
ІСТОРІЯ, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Arnautova L., Petrovska T. Coping strategies for overcoming stress by athletes. Theory and Methods of Physical education and sports. 2019; 2: 105-113
DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.105-113

Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2: 105-113
DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.105-113

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ

Лілія Арнаутова, Тетяна Петровська

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Кваліфіковані спортсмени на різних етапах спортивної діяльності стикаються з великою кількістю стрес-факторів. Для досягнення успіхів у професійній діяльності вони змушені підвищувати власну стресостійкість, використовуючи різні техніки і методики. Від успішного оволодіння та вибору копінг-стратегій залежить реакція кваліфікованого спортсмена на внутрішні і зовнішні стрес-чинники, що актуалізує вивчення проблематики, пов'язаної з боротьбою зі стресом в процесі здійснення професійної діяльності. **Мета.** Висвітлення сучасних зарубіжних теоретико-методологічних засад із проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті, виокремлення сучасного понятійно-категоріального апарату, який використовується провідними вченими. **Методи.** Аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. **Результати.** На основі аналізу існуючих теоретико-аналітичних досліджень розглянуто сучасні підходи до проблеми стресу і формування стресостійкості. Визначено особливості використання індивідуальних копінг-стратегій спортсменами, які займаються змішаними бойовими мистецтвами. Виявлено особливості вибору копінг-стратегій і впливу особистісного чинника на їх використання. Описано нові типи копінг-стратегій для подолання стресу. Виявлено наявність стійкого взаємозв'язку між ефективністю однієї копінг-стратегії та можливістю і здатністю, в разі необхідності, вибирати іншу.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, копінг-стратегія, кваліфікований спортсмен, самокоучинг.

Liliia Arnautova, Tetiana Petrovska

COPING STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS BY ATHLETES

Abstract. Skilled athletes encounter numerous stress factors at various stages of their sports activity. To achieve success in their professional activity, athletes have to increase their own stress resistance, using different techniques and methods. Successful mastery and choice of coping strategies determine the response of a skilled athlete to internal and external stress factors, which actualizes the study of issues related to stress management in the course of professional activity. **Objective.** Coverage of contemporary foreign theoretico-methodical foundations of stress resistance and the use of coping strategies in sport and the identification of modern conceptual and categorical apparatus used by leading foreign scientists. **Methods.** Analysis, synthesis, comparison, generalization. **Results.** Based on the analysis of existing theoretico-analytical researches, modern approaches to the problem of stress and formation of stress resistance are considered. Features of individual coping strategy usage by athletes engaged in mixed martial arts are determined. The peculiarities of coping strategy selection and influence of personal factor on their use are revealed. New types of coping strategies for stress management are described. Availability of a strong correlation between the effectiveness of one coping strategy and possibility to choose another one, if needed, is described.

Keywords: stress, stress resistance, coping strategy, skilled athlete, self-coaching.

Вступ. Проблема подолання стресу у спортивній діяльності залишається актуальною і сьогодні. Це пов'язано з тим, що стратегії подолання

стресу та формування ефективних методик в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної успішності спортсмена у досягненні нових ре-

зультатів та підвищення професійної кваліфікації. Вміння подолати стрес як протидія широкому спектру стрес-факторів, які виникають як у процесі підготовки до змагань та тренувань, так і у ході змагань та у післязмагальний період, висувають до спортсмена особливі вимоги, а саме – вміння адаптуватися до високих навантажень та постійної конкуренції разом з досягненням високих результатів [1].

Високий ступінь інтересу до методик, способів та технік, які сприяють ефективному подоланню стресу, є характерним не лише для вітчизняної науки, а й цікавить зарубіжних науковців з психології спорту. Тому аналіз релевантних на сьогодні наукових підходів до формування поведінки подолання стресу в процесі спортивної діяльності на основі аналізу англomовних наукових джерел видається нам доцільним для подальшої розробки сучасної теоретичної моделі формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів [1, 2, 4, 5, 12, 13].

Роботу виконано в рамках науково-дослідної теми «Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» на 2016–2020 рр., номер держреєстрації 0116u001627.

Мета дослідження – висвітлення сучасних зарубіжних теоретико-методологічних підходів до проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті, визначення специфіки понятійно-категоріального апарату, який використовується провідними зарубіжними вченими при вивченні вищезазначеної проблематики.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових та інтернет-джерел, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Історіографічною базою для здійснення теоретичного аналізу проблеми стресостійкості в спорті стали актуальні англomовні дослідження особливостей використання копінг-стратегій кваліфікованими спортсменами в різних видах спорту [1–16]. Отже, спортивний контекст є саме тим середовищем, в якому для досягнення високих результатів потрібне грамотне управління стресом. Кваліфіковані спортсмени іманентно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність у спортивній кар'єрі: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою і високі тренувальні навантаження [1]. Крім болю, травм та втоми, які можна отримати в процесі тренувальної та змагальної діяльності, стресогенними факторами є ще і конкуренція і навіть втрата ваги через необхідність дотримуватися дуже суворої дієти з багатьма обмеженнями тощо [12].

Спроба систематизувати наявну інформацію про релевантні на сьогодні наукові підходи до

формування здатності подолати стрес в процесі змагальної діяльності спортсмена представлена нами у вигляді аналізу та порівнянь концептів, які використовуються іноземними вченими у ході дослідження стресостійкості та використання копінг-стратегій у спортивній діяльності. Аналіз поглядів на стресостійкість у спорті в англomовній науковій літературі [1, 3, 5, 7, 13] дозволяє зробити висновки, що серед пріоритетів у описі цього феномену дослідники [1, 4, 8] дотримуються висновку, що, по-перше, ефективна стресостійкість пов'язана з формуванням психологічного благополуччя до зіткнення зі стрес-факторами; по-друге, з умінням використовувати різні копінг-стратегії та швидко переходити від однієї до іншої; по-третє, стресостійкість визначається темпами, за якими спортсмен відновлюється після поразки чи невдалого тренування тощо.

Richardson зі співавторами розробили модель стресостійкості, згідно з якою людина під час зіткнення зі стресором проходить три психологічні фази: *біопсихологічного балансу, зіткнення зі стрес-фактором та протидії стресу* [12]. Цей перехід від одного стану до іншого забезпечує психологічну стійкість людини у складних умовах, але, якщо вона не матиме достатніх захисних механізмів, таких як стратегії подолання, висока самооцінка, оптимізм, внутрішня мотивація та здатність вирішувати проблеми, то не зможе подолати стрес та/або адаптуватися до нього. Коли спортсмени мають такі психологічні інструменти, вони можуть подолати стресові події, а в процесі подолання зможуть набути нових захисних навичок, результатом яких є вивчення ситуації та адаптація до неї [12]. Копінг-стратегія розглядається як специфічна форма психологічного захисту, що використовується для відновлення після дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення проблем, що виникли. Формування стійкості передбачає особисту оцінку стресу та покращення захисних технік тієї чи іншої групи ризику.

Отже, модель стресостійкості, розроблена Richardson, розглядає стійкість у спорті як цілісне системне явище й передбачає врахування факторів ризику та захисту, що допомагають спортсменам розвивати *стійкий психологічний профіль* як комплекс особистісних якостей [12]. У таких моделях стресові агенти, незалежно від виду спорту, згадуються як чинники ризику, яким піддаються спортсмени. З іншого боку, стратегії подолання стресу розглядаються автором як форма захисту, що може використовуватись для відновлення або вирішення проблем, що виникли [8].

На думку Weissensteiner, Albernethy та Gross, спортсмен може використовувати різні стратегії подолання несприятливих факторів, але перехід від фази позитивного до негативного, використо-

вуючи копінг-стратегії, стає можливим за допомогою систематичних тренувань, які привчають спортсмена до стресу та такої копінг-стратегії, як уміння сконцентруватися та зосередитися на зусиллях та роботі [15]. *Вміння концентруватися* вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки під час зіткнення з несприятливою ситуацією допомагає спортсменам формувати нові навички, такі як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра.

Деякі автори вважають проблему формування психологічного профілю, який детермінує психологічну стійкість, придатною для використання в спортивному контексті [7]. На їхню думку, спортивна діяльність ставить безліч екстремальних викликів до спортсмена, які допомагають розвитку його особистісних якостей протидії стресу. Кваліфікований спортсмен є лабільним до розвитку багатьох психологічних якостей, які допомагають йому набути стійкості та ефективності як у спорті, так і поза ним. Дослідження стійкості у спортивному контексті вказують на позитивну динаміку, пов'язану зі спортивними досягненнями та загальним психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, якістю життя, емоційними аспектами, швидким відновленням після поразок у спорті [8]. Адаптивні можливості використання різноманітних копінг-стратегій, які виникають у відповідь на несприятливу ситуацію, мають першочергове значення для допомоги спортсменам боротися з різними неприємними емоціями. Ті, у кого розвинена психологічна гнучкість, стикаючись зі стресовими ситуаціями, посилюють стресостійкість лише у процесі подолання стрес-фактора [7].

Незважаючи на те що Galli, Vealey, Fletcher та Sarkar показали важливість стресостійкості спортсменів, вплив стресу та стратегій протидії стресу на спортивні результати, все ж таки відсутні дослідження кореляційних зв'язків між результатами, що демонструють представники різних видів спорту, та копінг-стратегіями, які вони використовують. Зокрема, в цьому напрямі досліджено взаємозв'язок між кількістю і тяжкістю спортивних ушкоджень, здатністю до навчання, мотивацією, агресією та фізіологічним профілем кваліфікованих борців. Проте недостатньо наукових досліджень про зв'язок між психологічним профілем спортсмена, стійкістю, стресом та стратегіями подолання [5–8].

Результати формування психологічної стійкості спортсменів також свідчать про позитивну динаміку під час аналізу заходів з відновлення [8]. *Ця здатність до відновлення* відбувається через те, що психологічно стійкі спортсмени зазвичай залишаються більш динамічними; вони мають здоровий рівень психологічного функціонування та

фізичної компетентності, що забезпечує позитивне пристосування до ситуацій, які сприймаються як стресові, що приводить їх до оптимальної результативності у спорті. Згідно з моделлю стійкості Galli та Vealey, деякі психологічні якості, такі як гарний настрій, оптимізм та почуття благополуччя, є захисними чинниками проти негативних наслідків стресу, отриманому в процесі спортивної діяльності [8].

Спортсмени з більш високим рівнем стресостійкості демонструють високий рівень і *загального психологічного благополуччя*. На думку Weissensteiner, Albernethy, Farrow та Gross [14], спортсмен може використовувати різні стратегії подолання несприятливих факторів, але під час переходу від фази позитивного до негативного, застосовуючи копінг-стратегії, він стає більш досвідченим та набуває досвіду подолання стресу за допомогою тренувань та зосередження зусиль та роботи. У цьому розумінні сприйняття позитивних результатів, що виникають після того, як спортсмени зазнають невдачі, вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, ця стратегія допомагає їм використовувати нові навички та перспективи, такі як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра [15].

Здатність концентруватися, на думку вчених, залишається одним із найважливіших факторів подолання стресу для кваліфікованих спортсменів [14]. Він є важливим тому, що вони повинні бути сконцентровані, щоб уникнути негативних результатів, і намагатися розробити свою стратегію перемоги у змаганнях, а також змінювати свої методи навчання, оскільки, концентруючись, краще контролюють свої емоції та досягають хороших результатів. Fletcher та Sarkar виявили, що здатність концентруватися є важливим аспектом стійкості і необхідно, щоб спортсмени концентрували увагу як на самих собі, так і на тренуванні, тобто фокусували увагу на процесі, а не на результатах подій [5].

Отже, спортсмени з високим рівнем стійкості здатні на *саморегуляцію, самотренінг* і корекцію своєї техніки та стратегії подолання складних ситуацій спортивної діяльності. Цілковито можливо, що у сукупності ці елементи призводять до розвитку *адаптованого психологічного профілю*, тобто його параметри є змінними й залежать від зовнішньої ситуації. Отже, головним аспектом формування стійкого та водночас адаптованого і гнучкого психологічного профілю є *когнітивні здібності* та *здатність спортсмена до навчання* [14].

Завдяки дослідженням показників кваліфікованих спортсменів у ході вивчення методів боротьби зі стресом, незалежно від того, чи застосовують їх

до, під час чи після змагань, було визначено, що вони повинні мати загальний позитивний вплив на кожному етапі спортивної діяльності [4]. При цьому учені вказують на те, що важливим є не загальний результат спортсменів, а той, якого вони досягають чи не досягають під час принципово важливих змагань [2]. Через такі методи протидії стресу як *медитація, позитивні самовираження, довіра, цілеспрямовання, позитивне налаштування на успіх* тощо, які, можливо, ще не були виявлені, спортсмени можуть збільшити ймовірність успішної участі у важливих змаганнях [3]. Враховуючи позитивні результати стресу у спортивній діяльності, слід вивчати саме ті компоненти боротьби з ним, які, за умов систематичної підготовки, ставали невід'ємною частиною процесу навчання спортсменів, зміцнюючи їхній рівень *ментального опору* внутрішнім та зовнішнім стрес-факторам за будь-яких умов [3].

Деякі вчені вважають стресостійкість динамічним процесом, який включає позитивну адаптацію в контексті значних несприятливих факторів. Важливу роль відіграють індивідуальні відмінності у реакції людей на стрес та негаразди. Згідно з цим підходом, кожен спортсмен є унікальним носієм копінг-стратегій певної конфігурації, які він здатний застосовувати [10].

Результати дослідження, проведеного Belem, свідчать, що психологічна стійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення [1]. Найбільш стійким спортсменам притаманне використання ширшого спектра стратегій подолання стресу: *самокоучинг, сконцентрованість*, а також більший відсоток відновлення після стресової ситуації, пов'язаний із *відчуттям загального психологічного благополуччя*. Позитивно зарекомендувала себе копінг-стратегія *впевненість та мотивація*, тому що, коли спортсмени відчувають себе більш мотивованими та впевненими, вони прагнуть до покращення своїх навичок та підвищення результатів [1]. Використання цієї стратегії супроводжується низьким рівнем тривожності, більшою вірою спортсмена у власні здібності під час тренувань та змагань, що вимагає більших психологічних ресурсів, оскільки, коли спортсмен більш мотивований, він формулює реалістичні цілі. Впевнені та мотивовані спортсмени шукають шляхи вирішення проблем, стикаючись зі стресовими чинниками, такими як конкуренція під час змагань.

Впевненість має важливе значення, тому що спортсмени зазвичай підлягають величезним фізичним ризикам, оскільки спираються на свої спортивні здібності, а також на свою волю до подолання зовнішніх викликів. Для того, щоб долати ці фактори, необхідна більша варіативність

копінг-стратегій для протидії стресу. *Самокоучинг* також важливий для спортсменів, оскільки вони повинні бути готові навчатися під час тренувань, та тренуватися під час навчання. Крім того, копінг-стратегії стійкості та подолання ведуть до позитивних результатів у навчанні та сприяють новим перспективам та мотивації допомагати іншим [1, 16].

На думку Belem, у кожному виді спорту є свої особливості та різні рівні необхідності подолання стрес-факторів, крім суто фізичних, технічних, тактичних та психологічних вимог, які завжди спрямовані на конкуренцію [1]. Спосіб поводження в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну результативність. Психологічна характеристика, яка сприяє подоланню стресових чинників, що виникають у спорті, та збереження хороших результатів під час змагань – це *психологічна стійкість (resistance)*, що розглядається як здатність адаптуватися до несприятливого досвіду або травми [1]. Автор робить свої висновки, обґрунтовує їх результатами проведеного дослідження того, як спортсмени, які займаються змішаними бойовими мистецтвами, справляються зі стресом та які копінг-стратегії при цьому використовують. Згідно з проведеним дослідженням, найчастіше спортсмени використовували такі копінг-стратегії: *сконцентрованість, цілеспрямованість, впевненість та мотивованість, самокоучинг* [1]. Під терміном «самокоучинг» дослідниця має на увазі термін, запропонований Whitmore у відомій роботі «Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose», випущеній наприкінці 1980-х років, під яким розуміють «здатність до сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань щодо форми її представлення (наприклад, критика тренера чи його крики на тренуванні)» [16].

Впевнені та вмотивовані спортсмени шукають нові шляхи вирішення проблем під час зіткнення зі стресовими чинниками, такими як конкуренція під час змагань чи тренування. Впевненість має важливе значення, тому що професійна діяльність зазвичай пов'язана зі значними фізичними ризиками, для подолання яких вони спираються на свої спортивні здібності, а також на волю до подолання викликів [1].

Сконцентрованість також розглядається як один з найважливіших факторів стійкості спортсменів у єдиноборствах, оскільки саме це допомагає уникнути програшу, гнучко окреслити стратегію з урахуванням того, як проходить бій. Вона допомагає досягти хороших результатів у тренувальному процесі та краще контролювати свої емоції в процесі поєдинку. Belem стверджує, що здатність *концентруватися* є важливою детермінантою стресостійкості спортсмена. Виникає не-

обхідність навчання спортсменів *техніки концентрації уваги* на своїх емоціях та станах на тренуванні та змаганнях, тобто тримати фокус на процесі, а не на результатах [1].

Виходячи з результатів дослідження Belem, можна стверджувати, що спортсмени з високим рівнем стресостійкості, стикаючись з різними несприятливими факторами, що виникають у спортивному середовищі, змушені швидко та гнучко корегувати стратегії подолання стресу. Цілком можливо, що обидва ці фактори приводять спортсменів до формування потужної стресостійкості. Вже перебуваючи стресостійкими, спортсмени зазвичай краще долають стресові та складні ситуації та мають великі можливості для навчання, що запускає механізм подальшого зміцнення стресостійкості. На неї також впливають результати заходів з відновлення фізичного стану. Стосовно даного твердження, Belem погоджується з Luthar та Cicchetti і вважає, що стресостійкі спортсмени мають тенденцію залишатися *психічно стабільними*: стабільний психічний стан та належний рівень фізичного стану дозволяє їм адаптуватися до ситуацій, які можна класифікувати як стресові. Але ця стійкість була їм властива ще до зіткнення зі стрес-фактором [10].

Спортсмени з високим рівнем стресостійкості демонструють такі психологічні ознаки: гарний настрій, оптимізм та почуття впевненості, що захищає їх від можливих негативних наслідків під час зіткнення зі стресовими явищами. Стресостійкість допомагає людині використовувати позитивні емоції, щоб подолати негативний досвід, підвищуючи при цьому ймовірність успіху як у спорті, так і поза ним. Belem наполягає на тому, що більшість спортсменів мають порівняно невисокий ступінь відчуття стресу, навіть ті, у кого є досвід змагальної діяльності [1]. Проте ці результати відповідають моделі психологічної стійкості, коли індивіди використовують свій попередній негативний досвід як навчання та на його основі розвивають адаптивні якості і стратегії подолання стресу. Коли виникають такі стрес-фактори, як поразка в бою, спортсмен краще справляється з подібним стресовим фактором, щоб зберегти або відновити баланс. Хоча ця модальність спонукає його до постійних факторів ризику, можна припустити, що він зміг би позитивно адаптуватися до мінливих вимог спорту, зіштовхнувшись із незручностями, використовуючи різні копінг-стратегії [1].

Спортсмени, які показали високі рівні стійкості, стійкі до стресу, який формується в спортивному середовищі. Вони показали високий результат відновлювання після спортивних подій, особливо загального психологічного благополуччя (добробуту), що було надзвичайно важливим, враховуючи, що значна частина цих спортсменів перебува-

ла в передзмагальному періоді [12]. Високі рівні стійкості допомагають спортсменам, які займаються змішаними бойовими мистецтвами, впоратися з конфліктами у спортивному середовищі, щоб концентруватися на навчанні та тренуванні.

Belem стверджує, що результати її дослідження спрямовані на те, щоб тренери періодично оцінювали стан спортсменів, щоб адаптувати тренування і, не перевантажуючи їх, зменшували рівень стресу та можливість виникнення травми, забезпечували складними видами діяльності, які допоможуть розвинути здатність боротися з несприятливими ситуаціями, заохочувати використання копінг-стратегій [1]. Таким чином, стресостійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення. Спосіб поведінки в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну продуктивність. Психологічна характеристика, яка може допомогти у подоланні стресових чинників, що виникають у спорті, та збереження хороших результатів під час змагань – це психологічна стійкість (*resistance*), яку розглядають як здатність позитивно адаптуватися до несприятливого досвіду або травми.

Дискусія. Спроба систематизувати наявну інформацію про релевантні на сьогодні наукові підходи до формування поведінки подолання стресу в процесі змагальної діяльності спортсмена дозволяє визначити концепти, які використовуються зарубіжними вченими у ході дослідження стресостійкості та копінг-стратегій у спортивній діяльності. Серед пріоритетів феномену *стресостійкості* дослідники дотримуються висновку, що, по-перше, ефективна *стресостійкість* пов'язана з формуванням психологічного благополуччя до зіткнення зі стрес-факторами; по-друге, з умінням використовувати різні копінг-стратегії та швидко переходити від однієї до іншої; по-третє, *стресостійкість* визначається швидкістю відновлення після поразки чи невдалого тренування тощо.

Згідно з концепцією Richardson, стресостійкість – це системне явище, формування якого має циклічний характер. Цикл складається з фаз ризику та захисту. *Фаза ризику* – це період впливу стрес-фактора, *фаза захисту* – реакція спортсмена на фактор [12]. Копінг-стратегія розглядається як специфічна форма психологічного захисту, що використовується для відновлення після дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення проблем, що виникли. Формування стійкості передбачає особисту оцінку стресу та покращення *захисних технік* спортсмена. Дослідник пропонує авторське бачення стресостійкості, яке ми тлумачимо так: «*стресо*стійкість» як здатність долати або пристосовуватися до обставин. У процесі пристосування відбувається адаптація до

стану біопсиходуховного гомеостазу. Нові життєві обставини або стрес порушують гомеостаз, який вимагає енергії для адаптації та реінтеграції. Міжособистісний ріст відбувається, коли людина успішно адаптується до змін у молодому віці або на початкових етапах спортивної кар'єри [12]. На основі положень Richardson розробляють свої теоретико-методологічні напрацювання Galli та Vealey, які запропонували модель психологічної стійкості, котру можна застосовувати для аналізу стресостійкості й у спортивній діяльності. Вона пов'язана зі спортивними досягненнями та загальним психологічним благополуччям спортсмена. Адаптивні можливості використання різноманітних копінг-стратегій, які виникають у відповідь на несприятливу ситуацію, мають першочергове значення, щоб допомогти спортсменам боротися з різними неприємними емоціями. Спортсмени з розвинутою психологічною гнучкістю стикаються зі стресовими ситуаціями, посилюють стресостійкість лише у процесі подолання стрес-фактора. Автори пропонують нове визначення «*позитивна адаптація*», яке ми розглядаємо як здатність позитивно реагувати на перешкоди та невдачі, що є важливим для будь-якого успішного спортсмена [7].

У межах академічної дискусії Fletcher та Sarkar визначають стресостійкість через психічні реакції та поведінку в процесі досягнення цілей та захисту особистості від потенційного негативного впливу стресових факторів [13]. Специфіку стресостійкості спортсменів можна зрозуміти лише в тому випадку, якщо вона вивчається під час дії стресу. В рамках самого процесу взаємодія ряду психологічних чинників визначає, чи особа демонструє стійкість у відповідь на стрес-фактори, з якими вона стикається, та проявляє ті чи інші копінг-стратегії. Автори пов'язують стресостійкість спортсмена з когнітивними процесами, в межах яких особистість встановлює цілі та виробляє змінний набір захисних методів від стресу зі швидкою рефлексією та гнучким вибором копінг-стратегії, яка буде ефективна в той чи інший момент спортивної діяльності [5].

Наукові розвідки приводять авторський колектив Weissensteiner, Albernethy, Farrow та Gross до думки, що спортсмен може звертатись до різних стратегій подолання несприятливих факторів, але перехід від фази позитивного до негативного, використовуючи копінг-стратегії, стає можливим за допомогою систематичних тренувань, які привчають спортсмена до стресу та такої копінг-стратегії як уміння *сконцентруватися* та *зосередитися* на зусиллях та роботі [15]. Вміння концентруватися вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, ця стратегія допомагає спортсме-

нам формувати такі нові, як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра. Їх бачення вміння концентруватися можна описати за допомогою терміна *сконцентрованість* як однієї з найважливіших копінг-стратегій, що полягає в умінні сфокусувати свою увагу на досягненні поставленої цілі та уникненні негативних аспектів чи результату в процесі роботи над її здійсненням [14].

Деякі вчені стверджують, що ефективна протидія стресу повинна відбуватися на кожному етапі спортивної діяльності [2]. При цьому критично важливим є досягнення/недосягнення кваліфікаційного рівня, на який претендує спортсмен. Це є показником вміння ефективно протидіяти стресу. Найбільш прийнятними копінг-стратегіями дослідники вважають такі: медитація, позитивні самовираження, довіра, цілеспрямовання, позитивне налаштування та налаштування на успіх тощо, які, можливо, ще не були виявлені. Через позитивні результати стресу у спортивній діяльності слід вивчати саме ті компоненти боротьби з ним, які за умов систематичної підготовки ставали невід'ємною частиною процесу навчання в будь-якому виді спорту.

Учені пропонують використання поняття «*ментальна міцність*» як психологічний феномен, який як і стресостійкість, формується в процесі ефективної адаптації, копінгу, виконання завдань та досягнення результату, незважаючи на відчуття негараздів, тиску, невдач або стресу [2].

За Luthar, Cicchetti та Becker, стресостійкість визначається як динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті значних несприятливих факторів, при цьому важливим є позитивна роль індивідуальних відмінностей у реакції людей на стрес та негаразди. Згідно з цим підходом, кожен спортсмен є унікальним носієм копінг-стратегій певної конфігурації, які він здатний застосовувати [10]. Дослідники наголошують на тому, що стресом є несприятлива ситуація (стрес-фактор, ризик) або негативні життєві обставини, які, статистично пов'язані з труднощами адаптації [10]. Антонім *adversity – positive adaptation* – це поведінкова соціальна компетентність особистості.

Різні копінг-стратегії, як вважає Lestter, можливо, будуть краще працювати для різних видів спорту. Визначення того, чи будуть однакові методи ефективними для них просто тому, що доведено, що вони знімають стрес, не означає, що процес їх використання не вплине на кожного спортсмена по-різному. Ефективні комплекси копінг-стратегій будуть визначатися в процесі апробації різних спортивних програм у різних видах спорту [9].

Учені вважають, що загальна психологічна стресостійкість формується у людини в процесі

спільної діяльності з однолітками. Це особливо актуально для спортсменів групових видів спорту. Спілкуючись з колегами, молодий спортсмен вчиться протистояти тиску колективу та окремих індивідів, що формує таку його майбутню компетентність як стресостійкість: усвідомлення стрес-фактора та свідомої протидії йому. Вони пропонують авторське визначення психологічної стійкості як феномену, пов'язаного з певною поведінкою спортсмена. Залучення певного типу поведінки, на їхню думку, пов'язане з такою копінг-стратегією як цілеспрямованість. Поведінка спортсменів у референтній групі та спортивній команді дала підстави дослідникам вважати, що стресостійкість формується в процесі спілкування з однолітками та з вмінням протистояти їхньому впливу [11].

Вони вважають, що стресостійкість у професійній діяльності формується таким чином: «адаптивна поведінка» дорослих пов'язана з підвищеною комунікативною активністю підлітків, тоді як «неадаптивна поведінка» – із незадоволенням, яке відчувають підлітки в процесі спілкування з однолітками, або з негативними емоціями, які сформувалися у нього внаслідок залякування чи цькування з боку однолітків. Учені висувають гіпотезу про зв'язок між поведінкою підлітка та типом копінг-стратегії, яку він обирає для протидії стресу. Підлітки, які більше залучені до спілкування з однолітками, ймовірно будуть зосереджені, старанніше навчатимуться, намагатимуться впоратися з важкими ситуаціями. Ця модель поведінки, на думку дослідників, формує засади для використання у дорослому житті та професійному середовищі копінг-стратегії «цілеспрямованість», орієнтованої на вирішення завдань та досягнення мети. У підлітків, які намагалися її оминати, формується основа для використання неадаптивної копінг-стратегії «уникнення», де вони, відчуваючи незадоволення та неспроможність вирішити проблему, взагалі відмовляються від її вирішення. Це формує основу для використання копінг-стратегії «уникнення» при зіткненні зі стрес-факторами в дорослому житті [11].

Велем зі співавт. узагальнює напрацювання та вказує на те, що стресостійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення. Спосіб поведінки в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну продуктивність. Психологічна характеристика, яка може допомогти у подоланні стресових чинників, що виникають у спорті, та збереженні хороших результатів під час змагань – це психологічна стійкість (*resistance*), яка розглядається як здатність позитивно адаптуватися до несприятливого досвіду або травми [1].

Дослідниця пропонує впровадити у науковий обіг новий термін – поняття *спортивна модальність* як певний психофізіологічний стан спортсмена, пов'язаний з необхідністю вступати в конкуруючі відносини з іншими суб'єктами спортивної діяльності та обирати відповідний тип копінг-стратегії для реакції на перебування в конкурентному середовищі. *Загальний добробут / загальне благополуччя* як сукупність соціально-економічних, культурних умов життя індивіда, що впливають на його когнітивні здатності та можливості боротьби зі стресом у особистому та професійному житті [1]. Авторка виокремлює психологічні якості, які є компонентом загального добробуту (точніше, формуються на основі його наявності), такі як гарний настрій, оптимізм, що є захисними чинниками проти негативних наслідків при зустрічі зі стресовими подіями. *Самокоучинг* – копінг-стратегія, спрямована на навчання та зосередження на зусиллях та роботі [1]. Крізь призму теорії самокоучингу сприйняття позитивних результатів, що виникають після того, як спортсмени зазнають поразки, вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, він допомагає спортсменам набувати нових навичок [1].

Отже, вивчення сучасних англомовних теоретико-методологічних засад із проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті, формування стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей спортсмена [12] дозволило визначити підходи до формування механізмів адаптації до стресу як особистісних ресурсів спортсмена в емоційній [7, 5, 10], мотиваційній [1, 10], когнітивній [1, 2, 5, 7, 14, 15], поведінковій та вольовій [11] сферах.

Висновки:

1. Аналіз англомовних джерел свідчить про актуальність розвитку та застосування в спортивній психології ментальних тренувань для збільшення когнітивних ресурсів і можливостей спортсменів. Стрес, який є критичним, водночас є важливим чинником розвитку кваліфікованих спортсменів, оскільки може спонукати спортсменів до професійного зростання або змусити їх виконувати роботу вище можливостей. Тому важливість проблематики, пов'язаної з формуванням механізмів стресостійкості в спорті, з одного боку, і недостатньої систематизованості основних теоретико-методологічних і методичних підходів до вирішення означеної проблеми – з іншого, і визначає актуальність дослідження.

2. Для використання можливостей стресу необхідне створення спортивних програм, які будуть спрямовані на виховання такої компетентності у спортсменів, як уміння зберігати спокій у критичних ситуаціях через методи боротьби зі стресом

(копінг-стратегії) на основі саме індивідуальних особистісних ресурсів.

3. Введено у науковий обіг новий термін *спортивний самокоучинг*, під яким пропонують розуміти техніку самостійної роботи з власними думками, почуттями та внутрішніми установками для вирішення різних завдань. Використання цієї техніки оптимальне з точки зору того, що вона є універсальною та може застосовуватися в різних ситуаціях для боротьби з різними типами стресу.

4. Оптимальними спортивними програмами з протидії стресу та підвищення стресостійкості будуть вважатися спортивні програми, в яких наявні техніки з виховання таких компетенцій: здатність зберігати спокій у критичних ситуаціях, уміння застосовувати різні копінг-стратегії, варіативність копінг-стратегій та їх універсальність.

5. Аналіз наукової літератури підтверджує наявність взаємозв'язку між адаптивними можливос-

тями кваліфікованих спортсменів, які виникають у процесі змагальної діяльності, та вмінням ефективно використовувати копінг-стратегії і варіювати ними з метою протистояння психотравмуючим факторам та ситуаціям.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження будуть спрямовані на вирішення завдань, пов'язаних, з одного боку, із систематизацією стрес-факторів у спортивній діяльності, а з іншого – із пошуком адекватних наборів копінг-стратегій для боротьби зі стрес-факторами. При цьому важливою їх частиною має бути з'ясування того, чи є саморегулятивні техніки однаково ефективними для спортсменів будь-якого виду спорту, чи існує кореляційний ефект між успішністю застосування тієї чи іншої копінг-стратегії та приналежністю людини до певного виду спорту.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь який конфлікт інтересів.

Література

1. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? J of Ph Ed [Internet]. 2017 [cited 2018 Sep 23]; 28. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552017000100142.
2. Cowden R, Meyer-Weitz A, Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. Front Psy [Internet]. 2016 [cited 2018 Sep 28]; 7:1-9. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00320/full>. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00320.
3. Cowden R, Fuller D, Anshel M. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. Pers and Motor Sk [Internet]. 2014 [cited 2018 Sep 26]; 73(119):1-18. Available from: 268228849_Psychological_predictors_of_mental_toughness_in_elite_tennis_An_exploratory_study_in_learned_resourcefulness_and_competitive_trait_anxiety. DOI: 10.2466/30.PMS.119c27z0
4. Dias C, Cruz J, Fonseca A. International the relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. Int Rev Sp Ex Psy [Internet]. 2012 [cited 2018 Oct 10]; 10(1):52-65. Available from: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/18068/1/dias-cruz-fonseca-dez11-in%20press-relationship%20between%20coping%20strategies.pdf>.
5. Fletcher D, Sarkar M A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psy of Sp and Ex [Internet] 2012. [cited 2018 Aug 20]; 13:669-78. Available from: http://www.sxf.uevora.pt/wp-content/uploads/2013/03/Fletcher_2012.pdf.
6. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. J of SpScien [Internet] 2014. [cited 2018 Oct 09]; 32(15):1419-34. Available from: https://www.researchgate.net/publication/261518435_Psychological_resilience_in_sport_performers_A_review_of_stressors_and_protective_factors.
7. Galli N, Vealey RS. "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. The SpPsy [Internet] 2008 [cited 2018 Aug 27]; 22: 316-35. Available from: доступу: <https://pdfs.semanticscholar.org/e2ce/2a0a366adb091ec10dd385f39ea13fa6a38b.pdf>
8. Galli N, Gonzalez S. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. Int J of Spt and Ex Psy [Internet] 2015. [cited 2018 Aug 11]; 3(13):243-57. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2014.946947?scroll=top&nee>. DOI: 10.1080/1612197X.2014.946947
9. Lester Y. The Effect of Stress Coping Techniques in Sports College. CMC Senior Theses. Paper [Internet] 2016. Available from: http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2319&context=cmc_theses.
10. Luthar S, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Dev Psychopathology [Internet] 2000. [cited 2018 Sep 20]; 12(4):857-85. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>.
11. Nicholls A, Morley D, Perry J. The model of motivational dynamics in sport: resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping and resilience. Front Psychol [Internet] 2016. [cited 2018 Oct 02]; 6:1-9. Available from: Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703820/>.

12. Richardson G The Metatheory of Resilience and Resiliency. Clinical Psychology [Internet] 2002. [cited 2018 Sep 17]; 58(3):307-21.

13. Sarkar M. Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport IntJof Stress Prev and Well. [Internet] 2017. [cited 2018 Oct 15]; 1(3):1-4. Available from: <http://www.stressprevention.net/wp-content/uploads/2017/04/IJSPW-1-3.pdf>.

14. Weissensteiner J, Albernethy B, Farrow D, Gross J. Distinguishing psychological characteristics of expert cricket batsmen. JSciMedSport 2012; 15(1): 74-9.

15. Weissensteiner J. Method in the madness: working toward viable 'paradigm' for better understanding and supporting the athlete pathway [Internet] 2017. [cited 2018 Oct 20]. Available from: https://books.google.com.ua/books?id=zwxDDgAAQBAJ&pg=PT111&lpg=PT111&dq=13.+Weissensteiner+J,+Albernethy+B,&source=bl&ots=k7JdAAAd0Sh&sig=tkleTUwONVQ3aNa_IITfv0okL0I&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKewi8tpba3YDfAhUip4sKHdNGDeIQ6AEwCHoECAkQAQ#v=onepage&q=13.%20Weissensteiner%20J%2C%20Albernethy%20B%2C&f=false.

16. Whitmore J. Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose [Internet] 2009 [cited 2018 Dec 24]. Available from: <https://epdf.tips/coaching-for-performance-growing-human-potential-and-purpose-the-principles-and-.html>

Надійшла 03.04.2019

Інформація про авторів

Петровська Тетяна Валентинівна
<https://orcid.org/0000-0003-3936-1965>,
petrovska.tetiana@gmail.com

Арнаутова Лілія Володимирівна
<https://orcid.org/0000-0003-1042-7852>,
Liliya.arnautova@gmail.com

Національний університет
фізичного виховання і спорту України,
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

Information about the authors

Petrovska Tetiana
<https://orcid.org/0000-0003-3936-1965>,
petrovska.tetiana@gmail.com

Arnautova Liliya
<https://orcid.org/0000-0003-1042-7852>,
Liliya.arnautova@gmail.com

National University
of Ukraine on Physical Education and Sport,
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1
