняття та особливості психофізіологічних станів у людей в умовах спортивної діяльності.....	8
1.2. Регуляція психічного стану у спортсменів та його особливості після травматизації.....	16
1.3. Реабілітація спортсменів після травм. Її психологічні чинники...	20
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕАБІЛІТАЦІ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМИ.....	25
2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження.....	25
2.2. Опис вибірки та процедури дослідження.....	28
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕАБІЛІТАЦІ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМИ.....	40
3.1. Актуальний психологічний стан особистості досліджуваних спортсменів у посттравматичний період.....	40
3.2. Виявлення взаємоз'в'язку психологічного стану з індивідуально-психологічними особливостями спортсменів в посттравматичний період...	67
3.3. Визначення ефективності психологічних прийомів у реабілітації спортсменів після травми.....	71
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Важливою проблемою українського суспільства є збереження фізичного та психологічного здоров'я і соціально-професійного статусу фахівців різних сфер діяльності, що потребує впровадження та активного застосування ефективних профілактичних і реабілітаційних заходів. Реабілітація, як процес відновлення фізичних, психічних та соціальних ресурсів, має носити інтегративний характер та включати наступні заходи: психотерапевтичні, психодіагностичні, психокорекційні, профілактичні, профорієнтаційні, використовуючи як індивідуальні, так і групові форми психосоціальної реабілітації (консультування, групова корекція, аутотренінг, саморегуляція).

Спорт, як вид діяльності, – це явище культури, в якому відбиті матеріальні та духовні цінності суспільства. Між тим, як свідчить спортивна статистика, практично кожен спортсмен, який посилено тренується, рано чи пізно, отримує спортивні травми, що призводять до стану інвалідності. Інвалідність – це стан людини, що характеризується постійною або тривалою, повною або частковою втратою працездатності. Виражені порушення функцій не можуть бути відновлені під впливом лікувальних заходів. Ці порушення нерідко призводять до психічних розладів, пов'язаних з відчуттям неповноцінності. Людині, що опинилася в стані інвалідності, необхідно докласти дуже великих зусиль для того, щоб пристосуватися до умов, що склалися, навчитися жити повноцінним життям і брати активну участь у всіх сферах життя суспільства. Динаміка психологічних навантажень у спортивній діяльності дедалі збільшується. Спортсменові не обминути екстремальних ситуацій, до яких треба вміти адаптуватися, навчитися їх долати з тим, щоб досягнути успіху в змаганнях. Проте, коли виникають проблеми, у випадку травмування спортсмена, період підготовки до змагань містить зовсім інший підхід.

Розвиток соціально-адаптивних можливостей людини, опірності стресам, підвищення здатності відновлюватися після психічних та фізичних травм досить давно і активно розглядається у психології, психіатрії, реабілітології, соціальній роботі (О. Карояні, Є. Миско, Є. Снедков та ін.). Однак, проблеми реадптації до професійного життя, можливості створення системи психологічної допомоги зосереджуються, насамперед, на учасниках бойових дій, ветеранах (А. Єна, В. Маслюк, А. Сергієнко Н. Жуматій та інші), а інші професійні галузі часто залишаються позаувагою науковців та дослідників. Зміни свідомості і смислового ядра особистості внаслідок травматизації у вієнних діях досліджено в роботах Н. Тарабріної, М. Зеленової, О. Лазебної. Водночас, дуже мало проведено досліджень специфіки психологічної реабілітації фахівців інших професій (Х. Ахмедова).

Проблемам соціальної реабілітації спортсменів-інвалідів присвячені роботи в сфері психології, медицини, соціальної роботи. У роботах С.І. Болтівець (Болтівець, 2000), В.В. Кліменко (Кліменко, 2006), Л.П. Сергієнка (Сергієнко, 2008) висвітлені особливості психоемоційного стану спортсменів-інвалідів. Соціальні функції адаптивного спорту досліджено в роботі Т.Ю. Ямчук (Ямчук, 2017).

Серед чинників, що обумовлюють причини спортивних травм є фізичні чинники, а також вагому роль відіграють психологічні чинники, до яких належать: індивідуальні особливості особистості, рівень стресу, наявність попередніх стресорів. Травма, отримана спортсменом – це не лише фізичне ушкодження, але й джерело внутрішніх змін у його психічному стані. Характер та інтенсивність цих змін здебільшого залежать від тяжкості травми, а також від особливостей нервової системи травмованого. Здебільшого саме психологічна травма стає основною причиною, що перешкоджає поверненню спортсмена до професійного спорту. Однак аналіз спеціальних науково-методичних даних засвідчив про недостатність психологічних досліджень спортсменів, які травмувалися.

Актуальність теми нашого дослідження обумовлена недостатністю висвітлення психологічних чинників реабілітації спортсменів, а також їх психологічного наповнення реакції на травму та протікання процесу відновлення.

Мета дослідження – дослідити психологічні чинники реабілітації спортсменів після травми.

Згідно мети дослідження було виокремлено **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати сучасну психологічну літературу з теми дослідження.
2. Проаналізувати проблему психологічного стану спортсменів, які проходять реабілітацію після травми.
3. Емпіричним шляхом встановити взаємозв'язок складових психічного стану спортсменів;
4. Розробити та запровадити психологічні прийоми у процес реабілітації спортсменів після травмування. Перевірити ефективність запроваджених прийомів на покращення психологічного стану спортсменів.

Об'єкт дослідження – психологічна реабілітація спортсменів.

Предмет дослідження – психологічні чинники реабілітації спортсменів після травми.

Методи наукового дослідження: теоретичні методи: аналіз, систематизація й узагальнення сучасної психологічної літератури з теми дослідження. Емпіричні методи, психодіагностичні методики: «Особистісний опитувальник Айзенка» Г. Айзенк (EPI) – застосовано з метою вивчення індивідуально-типологічних рис особистості; «Тест на виявлення мотивації досягнення» – використано з метою оцінки мотиваційної сфери особистості, «Тест на виявлення мотивації уникнення» Т. Елерс (DMS/DMAF); «Методика діагностики самопочуття, активності, настрою» (САН) – автор В.А. Доскін; Діагностика рівня ситуативної та особистісної тривожності «Шкала тривоги Спілберга» Ч. Спілберг (STAI); Методика «Соціально-психологічна

адаптація» К. Роджерс та Р. Даймонд (СПА). Методи математично-статистичної обробки даних: описові статистики; перевірка на нормальність розподілу (Критерій Шапіро-Уїлка); перевірка на наявність статистично значимих відмінностей (t-критерій Стьюдента, u-критерій Мана-Уїтні), кореляційний аналіз (кореляція Пірсона), перевірка ефективності критерієм для пов'язаних вибірок (t-критерій Стьюдента, критерій Уїлкоксона). Статистична перевірка та обробка даних, графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 23.0).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- уточнено поняття психологічної травми взагалі та спортсменів зокрема;
- подальшого розвитку отримали наукові психологічні знання щодо процесу психологічної реабілітації спортсменів
- розроблено та запроваджено психологічні прийоми у процес реабілітації спортсменів після травмування.

Експериментальна база дослідження. Вибірка складалась з 50 осіб, які брали активну участь в спортивній діяльності. Половина вибірки, а саме 25 учасників на момент дослідження проходили реабілітацію після отримання спортивної травми. Віковий діапазон досліджуваних складає 19-35 років.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення роботи було представлено на науково-практичних конференціях, зокрема: на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні соціально-психологічні підходи до збереження психічного здоров'я особистості», 12 жовтня 2021 року

(<https://fkspp.kpnu.edu.ua/2021/10/19/vseukrainska-naukovo-praktychna-konferentsiia-suchasni-sotsialno-psykholohichni-pidkhody-do-zberezhenia-psykhichnoho-zdorov-ia-osobystosti-2/>); Звітній науковій конференції студентів та магістрантів за підсумками науково-дослідної роботи у 2021–2022 навч.

році (29–30 березня 2022 року); VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі», 15 лютого 2022 р., м. Кам'янець-Подільський; XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин», 23 квітня 2022 року; VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців», 17 листопада 2022 р., м. Кам'янець-Подільський.

Публікації: Основні результати дослідження висвітлені в наукових працях: Гоцуляк Н.Є., Абросімова І.С. Особливості соціально-психологічної реабілітації спортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 14. Серія: Психологічні науки. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. С. 20–27.

Практичне значення дослідження. Результати отримані у ході дослідження можуть бути використанні, як в теоретичному розрізі, як узагальнення актуальної проблеми та її висвітлення, так й, як основа для подальших психологічних досліджень у сфері спортивної діяльності. Прийоми розроблені для покращення психологічного стану спортсменів можуть використовуватися на практиці, як зручний та ефективний інструмент якісної психологічної реабілітації. Майбутні дослідження у даній сфері зможуть допомогти сформувати новий підхід до підготовки вискоккваліфікованих спортсменів, покращити результативність реабілітації та демонструвати позитивний результат у сфері психічного серед спортсменів за наявності даних практик у психологічному супроводі.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 88 сторінках, загальний обсяг складає 98 сторінок. Робота містить 26 таблиць, 17 рисунків.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз обраної проблеми показав, що термін «реабілітація» має широке змістовне розуміння і показує діяльність людини у різних сферах – політичній, юридичній, розумовій, спортивній та інших. Медична сфера визначає даний термін як процес відновлення здоров'я і працездатності хворих та інвалідів. Психологічний стан спортсмена після травми характеризується наявністю таких явищ як дратівливість, швидке виснаження психічних і фізичних процесів. Психіка інвалідів сильно страждає від обмеженості інформації, що не надходить до відповідних відділів мозку від рухового апарату і від неможливості виконання ряду рухових дій.

Уточнено, що психологічна реабілітація – це комплекс медико-психологічних, педагогічних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення і корекцію порушених психічних функцій, станів, особистісного та соціального статусу інвалідів. Важливу роль в психологічній реабілітації спортсмена займає психолог. Він, так би мовити, в тандемі повинен працювати разом з тренером щоб допомогти своєму підопічному відновити психічне здоров'я. Психологічна консультація (бесіда) – це один із способів психологічного впливу на людину, вироблений безпосередньо на підставі особистого контакту психолога та клієнта.

2. У ході дослідження було проаналізовано сучасну психологічну літературу з теми психологічних чинників реабілітації спортсменів після травми. Також було проаналізувати проблему психологічного стану спортсменів, які проходять реабілітацію після травми, розроблено та запроваджено психологічні прийоми у процес реабілітації спортсменів після травмування.

Теоретично встановлено, що стани характеризуються на відповідних рівнях: генетичному, морфологічному, фізіологічному, психофізіологічному, психічному, соціально-психологічному, соціальному.

Виокремлено основні компоненти «спортивного стресу», а саме:

- емоційний стрес (сукупність негативних переживань) з відповідним вегетативним супроводом;
- фізіологічний стрес (адаптаційне напруження організму під впливом тренувальних і змагальних навантажень);
- загальне стомлення, пов'язане з інтенсивною діяльністю, здійснюваною з метою нарощування толерантності до фізичних і психоемоційних навантажень.

3. У рамках нашої кваліфікаційної роботи ми провели емпіричне дослідження психологічних чинників реабілітації спортсменів після травми. Завдяки проведеному кореляційному аналізу було встановлено наступні взаємозв'язки складових психічного стану спортсменів: «Нейротизм» корелює з «Самопочуття» (-,795), «Ситуативна тривожність» (,699), «Особистісна тривожність» (,839), «Загальний показник тривожності» (,826), «Інтернальність» (-,796), «Адаптація» (-,824); «Мотивація до успіху» корелює з «Активність» (,571), «Настрій» (,608), «Самоприйняття» (,644), «Прийняття інших» (,639), «Емоційна комфортність» (,629), «Бажання домінації» (,849), «Ситуативна тривожність» (-,417), «Особистісна тривожність» (-,485), «Загальний показник тривожності» (-,483); «Мотивація до уникнення невдач» корелює з «Активність» (-,463), «Настрій» (-,575), «Емоційна комфортність» (-,573), «Самоприйняття» (-,824), «Прийняття інших» (-,709), «Бажання домінації» (-,761); «Самопочуття» корелює «Ситуативна тривожність» (-,620), «Особистісна тривожність» (-,648), «Загальний показник тривожності» (-,689), «Інтернальність» (,611), «Адаптація» (,663); «Активність» корелює з «Прийняття інших» (,429), «Емоційна комфортність» (,679), «Бажання домінації» (,574); «Настрій» корелює «Самоприйняття» (,650), «Прийняття інших» (,681), «Бажання домінації» (,595), «Емоційна комфортність» (,874); «Загальний показник тривожності» корелює «Інтернальність» (-,774) та «Адаптація» (-,842).

4. Після запровадження розроблених заходів психологічної реабілітації було проведене додаткове опитування задля встановлення ефективності та було встановлено, що спостерігаються зміни за шкалами: «Нейротизм», «Мотивація до успіху», «Мотивація до уникання невдач», «Самопочуття», «Активність», «Настрій», «Ситуативна тривожність», «Особистісна тривожність», «Загальний показник тривожності», «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційна комфортність», «Інтернальність», «Бажання домінації», «Адаптація».

У ході дослідження було доведено відмінності в психологічному стані дійсних спортсменів та спортсменів, які пережили травму та проходять реабілітацію. Також встановлено ряд взаємозв'язків між досліджуваними явищами, які були обрані для перевірки ефективності та заглом стану спортсменів. Розроблено та доведено ефективність запроваджених психологічних прийомів реабілітації.

Перспективним напрямом подальших досліджень є визначення особливостей стресостійкості та мотиваційних ресурсів спортсменів з інвалідністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту 2004. № 12. С. 49–51.
2. Барашкін М. Психологічні умови спортивного травматизму : метод. рекомендації. Київ, 2008. С. 93–94.
3. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : теорія та методика : монографія. Київ : Козарі, 2012. 584 с.
4. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика : монографія. Київ : Ред. Бюл. ВАК України, 2000. 302 с.
5. Бочелюк В.Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
6. Бочелюк В.Й. Психологія спорту : метод. рекомендації. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
7. Буленко Т.В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога : наук.-метод. посіб. Луцьк : РВВ «Вежа», 2006. 331 с.
8. Вейнберг Р.С. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2001. 336 с.
9. Волянюк Н.Ю. Психологічний супровід професійного розвитку тренера-викладача. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : Міленіум. Т. IV, вип. 8, 2004. С. 67–74.
10. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 298 с.
11. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика. Луцьк : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
12. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества. Киев : Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада

- Украины», 2017. URL: <https://www.inter-nauka.com/uploads/public/15058902268641.pdf>
13. Гринь О.Р. Особливості психоемоційних переживань у спортсменів, які отримали травму опорно-рухового апарату. *Молода спортивна наука України*: наук. теорет. журн. Львів, 2010. Т 1. С. 58–63.
 14. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2005. 311с.
 15. Деркач В.М. Ефективність програми психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеними функціями опорно-рухового апарату у період формування готовності до основних змагань. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 5. С. 39–43.
 16. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. рекомендації. Харків : Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. 67 с.
 17. Друзь О.В. Напрямки медико-психологічної профілактики постстресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 1 (90). С. 45–48.
 18. Журавльов Д.В. Психологічна регуляція та оптимізація функціональних станів спортсмена : метод. рекомендації. Київ : Наукова думка, 2009. 120 с.
 19. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я* : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2007. № 1. С. 64–67.
 20. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

21. Єфімова О.А. Аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій у спорті. *Молода спортивна наука України* : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2007. С. 153–154.
22. Кириленко Т.С. Психологічні особливості переживання травмуючих ситуацій представниками різних видів спорту. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2015. № 3. С. 36–43.
23. Клапчук В. Історичні аспекти і сучасні тенденції розвитку фізичної реабілітації в Україні : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 16–19 квіт. 2013 р. Сімферополь : 2013. С. 48–51.
24. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : МАУП, 2006. 432 с.
25. Кокун О.М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
26. Кокун О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
27. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 352 с.
28. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : навч.-метод. посіб. Київ, 2003. 423 с.
29. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 1. С. 47–50.
30. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2005. № 1. С. 23–29.
31. Литвинова Л.В. Посттравматичний стрес: теорія і практика психологічної реабілітації та лікування : метод. реком. Київ : Наукова думка, 2007. 102 с.

32. Макаренко М.В. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини : метод. реком. Київ, 2014. 102 с.
33. Мельник А.П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 100–105.
34. Мозолюк О.В. Мотиваційні потреби до систематичних занять одноборствами осіб жіночої статі. *Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації*. 2008. С. 131–132.
35. Морган У.П., Єликсон К.А. Ситуативна тривога та результативність діяльності. *Питання психології*. № 3. 2000. С. 155–157.
36. Назаренко Б.П. Засоби допомоги при психотравматизації. Психологія життєвої кризи. 2008. Київ : Освіта. С. 231–254.
37. Осадько О.Ю. Технології психологічного консультування. Київ : Ред. загальнопедагогічних газет, 2005. 126 с.
38. Особливості стосунків «психотерапевт–клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.
39. Основи психології : підручник / за ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. 6-те вид., стер. Київ : Либідь, 2006. 632с.
40. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричук, В.А. Роменець, Т.С. Кириленко. 5-те вид., стер. Київ : Либідь, 2012. 668 с.
41. Панок В. Основи практичної психології : навч. посіб. Київ :Либідь, 2003. 536 с.
42. Психологія : підручник / под ред. А.Ц. Пуни. Київ. : Фізкультура і спорт, 2014. 255 с.
43. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні*

- проблеми фізичного виховання і спорту* : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Київ, 2015. 340 с.
44. Полозов О.О. Модулі психологічної структури в спорті: монографія. Запоріжжя : Спортивний округ, 2009. 296 с.
45. Приходько В., Шевяков О., Майкова Т. Від спрямованої на індивідуальність до особистісно-орієнтованої практики – ресурс якісного оновлення системи спортивної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 37–49.
URL:<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-037>
46. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 31.08.2018 р. № 2462.URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15>
47. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / уклад. Ямчук Т.Ю. Мукачево : МДУ, 2017. 37 с.
48. Психологія спорту : матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів / уклад.: В.І. Воронова, Є.М. Свіргунець. Хмельницький : ТУП, 2012. 96 с.
49. Руденко Р.Є. Алгоритмізація процесу фізичної реабілітації спортсменів-інвалідів. *Молода спортивна наука України*: збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2015. Вип. 19. Т. 3. С. 142–146.
50. Русинка І.І. Психологія : навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 367 с.
51. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2008. 256 с.
52. Спортивна медицина і фізична реабілітація : навч. посіб. / за ред. В.А. Шаповалова. Київ : Медицина, 2008. 248 с.
53. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2005. 503 с.

54. Ушакова І.М. Проблема психологічної реабілітації працівників ДСНСУ, які виконували свої професійні обов'язки в зоні збройного конфлікту. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2016. Вип. 19. С. 242–251.
55. Федик О.В. Психологія спорту : матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : «Інін», 2013. 70–81 с.
56. Хіменес Х.Р. Травматизм у спорті : лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2015. 26 с.
57. Шалар О.Г. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. 212 с.
58. Шалар О.Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни «Психологія фізичної культури» : метод. реком. Херсон : Вид.-во ХГУ, 2005. с. 49–53.
59. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
60. Шевяков О.В. Психологічне забезпечення розвитку соціотехнічної системи діяльності спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 7. С. 120–125.
61. Шевяков О.В. Моделювання лідерського потенціалу спортсмена як проблема сучасної психології. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Глухів, 2018. С. 94–99.
62. Шестопалова Л.Ф. Клініко-психологічні прояви постстресових розладів у цивільних осіб, тимчасово переміщених із зони АТО. *Медична психологія*. 2016. № 4. С. 3–6.

63. Шинкарук А., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2013. С. 469–476.
64. Шинкарук А., Лисенко О., Гуніна Л., Карленко В., Земцова І. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 144 с.
65. Штифурак В.С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2006. 67 с.
66. Штифурак В.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця : ТОВ «Планер», 2008. 170 с.
67. Штифурак В.С. Психологія спортивних груп : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2007. 129 с.
68. Штифурак В.С. Психологічні основи організації навчання рухових дій : навч. посіб. Вінниця, 2006. 122 с.
69. Штифурак В.С. Основи психології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2006. 50 с.
70. Adams-Webber J.R. Differences between physical and psychological constructs in repertory grids. *British Journal of Medical Psychology*. 2000, vol. 53, p. 319–322.
71. Barlow D. Anxiety and Its Disorders. The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York : The Guilford Press, 2008. 206 p.
72. Blynova O.Y., Holovkova L.S., Sheviakov O.V. Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2018. Issue 14. P. 73–83. <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i14.150750>
73. Cognitive sport psychology / ed. by W. F. Straub, J. M. Williams. New York : Lansing, 2004. 336 p.

74. Frain M. A roadmap for rehabilitation counseling to serve military veterans with disabilities. *Journal of Rehabilitation*. 2010. № 76 (1). P. 13–21.
75. Lazarus R.S., Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer, 2004. P. 22–46.
76. Rudenko R. Estimation of the efficiency of physical therapy for disabled athletes in Ukrainian and overseas publications. *Life and movement: Ratownictwo Wodne Rzeczpospolitej*. 2014. №1. P. 3–11.