

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ГАНАС Оксана Степанівна

**Саногенна рефлексія як фактор стресостійкості
особистості спортсменів/ Sanogenic reflection as
a factor of stress resistance of the personality of
athletes**

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСзм-21
О. С. Ганас

Науковий керівник:
к.пс.н., доцент, Т. Л.
Надвинична

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:

"__" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **А. Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ - 2023

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ СТРЕСУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

1.1. Основні підходи до вивчення стресу та стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології.

1.2. Стресостійкість: основні теорії та моделі.

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМА РЕФЛЕКСІЇ ЯК ФАКТОРА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.2. Патогенне мислення як джерело емоційного стресу в спортивній діяльності

2.2. Саногенна рефлексія як фактор стресостійкості особистості

2.3. Шляхи та засоби підвищення стресостійкості у спорті

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САНОГЕННОЇ РЕФЛЕКСІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

3.1 Організація та зміст експериментального дослідження

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження стресостійкості особистості

3.3. Динаміка зміни показників стресостійкості спортсменів внаслідок впливу саногенної рефлексії

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Проблема стресу та стресостійкості в сучасному суспільстві є надзвичайно актуальною, оскільки за статистикою більшість людей живуть у стані перманентного чи навіть хронічного стресу. Звичайно, у нашій країні дане питання набуло особливої значущості ще у зв'язку із війною та подіями, які її супроводжують. До цього традиційно додаються проблеми соціального, економічного, політичного характеру, надлишок інформації, пришвидшений тем життя, підвищення конкуренції та вимог до професійної діяльності тощо, які супроводжують нашу повсякденність.

У зв'язку із такою актуальністю та необхідністю пошуку ефективних шляхів вирішення даної проблематики, фахівців різних напрямків (фізіологи, медики, психологи тощо) давно її досліджують та пропонують власний погляд на причини виникнення різноманітних стресових ситуацій, їх вплив на організм та психіку людини та адекватні способи реагування. Так, більшість науковців вважають стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації та пов'язували її з регуляцією емоційних станів, що означає здатність бути емоційно стабільним чи психічно стійким. Також дану властивість пов'язують з надситуативною, пошуковою активністю, стійкістю, творчістю, яка не прив'язана до біологічних факторів (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт та ін.), витривалістю (життєстійкістю) (S. Kobasa, M.C. Pucetti, C. Мадді та ін.).

Значною мірою вивчена та широко представлена у науковій літературі роль фізіологічних та психологічних передумов у становленні стійкості до стресу. У низці робіт показана можливість цілеспрямованого її формування шляхом практичного застосування методів та прийомів довільної психічної саморегуляції. У психології та психофізіології стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі.

Деякими авторами описуються фізіологічні детермінанти стресостійкості-нестійкості: розглядаються фундаментальні, зокрема, загальні властивості нервової системи та темперамент. Також визнається вплив фізіологічних та психофізіологічних особливостей людини на виникнення та

перебіг стресу. Однак із цього не випливає, що в екстремальних ситуаціях ці механізми спрацьовують автоматично, без можливості керування ними свідомо. Оцінка ситуації людиною, приписування їй того чи іншого значення, виконує вирішальну роль її визначенні чи як стресогенного чинника, чи як чинника сприяє успішній адаптації особистості.

Проблема стресостійкості займає особливе місце у практиці підготовки, навчання та виховання висококваліфікованих фахівців більшості професій. Особливо це актуальне у ситуаціях, коли мовиться про осіб, майбутня діяльність яких пов'язана з високим ступенем ризику. Серед безлічі інших (військові, медики, психологи тощо) важливе місце посідають спортсмени, роль «психологічного чинника» у професійній діяльності яких, у зв'язку з загостренням спортивної конкуренції та підвищенням вимог до рівня виступів, стає дедалі відчутнішою.

Присутність стресу в психології спортсмена у процесі підготовки та участі у змаганнях наразі є доволі актуальною проблемою, до якої прикута увага багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників [6; 8; 17; 24 та ін.]

Нині є досить переконливі дослідження, у яких показано, що «змагальний стрес виникає у спортсменів незалежно від типологічних властивостей їхньої нервової системи та темпераменту», а психодинамічні та нейродинамічні властивості індивіда визначають лише динаміку перебігу стресових реакцій у різних людей [9]. Деякі автори [8; 17; 24 та ін.] вказують на те, що виступи спортсменів на змаганнях чинять помітний вплив на їх характер, мотиви та цінності спортивної діяльності, ставлення до інших людей і можуть проявлятися в стресі, що накопичується і погіршення здоров'я, а, отже, і зниження спортивних результатів.

Як правило, проблема стійкості до змагального стресу виникає при досить високому рівні майстерності та виступі у значних, відповідальних змаганнях. Одним із компонентів спортивної майстерності є вміння спортсменів демонструвати свою підготовленість під час змагань, що передбачає й розвинену стійкість до стресу. Доведено, що формування майстерності збігається за часом з розвитком загальних здібностей, здобуттям освіти та з процесом активного формування особистості [19].

Інтерес до вивчення стресостійкості набуває особливої значущості у зв'язку зі зростаючим стресогенним характером спортивної діяльності, зумовленим трансформацією соціальних стереотипів, соціальним замовленням на високі спортивні досягнення в умовах конкуренції, що посилюється.

Аналіз літератури показує, що, незважаючи на наявні роботи в цьому напрямі, проблема підвищення стресостійкості залишається актуальною, оскільки запропоновані методи її вирішення, на наш погляд, недостатньо ефективні та малочисельні. Психологічні труднощі, пов'язані з подоланням спортсменами стресових ситуацій на змаганнях, свідчать, що практика організації спортивної діяльності, що склалася, недооцінює зв'язки типологічних особливостей особистості, не розглядає особистісну рефлексію як фактор підвищення стресостійкості, а, отже, і досягнення високих стабільних результатів на змаганнях. Оптимізація діяльності на змаганнях обов'язково повинна включати комплекс заходів, що запобігають виникненню стресу. У зв'язку з цим недооцінюється важливість превентивних заходів щодо розвитку особистісних передумов стресостійкості у спортсменів, до яких ми відносимо особистісну рефлексію. Адже, як показує практика, стихійна рефлексія спортсменів, які досягли високого рівня майстерності, зазвичай, має патогенний характер.

Разом з тим особистісна рефлексія, будучи когнітивним механізмом, що забезпечує змістовний взаємозв'язок, інтеграцію всіх структурних компонентів особистості як фактор стійкості до стресів до теперішнього часу вивчена недостатньо. Зокрема спеціально не досліджувався вплив саногенної (оздоровлюючої) рефлексії на стресостійкість.

У зв'язку з цим недооцінюється важливість превентивних заходів щодо розвитку особистісних передумов стресостійкості, до яких належить особистісна саногенна рефлексія. Підвищення ефективності особистості соціумі й у діяльності – основна функція рефлексії. Саме вона є універсальним механізмом зміни, вдосконалення особистості.

Тому ми вважаємо актуальною проблему розвитку особливої особистісної саногенної рефлексії, яка забезпечує виявлення та усунення «обмежувачів»

особистісного зростання та управління психоемоційним станом, виступає основним механізмом внутрішнього зворотного зв'язку, забезпечує ефективність та успішність процесів самопізнання, саморегуляції та розтотожнення з колишнім особистісним досвідом, його переосмислення та збагачення новим.

Мета дослідження – виявити та охарактеризувати вплив саногенної рефлексії на стресостійкість особистості спортсмена.

Об'єкт дослідження – стресостійкість спортсменів, а його **предмет дослідження** – саногенна рефлексія як чинник стійкості до стресів особистості.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного та методологічного аналізу наявних у психології основних підходів і концепцій до вивчення стресу і стресостійкості, вивчити та узагальнити дані з проблеми стресу і стресостійкості у спортивній діяльності, розглядаючи природу рефлексії в контексті психологічного механізму стресостійкості особистості.

2. Визначити особливості адаптаційних реакцій та ступінь психічної напруги осіб у стресогенних ситуаціях залежно від структурних компонентів особистості: спрямованості, локусу контролю, тривожності, емоцій, захисної рефлексії та саногенного мислення.

3. На основі експериментального дослідження виявити та описати можливості саногенної рефлексії як фактора зниження психічної напруги та підвищення стресостійкості особистості.

Методи дослідження: аналіз наукових досліджень, спостереження, психодіагностичний комплекс, який включав: методику рівня суб'єктивного контролю (РСК); когнітивно-емотивний тест (КЕТ); методика мотивації досягнення, афіліації, домінування; (ШРОТ) шкали реактивної/ситуативної та особистісної тривожності. Реакції активації вимірювалися за допомогою опитувальника 7-бальної самооцінки психічного стану.

База та етапи проведення дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі спортивного комплексу ЗУНУ. Загалом у дослідженні взяло участь 10 спортсменів-дзюдоїстів віком від 18 до 23 років.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що вперше предметом наукового дослідження стала саногенна рефлексія як фактор розвитку стресостійкості особистості. В результаті дослідження операціоналізоване поняття *стресостійкість* особистості як здатність до адаптаційної реакції тренування та активації у стресогенних ситуаціях. Визначено психологічні показники стресостійкості. У загальній архітектурі психологічної системи діяльності стресостійкість завдяки саногенній рефлексії проявляється у всіх її компонентах: *потребово-мотиваційному* (спрямованість на досягнення), *цільовому* (усвідомлення реалістичності мети), компоненті *прийняття рішення* (адекватній ситуації, вибір програми поведінки чи вчинку) та у компоненті *особисті якості* оптимальний рівень особистісної та ситуативної тривожності, інтернальний локус контролю, низький рівень захисної рефлексії з приводу переживань емоцій образи, заздрощів, вини, сорому та страху невдачі, високий рівень розвитку саногенного мислення тощо. Досліджено нові можливості саногенної рефлексії: визначено функцію саногенної рефлексії у забезпеченні стресостійкості особистості.

Практична значущість роботи полягає в тому, що емпірично обґрунтовано позитивний вплив саногенної рефлексії на розвиток стійкості особистості. Розроблені автором показники стійкості до стресів можуть знайти застосування у визначенні готовності до професійної, спортивної та інших видів діяльності, пов'язаних з високим ризиком, мобілізацією особистісних і психофізіологічних ресурсів людини.

Отримані результати можуть бути теоретичною та практичною основою для психологічного супроводу процесу навчання у школах та ЗВО, підготовки спортсменів, а також організації практичних семінарів та тренінгів щодо розвитку стресостійкості. Розроблена та апробована в процесі дослідження програма розвитку саногенної рефлексії може використовуватися в різних сферах професійної діяльності, психологічних тренінгах та консультуванні.

Структура та обсяг кваліфікаційного дослідження. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, який складається із 57 найменувань, 26 з яких –

іноземною мовою. Загальний обсяг роботи – 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ СТРЕСУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

1.1. Основні підходи до вивчення стресу та стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології.

На сучасному етапі розвитку суспільства у зв'язку з інтенсивним збільшенням вимог до життєдіяльності людини проблема стресу та стресостійкості залишається гострою та актуальною. Незважаючи на глибину та глобальність дослідження, серед науковців досі немає єдиного підходу до понять стресу та стресостійкості.

Аналіз літератури показує, що до основних етапних теорій стресу можна віднести такі: біологічна, психологічна, соціальна і системна. Сутнісний зміст першої, засновниками якої є Fuller J.L. і Thompson W.R. зводиться до положення про те, що здатність організму чинити опір стресу залежить від зумовлених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в цій галузі є спробою встановити зв'язок між генотипом та деякими фізичними характеристиками (фенотипом), здатними знизити загальну індивідуальну здатність чинити опір стресові [42].

У межах біологічної теорії Р. Сельє [20] представив модель фізіологічного стресу як неспецифічну генералізовану реакцію організму у відповідь на будь-які несприятливі впливи (голод, втома, холод, загроза, біль та ін.). Науковець, як представник біхевіористської медицини, розглядав стрес як односпрямований зв'язок організму та середовища (негативний зовнішній стимул – фізіологічна реакція організму). На думку науковця, стрес фізіологічної природи є безпосередньою реакцією організму, що супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями на вплив різних зовнішніх та внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи. При цьому величина фізіологічного стресу залежить від інтенсивності агента, що впливає.

Н.Г. Wolff, згідно зі своєю моделлю, розглядав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули та встановив залежність цих реакцій від природи відносин, мотивів поведінки індивіда. На думку автора

[57], стимули зовнішнього середовища та внутрішні конфлікти призводять до суб'єктивних переживань, реакцій та особистісних змін особи, що супроводжуються відповідними фізіологічними, біохімічними реакціями та змінами. Коли організм зустрічає небезпеку, у ньому виникає інтегральна та комплексна стресова реакція. Причому стресові реакції виникають як від фізичних, так і від символічних небезпек.

У рамках соціальних теорій представлено модель D. Mechanik. Він визначив стрес як "дискомфортні реакції індивіда в особливих ситуаціях" [51, с. 7], а в подальшому точніше – як "невідповідність між вимогами, що пред'являються до індивіда, та можливими його реакціями на ці вимоги" [там само, с. 301]. Центральним елементом у моделі D. Mechanik є поняття та механізми адаптації, які визначені ним як спосіб, яким індивід бореться із ситуацією та зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією. На його думку, адаптація має два прояви: подолання (боротьба із ситуацією) та захист (боротьба із почуттями, викликаними ситуацією). Одна з психологічних теорій стресу пов'язана з теорією навчання, в якій використовується або класична умовно-рефлекторна модель (Дж. Уотсон), або оперантна модель (Б. Скіннер).

В умовно-рефлекторній моделі Дж. Уотсона [56] відзначені два аспекти. Перший полягає в тому, що такі емоційні реакції, як страх і тривога, є комплексними і включають поведінковий, фізіологічний і психологічний компоненти. Другий аспект зводиться до того, що тривога може стати передбачаючою реакцією вплив нового умовного подразника. Оперантна модель стресу основний акцент робить на характері поведінки індивіда при дії несприятливих факторів і, зокрема, на виробленні стратегії уникнення такого впливу.

Інша психологічна теорія пов'язана з когнітивною теорією стресу, представлена моделлю динамічних процесів, сутнісний зміст якої складають положення про роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози несприятливого впливу та наявних можливостей для подолання стресу. При цьому загроза, розглядається як стан очікування суб'єктом шкідливого, небажаного впливу зовнішніх умов та стимулів певного виду [8]. «Шкідливі» властивості стимулу

оцінюються за характеристиками інтенсивності його впливу, ступеня невизначеності значення стимулу та часу впливу, ресурсів індивіда з подолання такого впливу. На думку представників даного підходу, особливості психологічного стресу полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, які оцінюються як загрозові. Тобто розвиток психологічного стресу можливий без матеріальної присутності його джерела, а лише завдяки здатності індивідів передбачати майбутні і навіть найчастіше можливі зіткнення з якоюсь небезпечною для нього ситуацією. Характер і інтенсивність стресової ситуації в основному визначаються ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особистості та потенціями, якими володіє суб'єкт.

Модель професійного стресу у руслі когнітивного підходу запропонував G.R. Hockey [45]. У її контексті напруженість визначається як труднощі у збереженні (утриманні) цілей діяльності та пов'язана з використанням прямого когнітивного контролю.

Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії З. Фрейда стосується, насамперед поняття «тривоги», в якій описується два типи зародження та прояви тривоги, занепокоєння. Сигналізуюча тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки. Другий тип – травматична тривога – розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення цього типу тривоги є стримування сексуальних спонукань та агресивних інстинктів. Для опису результуючих симптомів цього стану З. Фрейд запровадив термін "психопатологія повсякденного життя". У ситуаціях, які можуть призвести до неврозу, тобто. при другому типі тривоги «Я» застосовує механізми психологічного захисту.

В.Р. Dohrenwend [38], представник соціально-психологічної моделі, модифікував модель фізіологічного стресу Г. Сельє стосовно психологічного стресу і розглядав його як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції у відповідь на внутрішні та зовнішні стимули, що розвиваються до деякого порогового рівня, за яким психологічні та фізіологічні здібності та можливості порушуються [20].

Системну теорію представляє ресурсна модель стресу, найбільш повно представлена S. Hobfoll [44], що розглядає розвиток стресу у зв'язку з проблемою людських ресурсів. На його думку, людські ресурси включають предметну сферу (поведінкова активність), ресурси стану, особистісні характеристики, енергетичні показники. Згідно S. Hobfoll, «люди використовують різні способи компенсації втрат: це може бути або пряме їх відшкодування, або компенсація, переоцінка ситуації та переключення уваги на виграшні моменти нової ситуації» [44, с. 78].

Міждисциплінарна модель стресу представлена роботах M. Basowitz [33]. Визначальним, центральним моментом у моделі, що розробляється, є тривога, яка описується як «усвідомлені і виразні переживання інтенсивного страху і передчуття, представлені як внутрішні, що відбуваються і не пов'язані із зовнішньою загрозою» [33, с. 5]. На думку автора, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників, і призводить до ряду фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій, у низці випадків патологічних, але які можуть призводити до вищих рівнів функціонування та нових можливостей регулювання.

Модель схильності до стресу P. Parsons [52] заснована на ефектах взаємодії спадкових та зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив сприятливих факторів та несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги: персональна генетична карта визначає стан схильності організму до стресу, який проявляється у порогах сприйнятливості зовнішніх впливів. Між порогоми сприйнятливості та порогоми значних порушень функціонального стану можуть бути великі відмінності, що відображає ефекти пристосованості до стресу за рахунок механізмів зміни гомеостатичного, адаптивного та поведінкового реагування.

Інтегративна модель стресу представлена R.Scott та A. Howard [46], в якій автори зробили спробу поєднати біохімічні, фізіологічні, психологічні та соціокультурні моделі стресу. Вони виходять із становища, що «...кожен людський організм прагне розвитку характерного йому рівня діяльності та стимуляції, у якому він найкомфортніше функціонує» [46, с. 141-160].

Центральне місце в їхній моделі займає проблема, яка вимагає від людини прийняття рішення. Проблему вони визначають як поява та вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення чи обмеження звичного рівня діяльності. Виникнення проблеми супроводжується напругою функцій організму. Якщо проблема не вирішується, напруга зберігається чи навіть наростає – розвивається стрес.

Модель психосоматичного симптомоутворення запропонована F. Alexander [30], у ній центральне місце посідає емоційний фактор. Автор вважав, що будь-які стимули, що сприймаються людиною як загрозливі, обов'язково викликають фізіологічні та психологічні наслідки шкідливого характеру, особливо за наявності схильності до вразливості.

Серед психосоматичних моделей слід відзначити роботи J.L. Janis, а також R.R. Grinker, J.P. Spiegel [43; 47], що запропонували психосоматико-психоаналітичну модель стресу. На думку J.L. Janis, реакції у відповідь на стресор обумовлюються очікуваннями людини, попередньою тренуваністю, захисною стратегією і тактикою особистості, рівнем тривожності, силою потреби особистості залежно, самосприйняттям своєї ролі в даній ситуації. При цьому він розрізняє ситуативні та постійні фактори адаптивної поведінки особистості. Постійними факторами, на думку автора, є національна та релігійна приналежність, етнічне походження, соціоекономічний статус та ін. А основними ситуативними факторами є особистісна схильність, соціальна основа, джерело, величина та якість небезпеки [47].

Модель, заснована на ситуації, запропонована R.R. Grinker та P. Spiegel полягає в тому, що в ній акцентується роль соціальної та фізичної, зовнішньої та внутрішньої ситуацій у стресовому ланцюзі «стресор – стресовий стан – захисна поведінка» [43, с. 337].

Модель професійного Кулакевич Т.В [10] включає сферу роботи, сферу домашніх умов, соціальну та культурну сфери, індивідуальну сферу, а також сферу наслідків професійного стресу, представлену поведінковими реакціями, зміною деяких особистісних властивостей (зокрема самооцінки), відхиленнями у стані здоров'я. Кожна сфера, своєю чергою, містить певні чинники (стресори), які є джерелами професійного стресу.

У зв'язку з цим, цікаво розглянути два напрями в психології стресу щодо з'ясування причин його виникнення.

Представники першого напрямку об'єктивістського характеру (А. Fishman, L. Udris, Т. Koks) розглядають стрес як породження зовнішньої ситуації або, як визначає Аршава І. Ф. [1], будь-яка емоційна ситуація ототожнюється зі стресором. Інакше кажучи, стрес сприймається як реакція на будь-які дії, або як самі ці дії.

На наш погляд, об'єктивістський підхід не враховує того, що зовнішні напружені умови є стресогенними лише потенційно та необов'язково призведуть до розвитку стресу.

Суб'єктивісти позначають свій підхід як інтеракційну проблему, і представник даного напрямку Elkins D., розмірковуючи про будь-які прояви особистості, у тому числі стресу, відзначав у ньому специфічний спосіб взаємодії суб'єкта з самим собою і з навколишнім середовищем. Він вважає, що виникнення стресу зумовлюється двома особистісними особливостями:

- 1) уявленнями про світ здатністю особистості брати на себе зобов'язання;
- 2) уявленням про свої здібності впливати на наслідки.

При цьому Elkins D. та його колеги розуміли стрес як регуляційні чи двоспрямовані відносини: середовище впливає на індивіда, а індивід, своєю чергою, впливає на середовище. Розвиваючи вчення про стрес автор висунув концепцію, згідно з якою розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з реальним подразником, та психічний (емоційний) стрес, при якому людина (на основі індивідуальних знань та досвіду) оцінює майбутню ситуацію як загрозову, важку. Така оцінка викликає емоції і таку ж адаптаційну перебудову в організмі, як будь-який інший (механічний, термічний тощо) подразник. "Якщо при фізіологічному стресі адаптаційний синдром виникає в момент зустрічі з подразником, то при психічному стресі адаптація передуює ситуації, настає заздалегідь" [40, с. 11].

Сельє Г. характеризує стрес, визначив, що «у людини найчастішим стресором є емоційні подразники. Емоції породжують стрес (адаптаційний синдром) чи дистресс, який своєю чергою, породжує емоції»:

1. Іноді це поняття відносять до стану занепокоєння в організмі, який прагне усунути чи зменшити.

2. Стрес також сприймається як психологічні чи поведінкові реакції, що відбивають стан внутрішнього занепокоєння чи його придушення.

3. Стрес визначається як подія або умова у фізичному чи соціальному оточенні, що веде до вжиття заходів щодо уникнення, агресії, прийняття рішення про усунення та ослаблення загрозливих умов [20, с. 18].

3. Ulrich визначав стрес як стан порушення гомеостатичного рівноваги чи суму реакцій, вкладених у відновлення цієї рівноваги [55]. Для С. N. Coter стрес – це стан організму, який сприймає загрозу його благополуччю (або цілісності) і спрямовує всю енергію на свій захист. М. Arnold під стресом розумів будь-який стан, викликаний порушенням нормального функціонування організму [32; 35].

Проблемі стресу досить велику увагу приділено роботах вітчизняних дослідників. Так, Ярош Н. С. враховуючи провідну роль центральної нервової системи у формуванні загального адаптаційного синдрому, визначає стрес як стан напруги або перенапруги процесів метаболічної адаптації головного мозку, що ведуть до захисту чи пошкодження організму на різних рівнях його організації за допомогою єдиних нейрогуморальних та внутрішньоклітинних механізмів регуляції [28].

На думку Титаренко Т. М, будь-яка різновид психологічного стресу (особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного тощо) є у основі інформаційної [26]. Джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний (реальний) і передбачуваний, ймовірний вплив несприятливих подій, їх загрозу, або «внутрішня» інформація у формі минулих уявлень, що витягуються з пам'яті відомостей про «травмуючі» психіку події, ситуації та їх наслідки.

Під емоційним стресом Ю. Д. Бойчук [21] та деякі інші дослідники розуміють широке коло змін психічних та поведінкових проявів, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізіологічних показників та іншими реакціями.

Родіна Н.В. з емоційним стресом пов'язує напругу бар'єру психічної

адаптації, а патологічні наслідки емоційного стресу – з його проривом [19]. Авторка вказує, що «емоційний стрес є поведінковою реакцією організму, у формуванні якої беруть участь кора головного мозку, тобто свідомість, мотивація, відносини, настанови та інші психофізіологічні процеси, що визначають спрямованість емоційних реакцій та їх якісну своєрідність» [там само, с. 18].

На наш погляд, таке розширене визначення протиставляється визначенню стресу як «неспецифічної реакції організму на вимогу» і акцентує увагу на специфічності реакцій, їх якості та спрямованості.

Олефір В. О. визначає стресовий стан як граничну напругу нервових та гуморальних регуляторних механізмів та розрізняють дві форми стресу: перша пов'язана з напругою кіркових нервових процесів при виконанні «важкої діяльності», друга – з вегетативною сферою (урівноважування з незвичайним зовнішнім середовищем) [16].

Дещо інший підхід до проблеми стресу представлений вченими Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. На їхню думку, стрес характеризується різким неузгодженістю роботи підсистем на всіх ієрархічних рівнях, деградацією або дегенерацією одних елементів, гіперстимуляцією інших, десинхронізацією роботи сполучених елементів, несумірністю витрат та результату. «Стрес – архетип поломки складної системи, процеси самоорганізації, в якій порушуються та змінюються процесами дезорганізації. Стрес – це реакція на стресор, надзвичайний подразник, а чи не на будь-який подразник взагалі. Якщо стрес стає хронічним, то доцільності тим паче у цьому немає: наростає ентропія, а ступінь відкритості системи зменшується, десинхронізація збільшується, до загибелі системи (організму)» [15, с. 58]. Основою хронічного стресу, на думку авторів, може бути «переактивація та антистресорні реакції низьких та дуже низьких рівнів реактивності» [там само].

Умовно авторами всі рівні реактивності поділяються на чотири групи: дуже низькі, низькі, середні та високі. У кожній групі рівнів реактивності враховуються: стрес, тренування, спокійна і підвищена активація; а на низьких і дуже низьких – ще й переактивація. Отже, виходить вісімнадцять

різних станів [15, с. 68]. «Наявність стресу на різних рівнях реактивності, особливо м'якого стресу високих рівнів реактивності говорить про те, що стрес не тільки реакція поламу, але окремий архетип, що лежить в основі пристосувань організму не тільки до сильних за абсолютною величиною, але і неадекватних, що ушкоджують впливів» [там само, с. 58]. На думку Носенко Е. Л. «... оскільки стрес характеризується десинхронізацією при гіперсинхронізації окремих підсистем, розбалансуванням психоемоційного стану з рисами агресії або депресії, вплив стресу має виражатися в дезорганізуючій дії, а в певному спектрі частот (стресорних) – і резонансним ефектом. Крім того, деякий елемент дезорганізації вносять напружені антистресорні реакції. Багато людей, у тому числі молодих, перебувають у реакції переактивації» [15, с. 141].

Отже, аналізуючи різні теорії та підходи у вивченні проблеми стресу, відзначимо, що більшість дослідників визначають стрес як стан, реакцію та напруженість, які пов'язані з впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, стимулів та умов, що викликають психологічні та фізіологічні наслідки, що супроводжуються напругою функцій організму. У роботах, де вивчаються психологічні проблеми стресу, доводиться залежність поведінки під час стресу від ступеня значимості ситуації та психологічної структури особистості (ставлення людини до труднощів у роботі, успіху та невдачі, впевненості та невпевненості у своїх силах, спрямованості особистості, рівня її домагань та реальних можливостей тощо). Фізіологічні зміни, які у організмі людини у відповідь стресові впливу, насправді є лише наслідком вже викликаних їм емоційних переживань. Без емоційних переживань фізіологічні зміни відбуваються, навіть якщо стрес закінчується фізіологічною травмою. Отже, емоційний стрес є для людини такою загрозою, емоційні переживання якої впливають на фізіологічні зміни та здатність здійснювати свою діяльність.

Таким чином, емоційний стрес вимагає врахування таких моментів, як значущість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси та особистісні особливості. Ці психологічні чинники зумовлюють і характер реакцій у відповідь.

У дослідженні ми будемо дотримуватися когнітивної теорії стресу і

розглядаємо *емоційний стрес* як стан особистості в екстремальній ситуації, що запускається інтелектуальним процесом і виражається в переживанні негативних емоцій (вина, образа, сором, страх невдач, заздрість та ін.). Зокрема, ми розглядаємо інтелектуальний процес як визначення значущості ситуації у виникненні стресу, а ступінь скорелювання внутрішньоособистісних компонентів - як показник величини психічної напруги.

Під *емоційним стресом* ми розуміємо стан особистості в екстремальній ситуації, що запускається інтелектуальним процесом, що виражається у переживанні негативних емоцій, у якому важливу роль відіграють компоненти особистості.

Психічну напругу розглядаємо як об'єктивну характеристику взаємозв'язку внутрішньоособистісних компонентів, що впливають на сприйняття себе, навколишньої дійсності, якість діяльності та способу життя в цілому. Психічне напруження особистості є основною причиною у виникненні емоційного стресу. Психічне напруження підсумовується у часі за відсутності розрядки через усвідомлення емоцій, їх вираження, і, можливо, реальні життєві зміни.

1.2. Стресостійкість: основні теорії та моделі.

Існує безліч теорій та моделей стресу, що відображають процес порушення адаптації. Відповідно до уявлень про стрес розвивалася і проблема стресостійкості, яка в психологічній науці розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації.

У науковій літературі є дослідження, що свідчать про значну роль стресостійкості при здійсненні різних видів діяльності [15; 19]. А у загальнопсихологічному плані дана проблематика частіше всього представлена в рамках теорій особистості (G. Allport, H. Eysench, R. Cattell, C. Rogers та ін.), теорії мотивації досягнення (D. McClelland та ін.), теорії гомеостазу (У. Кеннон) та стресу (Г. Сельє), теорії адаптаційно-трофічного значення симпатичної нервової системи (Л.А. Орбелі), теорії темпераменту та

властивостей нервової системи, теорії надійності діяльності, теорії інтегральної індивідуальності, концепції професійної самосвідомості [5].

В даний час вчені виділяють *три напрямки в дослідженні стресостійкості*: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний та системно-структурний [5, с. 65].

Традиційно-аналітичний напрямок спирається на «членування» психіки за ознакою якісної своєрідності на пізнавальні, емоційні та вольові процеси. У цьому напрямі психологічні детермінанти стресостійкості розкриваються через приватні оцінки стійкості психічних процесів і властивостей, що окремо розглядаються, наприклад, атенційних, мнемічних та інших. І що вищий рівень розвитку цих показників, то вище ймовірність успішної адаптації, то значніший діапазон чинників довкілля, яких індивід може пристосуватися.

Системно-регулятивний напрямок передбачає «відокремлення» психічних процесів у зв'язку з їх безпосередньою функцією в регуляції діяльності. У цьому напрямі психічні процеси розглядаються як функціональні ланки (регулюючі функції), що утворюють систему психічного регулювання діяльності. Усвідомлена регуляція розуміється як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримці та управлінню різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізують досягнення прийнятих людиною цілей. Від ступеня досконалості процесів регулювання залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акта довільної активності [13].

Системно-структурний напрямок передбачає наявність ознаки стійкості як здатності зберігати себе в умовах мінливого, в деяких межах середовища. Закономірності індивідуального розвитку не можуть бути повністю виявлені, якщо розглядати стійкість до стресу лише як збереження певних станів. Стійкість, на відміну збереження, носить активний характер, тобто висловлює, як зауважує Колосов А. Б., «... момент опору, який виявляє дана система до зовнішніх впливів» [8, с. 6]. Можна визначити стійкість як особливу організацію існування як системи, що забезпечує максимально ефективно її функціонування. Відповідно, стресостійкість можна вважати окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії стрес-факторів. Тоді

специфічність стрес-агентів визначатиметься конкретним видом діяльності.

У системно-інтегративної теорії Dantzer R. та Kelly K. відображаються принципи саморегуляції організму шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями [36]. Зовнішнім подразником є почуття тривоги, занепокоєння, що несе інформацію до системи управління. Коли рівень тривоги досягає значень екстремальних впливів, тобто перевищить значення помірної напруги, система включає механізми саморегуляції для відновлення нормального стану. Ця реакція є раціональною з погляду попередження стресу.

У межах теорії особистості Кулакевич Т.В. визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних [10]. Він пише, що стресостійкість «...можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності» [10, с. 36].

Науковець умовно виділяє два способи психічного регулювання: «внутрішній» і «зовнішній». До «внутрішнім» способам він відносить такі прийоми подолання емоціогенної ситуації, адресовані внутрішнім суб'єктивним чинникам виникнення цієї ситуації. Способи «зовнішнього» подолання спрямовані на усунення зовнішніх умов виникнення емоціогенної ситуації.

Мирошник О.Г., говорить про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосовуваність. Він же пропонує своє і, на наш погляд, одне з найвдалиших трактувань стресостійкості, розуміючи під нею «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці» [11, с. 92].

Близьке визначення стресостійкості з позицій теорії інтегральної індивідуальності Носенко Е. Л, яка зазначає що: «стресостійкість – це

індивідуальна психологічна особливість, що полягає у специфічній взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи та веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності та діяльності» [15].

Колосов А. Б. вважає, що деяким особам властивий високий ступінь стресостійкості через низьку емоційну чутливість [8, с. 3]. Тому для того, щоб викликати у них прояви емоційного збудження, необхідно застосовувати сильніші подразники. Отже, у визначення поняття «стресостійкість» дослідник включає параметр чутливості до емоційних подразників.

Тимчик С., висловлюючись про стійкість, вважав, що «вирішальним є не сама по собі більша чи менша емоційна збудливість, а більший чи менший негативний вплив на навички, на діяльність людини» [13, с. 219]. Дещо пізніше науковець розширив дане поняття та зауважив, що стресостійкість – це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну чи небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи.

Аршава І. Ф вважав, що «стійкість до стресу - це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якого гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети» [1].

Деякі автори розглядають стресостійкість з функціональних позицій як феномен, який впливає на продуктивність, результативність, безпеку, стабільність, успішність та ін. діяльності [15]. Вони визначаючи стресостійкість як здатність бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції у різних умовах діяльності.

Останнім часом стрес та стресостійкість розглядається через призму ідей самоорганізації. На думку Коваленко А. Б. [7], існуючий методологічний підхід до вивчення стресу та стресостійкості з позиції гомеостазу не відображає об'єктивної картини та не враховує сучасних тенденцій розвитку психологічної науки. Автором ставиться проблема вивчення стресу та

стресостійкості з урахуванням принципів гетеростазу (саморозвиток та самореалізація особистості як необхідна умова її існування) та гомеореза (орієнтація на утримання цілісності системи, самоорганізацію, як способу буття).

Як впливає з усіх наведених визначень стресостійкості, даний феномен (якість, характеристика, властивість) розглядається, в основному, з функціональних позицій як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. І лише у визначеннях Кулакевич Т.В. простежується ідея про подвійну природу стресостійкості. Ця особливість проявляється у розгляді стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність) і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. А з цих позицій можна розглядати стресостійкість як показник діяльнісний та особистісний.

Виходячи з різноманіття визначень поняття "стресостійкість", представлених сучасною психологічною наукою, ми виділили наступні:

- стресостійкість зводиться до поняття емоційної стійкості;
- стресостійкість розглядається з функціональних позицій як якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності;
- стресостійкість визначається як інтегральна, комплексна характеристика, що включає різні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти

Отже, підбиваючи підсумки аналізу поняття "стресостійкість", можна відзначити, що існуючі теорії, моделі стресу та стресостійкості в основному прописані в термінах адаптації, а причини стресу обумовлені суб'єктивною та об'єктивною реальністю. Багато дослідників пов'язують стійкість до стресу з результируючою стороною діяльності – продуктивністю.

У нашому дослідженні стресостійкість представлена в рамках концепції про сутність, структуру та динаміку психологічної системи діяльності.

Розглянемо, яке місце займає стресостійкість у загальній архітектурі психологічної системи діяльності.

У *потребово-мотиваційному компоненті* стресостійкість проявляється як основа адекватного визначення ситуації (чи загрожує вона моєму «Я»), яка

потреба стала мотивом і яким мотивом у цій ситуації). Саногенна рефлексія як чинник підвищення стресостійкості допомагає усвідомити та позначити власні потреби та мотиви, відокремити їх від нав'язаних ззовні стратегій поведінки.

Відомо, що блокування афіліації викликає почуття самотності, відчуженості, породжує фрустрацію [15].

О.М. Гомонюк стверджує, що потребу в афіліації (спілкуванні) потрібно «розуміти не буквально, в сенсі бажання людини спілкуватися з іншими людьми, а змістовно, в сенсі прагнення висловити своє ставлення до світу та до самого себе, як до суспільної істоти» [25, с. 148]. Відтак, потребу афіліації ще можна назвати потребою у визнанні, адже людина хоче, щоб її помічали, поважали, захоплювалися і любили. Чим сильніший мотив афіліації у спортсмена, тим сильніший страх програти на змаганнях, залишитися непоміченим

Потреба в домінуванні – це прагнення впливати інших, контролювати їх поведінка, нав'язувати іншим свої погляди, відносини, смаки, стиль, способи вирішення проблем у спільній діяльності, переконувати інших, бути авторитетним». Вона розвивається у пристосуванні до власного співтовариства. Потреба в домінуванні проявляється у діяльності, метою якої є посилення впливу інших, контроль та активний вплив на соціальну ситуацію. Однак вона може виявлятися у владі заради самої влади, у бажанні вступати в суперечки та дискусії не заради істини, а задля виявлення своєї переваги та правоти, повчати, заохочувати та засуджувати інших, схильність бути першим, перевершувати інших у практичній та інтелектуальній діяльності [25].

Ярош Н. С. [28] досліджуючи прагнення до переваги, каже, що воно забезпечується наявністю всіляких привілеїв, і цим мотивовано бажання просуватися вперед службовими сходами і досягати на ній все більш високого становища. Зворотньою стороною прагнення переваги автор називає заздрість, що виникає в людини стосовно тих, хто досягає явних переваг.

Критичне ставлення до «авторитетів» супроводжується почуттям провини та страху перед покаранням, що є постійним ефективним гальмом, яке стримує

вихід за межі конформістських стереотипів.

Під потребою у досягненнях розуміють прагнення особистості покращити результати своєї діяльності (змагання із собою), отримати унікальні результати чи бути включеним у досягнення далеких цілей. Емоційний зміст цієї потреби проявляється у позитивних почуттях, що є реакцією, з одного боку, на виявлення неузгодженості між рівнем минулого і справжнього виконання справи, і, з іншого боку, на усунення цього неузгодженості. Прагнення отримати задоволення шляхом усунення цієї неузгодженості і становить стимулюючий аспект потреби у досягненнях. А.В. Allport визначає мотивацію досягнення як: «потреба долати труднощі, розвивати сили, намагатися зробити щось важке якнайкраще і якнайшвидше» [31, р. 80-81]. Потреба в досягненнях пов'язана з потребою у пізнанні та з потребою у власній цінності.

Мотивація досягнення у перекладі з французької означає спонукальну причину. Це один із різновидів мотивації діяльності, пов'язана з потребою індивіда добиватися успіхів і уникати невдачі. Потреба в досягненнях, відповідно до Atkinson і Mc. Clelland складається з двох основних компонентів: прагнення успіху та уникнення невдачі. Уникнення невдачі може виникнути внаслідок несприятливого досвіду особистості перетворитися на самостійне прагнення, яке характеризується тим, що будь-яка ситуація, орієнтована досягнення, породжує в суб'єкта очікування невдачі і попередження негативних переживань, що з цим. «Актуалізація прагнення уникнення невдачі у ситуації, орієнтованої досягнення, виявляється у збудженні тривоги і занепокоєння, викликаних страхом невдачі» [5, с. 65].

Індивіди, мотивовані на успіх, виявляють тенденцію повернення до вирішення завдання, в якому вони зазнали невдачі, а спочатку мотивовані на невдачу – уникнення її, бажання більше до неї не повертатися. «Люди, спочатку налаштовані на успіх, після невдачі зазвичай домагаються кращих результатів, а люди, налаштовані на невдачу, кращих результатів досягають після успіху» [там само, с. 67].

У компоненті мети стресостійкість виявляє себе в усвідомленні реалістичності мети та очікувань щодо результату та поведінки партнера зі

спілкування, а також в усвідомленні джерел виникнення негативних емоцій у результаті неузгодженості очікувань, образів бажаного та реального результатів діяльності. Критеріями реалістичності мети є її досяжність для конкретного суб'єкта у конкретній ситуації. Адекватно поставлена мета є запорукою позитивних емоцій у результаті діяльності та спілкування.

Разом з тим, виділення та усвідомлення цілей є зовсім не автоматичним і не одномоментним актом, а відносно тривалим процесом апробування цілей дією та їх предметного наповнення. Інша важлива сторона цілеутворення полягає у конкретизації мети, у виділенні умов її досягнення.

У компоненті прийняття рішення стресостійкість забезпечує адекватний ситуації вибір програми поведінки чи вчинку. Виділяють три типи рішень: інтелектуальні, вольові та емоційні [47].

Блок прийняття рішення багато в чому пов'язаний з життєвими установками, світоглядом суб'єкта, системою цінностей, що склалася, відносинами з соціумом тощо [14]. Знання про емоції, потреби та мотиви за рахунок механізмів рефлексії та саморегуляції дозволяє приймати усвідомлені рішення. Детермінованими рішеннями є алгоритмізовані процедури обробки даних. При цьому саме *саногенна рефлексія* пропонує алгоритми роботи з негативними емоціями. Це є детерміновані рішення. Імовірнісні ж рішення – це імпульсивні рішення, які приймаються несвідомо виходячи з напрацьованих раніше схем поведінки. У цьому разі виникає ризик появи неадекватних і неадаптивних стратегій поведінки, тобто захисних механізмів.

У реалізації програми діяльності стресостійкість проявляється у функції регулювання діяльності відповідно до обраної програми. Оскільки діяльність складається з низки послідовних дій, то, по суті, кожна дія розгортатиметься за загальною схемою діяльності. Тому, досягаючи мети в кожній дії, суб'єкт відчуватиме певні емоції, які і сигналізують про відповідність результату мети та програмі дій. Правильна оцінка емоцій, що виникли, допомагає скоригувати програму діяльності [16].

У компоненті індивідуальні якості суб'єкта діяльності стресостійкість виявляє себе в оптимальному рівні особистісної та ситуативної тривожності, інтернальному локусі контролю, низькому рівні захисної рефлексії з приводу

переживань емоцій образи, провини, заздрості та страху невдачі, здатності відповідати на стресогенну ситуацію адапту.

На думку Ярош Н. С., особистості з високою рефлексивною самосвідомістю притаманний високий рівень інтернальності, а особи з «зануреним станом свідомості» – високий рівень екстернальності. Потреба в досягненні для інтерналів при цьому має тенденцію до підвищення, пов'язану зі збільшенням значень особистісної та реактивної тривожності, що є передумовою для можливої більшої фрустрованості та меншої стійкості до стресів у випадках серйозних невдач.

Отже, аналіз різних підходів до визначення поняття стресостійкості дозволив сформулювати визначення досліджуваного феномена та визначити його функціональну структуру у загальній архітектурі психологічної системи діяльності. Компонентами стресостійкості ми визначили спрямованість (потребово-мотиваційний компонент), ситуативну та особистісну тривожність, локус контроль, саногенну рефлексію, адаптаційні реакції тренування та активації.

Таким чином, *стресостійкість* ми розумітимемо як результат впливу саногенної рефлексії на структурні компоненти особистості, що сприяє оптимізації взаємодії між ними, для досягнення мети діяльності та ефективного управління негативними емоціями в екстремальних ситуаціях. Саногенна рефлексія спрямовано джерело проблеми, що викликає емоційний стрес.

Висновки до розділу 1.

1. Аналізуючи різні теорії та підходи у вивченні проблеми стресу зазначимо, що більшість дослідників визначають його як стан, реакцію та напруженість, які пов'язані з впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, стимулів та умов, що викликають психологічні та фізіологічні наслідки, що супроводжуються напругою функцій організму. У роботах, де вивчаються психологічні проблеми стресу, доводиться залежність поведінки під час стресу від ступеня значущості ситуації та психологічної структури

особистості (ставлення людини до труднощів у роботі, успіху та невдачі, впевненості та невпевненості у своїх силах, спрямованості особистості, рівня її домагань та реальних можливостей тощо). Фізіологічні зміни, які у організмі людини у відповідь стресові впливи, насправді є лише наслідком вже викликаних ними емоційних переживань. Останні є для людини справжньою загрозою, адже не лише порушують психоемоційний комфорт, а й не дають можливість ефективно здійснювати свою діяльність. Емоційний стрес вимагає врахування таких моментів, як значущість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси та особистісні особливості. Ці психологічні чинники зумовлюють і характер реакцій у відповідь.

2. Існуючі теорії, моделі стресу та стресостійкості в основному прописані в термінах адаптації, а причини стресу обумовлені суб'єктивною та об'єктивною реальністю. Багато дослідників пов'язують стійкість до стресу з результуючою стороною діяльності – продуктивністю. У нашому дослідженні стресостійкість представлена в рамках психологічної системи діяльності та системно-регулятивного напрямку, що застосовується усвідомлену регуляцію як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, підтримки та управління різними видами та формами довільної активності.

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМА РЕФЛЕКСІЇ ЯК ФАКТОРА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Патогенне мислення як джерело емоційного стресу в спортивній діяльності.

Відомо, що основними стресорами, тобто джерелами стресу, є стихії природи, суспільні відносини та мислення людини. У контексті досліджуваної нами проблематики саме останнє є найбільш цікавим, адже розглядається з позиції його впливу на якість життя людини, у тому числі якість емоційної сфери. Основна функція мислення – інформаційне виживання людини, що дозволяє виробляти уявні експерименти, аналіз, узагальнення, порівняння, і

від того, наскільки добре мислення виконує свою функцію, залежить добробут людини [8].

Мислення, яке породжує погані емоції, створює емоційний стрес та хвороби адаптації, Корольчук М. С. назвав патогенним. Воно характеризується хаотичністю думок та образів. "Емоційний стрес виникає внаслідок того, як ми визначаємо ситуацію, тобто від того, як ми про неї думаємо" [9, с. 62].

Когнітивна оцінка ситуації може бути спочатку помилковою або адекватною, але потім може бути спотворена з метою модифікації емоційного переживання. Це очевидно, оскільки існування та якість будь-якої емоції передбачає наявність певної ініціюючої когніції. При неадекватності емоційної поведінки у ситуації слід говорити про помилки мислення.

Для розпізнавання патогенного мислення слід знати його основні риси, а саме: 1. Повна свобода уяви, мрійливість, відрив реальності. 2. Невміння здійснювати акт припинення мислення. 3. Відсутність рефлексії, тобто нездатність розглядати власну поведінку «з боку». 4. Тенденція плекати у собі та зберігати прояв негативних емоцій (образи, провини, сорому та інших.). 5. Невміння усвідомлювати розумові операції, які викликають емоцію. 6. Тенденція жити спогадами та очікування негативних подій у майбутньому.

Щоб зрозуміти, як з'являються певні когніції у спортсменів, і хто насправді ними управляє, розглянемо операційну структуру емоції з погляду поведінки розуму, програм поведінки, що виробляють ту чи іншу емоцію.

Поведінкою людини керує потреба (мотив). "Особистість людини обслуговує програму, запущену потребою, з урахуванням соціальних відносин" [16, с. 170]. Досягнення спортивного успіху є соціально зумовленим процесом і оцінюється у відповідності до якості виконання завдання, поставленого суспільством. Оцінку досягнутої особистістю успішності, зазвичай, ставить соціум. Переживання неуспіху з позицій соціуму викликає в особистості фрустрацію потреби у соціальному схваленні та позитивному ставленні до себе.

Програми готових зразків поведінки і мислення існують у вигляді звичок, а й у вигляді культурних стереотипів. Коди, упаковані в ідеях: «все

для перемоги», «перемога – головне в житті спортсмена», «перемога за будь-яку ціну», «все чи нічого», «хороший спортсмен завжди перемагає» - зберігаються у суспільній свідомості, очікуючи свого моменту. Активізуючись у свідомості окремого спортсмена, ці ідеї розпаковуються та реалізуються у відповідній поведінці. Це означає, що програма, укладена у стереотипі мислення спортсмена, автоматично реалізується у його поведінці. Якщо спортсмен поділяє ці формалізовані вимоги культури, то змагальних ситуаціях вони автоматично програмують його поведінку, що часто породжує стрес і конфлікт. З моменту запуску програма перебирає управління поведінкою, підпорядковуючи собі і мислення, і почуття, і свідомість людини. Свідомість звужується, концентруючись на цілі цієї програми та подальше розгортання поведінки відбувається само собою [11].

Під час виконання програма коригується у зв'язку зі зміною обставин і поведінка припиняється з досягненням мети. «Управління поведінкою може взяти на себе будь-яка емоція зі своєю програмою. Емоція виникає від автоматизму думки, потім він включає автоматизм реалізації гніву і натомість звуженої свідомості».

Думки, що виникають під впливом емоції, не дають інформації, а сприяють реалізації програми емоції (образливі чи соромні думки засліплюють людину, відривають від реальності та перетворюють людей на пошкоджених автоматів). У емоційному стані спортсмени мимоволі обирають той хід думок, до якого вони звикли, тому що будь-яка емоція має деяку готову програму вгамування емоції в думках і втрачають зв'язок з реальністю [8].

Коли у спортсмена виникає потреба уникнути невдачі, бути лідером, щоб його хвалили тощо, автоматично відбувається визначення мети (перемога на змаганнях), вибір плану розумової поведінки (порівняє себе з противником, представляє майбутній поєдинок тощо) і реальної поведінки. Розмірковування та програвання майбутніх змагань, особливо не на свою користь, викликає у спортсмена почуття невпевненості та страх невдач, що переживається як емоційний стрес. І чим більше спортсмени та їхні тренери орієнтовані на перемоги у змаганнях, особливо тим, яким вони надають великої значущості, тим більший стрес вони відчувають від переживання почуття провини, сорому

та страху невдач.

Здебільшого, привласнення програм поведінки (очікування) – когнітивні автоматизми, лише на рівні звичайного свідомості не усвідомлюється. Якщо ж ці несвідомі програми стають реальними, то людина набуває здатність контролювати генезис емоції у собі.

Перебуваючи у стані постійного особистісного конфлікту, спортсмени переживають крайню міру психічної напруги. Хронічний стрес, ймовірно, і сприяє зниженню результатів змагань. Докладніше розглянемо структуру та механізм виникнення негативних емоцій. Невідповідність дійсності поведінки очікуванням переживаються суб'єктом як негативна емоція. Емоційні реакції залежать від того, чи інтерпретується подія як таке, що має відношення до особистих цілей або як потенційно контрольоване.

Реалізація автоматичного порівняння спортсмена із суперником на змаганнях також стає джерелом емоційного стресу. Через порівняння змагання із війною, у спортсменів виникає почуття заздрості та формується комплекс неповноцінності. Заздрість до партнерів по команді породжує почуття агресії та ненависті. У ситуації змагань операція порівняння є неконструктивною. Порівнювати спортсмен має свої минулі досягнення зі справжніми.

Структура страху невдачі є внутрішнім конфліктом між очікуваннями суб'єкта та її реальними результатами, досягнуті у цій ситуації. Сила переживання невдачі визначається величиною неузгодженості, що визначає конфлікт, значення, які присвоюється суб'єктом очікуваного результату. Страх невдач визначається прогнозуванням переживань невдач [13].

Структура образи полягає у конфлікті між очікуваннями, що стосуються поведінки іншої людини та її реальною поведінкою. Сила образи зростає як від величини неузгодженості, так і від того значення, яке присвоюється суб'єктом очікуваної поведінки. Причому зміст цього акту надання значення визначається тією системою цінностей, яку поділяє суб'єкт.

Структура провини визначається конфліктом між очікуваннями іншої людини, що стосується поведінки суб'єкта з урахуванням того, як він ці очікування розуміє та його реальну поведінку. Сила провини зростає від сили

кон'юнктивних почуттів між суб'єктом та іншою людиною, перед якою він винний. Вона також зростає як від величини неузгодженості, так і від того значення, яке присвоюється суб'єктом очікуваної поведінки. Причому зміст цього акта привласнення значення очікування, як і при образі, визначається тією системою цінностей, яку поділяє суб'єкт, а також системою цінностей, яка суб'єктом приписується іншому [13].

Сором розглядається як переживання внутрішнього конфлікту між поведінкою суб'єкта та вимогами до цієї поведінки з боку його Я-концепції. Сельє Г. писав, що «сором'язливе придушення природних потягів (бажання домогтися схвалення своїх вчинків), яких все одно не піти, особливо якщо ці потяги нікому не на шкоду, призводить до почуття провини і психічного стресу» [20, с. 76].

Спортсмени не замислюються, що деякі неприємні відчуття на змаганнях можуть бути пов'язані саме з соромом і переживатися як емоційний стрес. Емоція сорому як підвищує чутливість до оцінок інших, призводить до примусової відповідності поведінки спортсмена на змаганнях очікуванням оточуючих, а й породжує напруженість і страх. Сором, як дуже ефективного управління поведінкою, вигідний багатьом тренерам. Суть присоромлення полягає в тому, щоб вказати спортсмену на його неналежну поведінку та кваліфікувати її як негідне даного спортсмена, що усвідомлюється далеко не багатьма тренерами. У засоромленні за умовчанням передбачається, що спортсмен насправді може краще, ніж поводить себе на змаганнях. Можливо, прийнятий у спортивному лексиконі термін «перегорання» якраз і пов'язаний із соромом.

Якщо у вині має місце неузгодженість між поведінкою та очікуваннями іншого, то в сорому вимоги Я концепції можна розглядати як запрограмовані процесом спеціалізації очікування щодо самого себе. Причому очікування слід розуміти як програми поведінки, які присвоюються у разі образи іншому, у разі провини – від імені іншого, у разі сорому – собі від Я концепції або від самого себе.

Отже, ми розглянули механізм і структуру виникнення негативних емоцій, що відбивають суть емоційного стресу. Далі перейдемо до вивчення

способу вирішення спортсменами цієї проблеми.

Відомо, що сила емоцій залежить від сили бажання, цінності результату, і навіть індивідуальної значимості діяльності. Будь-яка ситуація, що включає й емоційну, повинна бути визначена. Коли справа стосується емоціогенних ситуацій, то включається рефлексія, мета якої, зрештою, зводиться до зменшення страждання від переживання відповідної емоції. Рефлексія, що при цьому активізується, сприяє визначенню ситуації. Саме визначення ситуації залежить, яка емоція виникне.

Під рефлексією ми розумітимемо розумові акти різного рівня організації, що виникають у відповідь на невизначеність ситуації та ведуть до визначення ситуації та вибору рішення. Рефлексія, функціонування якої часто призводить до непродуктивних варіантів мислення, може відбиватися на сприйнятті суб'єктивної реальності як загрозової та форм реагування та поведінки. Одного разу певна ситуація, підтримується образами тієї ситуації, у якій виникали негативні емоції (образя, образи, вина та інших.). Ці «образи рестимулюють, підтримують почуття та стають пусковими стимулами емоцій» [11]. Розумові акти, що становлять зміст рефлексії та дають локально-тимчасовий ефект, що визначаються як механізми психічного захисту.

Виходячи з того, що в наукових джерелах немає чіткого визначення поняття патогенної рефлексії, ми спробуємо уточнити його.

Отже, під патогенною (захисною) рефлексією ми розуміємо розумові акти, створені задля зменшення страждання від негативних емоцій (страху невдач, провини, образи, сорому, заздрощів та інших). Захист від певної емоції полягає у діях, спрямованих на зменшення неузгодженості, що її викликає.

Психічний захист – це послідовне спотворення когнітивної та афективної складових образу реальної ексквізитної ситуації з метою ослаблення емоційної напруги, що загрожує індивіду у разі, якби ситуація була відображена у гранично можливому для нього відповідно до реальності.

Щоб вирішити, скільки існує основних механізмів захисту, слід співвіднести їх з емоціями. Хоча в нашій мові є безліч термінів для позначення емоцій, всі вони можуть бути концептуалізовані як нюанси однієї чи кількох із восьми первинних емоцій.

Так, З. Фройд розглядає вісім захисних механізмів, що виступають як регулятори восьми основних емоцій, це: заміщення, проекція, компенсація, регресія, придушення, заперечення, утворення реакції та інтелектуалізація.

Відповідно до проблематики нашого дослідження, нам імпонує підхід, який визначає наступну класифікацію механізмів психологічного захисту: агресія проти себе та інших, раціоналізація обставинами та знеціненням об'єкта, проекція на інших, відхід із ситуації, апелююче мислення та інші.

В цьому контексті Мирошник О.Г. визначив структуру захисної рефлексії, яка визначається: 1) розумовою реконструкцією ситуації, внаслідок якої зменшується напруженість емоції; 2) активізацією механізмів психічного захисту (раціоналізації, проекції); 3) активним переживанням емоції у собі чи спілкуванні коїться з іншими, які поділяють почуття суб'єкта; 4) конверсією болючої емоції в іншу, менш болісну (наприклад, біль образи або сорому легко трансформуються в гнів) [11].

Наведемо приклади патогенної рефлексії спортсмена, який програв більш слабкому противнику: «а як я виграватиму, якщо мало виїжджаю на змагання» (раціоналізація обставинами), «як з таким тренером можна вигравати» (раціоналізація знецінення об'єкта), «напевно я просто постарів, якщо не можу показати високий результат» (самоприниження «Я»), «мені у спорті просто не щастить» (захист від почуття сорому), «пора закінчувати мені з цим спортом» (відхід від ситуації) тощо.

Таким чином, в емоціогенних умовах змагань при вирішенні проблем емоційної регуляції, патогенний (репродуктивно-регресивний) шлях полягає в застосуванні спортсменом, наявних, неадекватних для даної ситуації стереотипів мислення, що і призводить в кінцевому підсумку до виникнення стресу і нестабільним виступом.

Отже, патогенне мислення спортсмена є джерелом емоційного стресу спортсменів на змаганнях, що переживається у формі негативних емоцій (сором, страх невдач, образа, вина, заздрість та ін), а патогенна рефлексія – механізмом психологічних захистів від негативних емоцій, що становлять суть емоцій що виражаються у виході з ситуації, раціоналізації обставинами та знецінення об'єкта, проекції на інших, самознищення «Я», захист від

образи, вини, сорому та інших.

Усвідомлення власної розумової поведінки, ставлення до спортивних досягнень є причиною емоцій, що переживаються, за допомогою особистісної саногенної рефлексії дозволить спортсменам контролювати негативні емоції і, отже, управляти емоційним стресом.

2.2. Саногенна рефлексія як фактор стресостійкості особистості

Серед різноманіття факторів стресостійкості, представлених у дослідженнях різних учених, ми не зустріли робіт, де особистісна саногенна рефлексія розглядалася як фактор стійкості до емоційного стресу і, отже, підвищення ефективності спортивної діяльності. Рефлексивний рівень, який можна використовувати для саморегуляції емоційних процесів та станів спортсменів, залишається за межами досліджень у галузі спортивної психології. На наш погляд, рефлексія спортсменів, що стихійно розвивається, досягають високого рівня майстерності, як правило, носить патогенний характер, про що ми говорили в попередньому параграфі.

Вплив саногенної рефлексії на саморегуляцію присвячено чимало робіт. В даний час існує низка експериментальних досліджень, що доводять позитивний вплив саногенної рефлексії на особистість людини, і навіть результативність своєї діяльності. Оскільки діяльність не може бути самоціллю, а так чи інакше служить задоволенню якоїсь потреби, то треба говорити про опосередкований вплив саногенної рефлексії на діяльність через особистість. У психологічних дослідженнях відомі сфери застосування саногенної рефлексії для вирішення різних проблем і завдань: як фактор розвитку характеру та підвищення ефективності навчальної діяльності студентів ЗВО; як чинник впливу на індивідуально-психологічні особливості особистості студентів; як механізм зміни потребово-мотиваційного профілю учнів старших класів; як елемент соціально-психологічної адаптації курсантів до умов навчання в освітніх закладах закритого типу; як фактор розвитку емоційної компетентності курсантів та студентів ЗВО МВС тощо.

В даний час відомі експериментальні дослідження, що доводять

позитивний вплив саногенної рефлексії на особистість та результативність діяльності, яка:

- оптимізує акцентуації характеру та є фактором розвитку особистості, підвищує академічну успішність студентів;
- впливає на зміну потребово-мотиваційного профілю учнів (зростає рівень потреби у досягненні, знижується рівень потреби у домінуванні);
- оптимізує рівень ситуативної тривожності та підвищує рівень соціально-психологічної адаптації.

Також доведено позитивний вплив особистісної саногенної рефлексії: у змінених станах свідомості (нормалізуються показники невротичності, підвищується рівень суб'єктивного контролю за різними життєвими ситуаціями); на компоненти саморегуляції та зниження рівня агресивності; на корекцію емоційних станів особистості (позитивні зміни за шкалами невротичності, депресивності, дратівливості, стійкості до стресу, реактивної агресивності, емоційної лабільності).

Таким чином, багатьма дослідниками доведено, що основна функція саногенної рефлексії полягає у регуляції емоційних станів людини та зменшенні страждання.

У контексті нашого дослідження остання досліджується як фактор підвищення стресостійкості спортсменів на змаганнях, а відтак і досягнення стабільних спортивних результатів.

Щоб зрозуміти, як саногенна рефлексія виступає як фактор стресостійкості, досліджуємо її походження, функції, структуру та психологічний механізм.

Отож, у перекладі з грецької саногенний означає здоров'я, що несе (*sanos* – оздоровлення; *genos* – несучий), таким чином саногенне мислення – такий стиль мислення, який призводить до повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя особистості.

Перш ніж описувати суть саногенної рефлексії, розглянемо ключові моменти теорії саногенного мислення.

Слід зазначити, що термін саногенне мислення увійшов у психологію завдяки представникам когнітивної психотерапії [5]. Сутнісний зміст цієї

теорії полягає в зміні стилю мислення. Проте саногенне мислення на відміну когнітивної психотерапії передбачає не просту заміну (афірмацію) одних патогенних установок іншими – саногенними, а навчання доречному використанню автоматизмів розумової поведінки. Відтак йдеться не про помилкові когніції, а про всю життєву філософію людини, яка визначає стиль мислення.

Цю теорію можна вважати гуманістичною, так як вона пропонує шлях вдосконалення не через відмову від себе (тому що заміна установок – відмова від індивідуальності), а через пошук ресурсів більш адекватного функціонування в собі, гармонізацію інтраперсональних та інтерперсональних відносин за допомогою адекватності та доречності за рахунок гнучкості мислення. Теорія саногенного мислення дозволяє більш чітко позначити установки, життєві принципи.

Вирізняють основні принципи саногенного мислення [5]:

1. Визнання реальності емоцій – визнання те, що емоційний стан є результатом мислення. Сутність саногенного мислення полягає у конструктивному переосмисленні минулого досвіду, виявленні неефективних рефлексивних стратегій, які обслуговують звичайну філософію, позбавлену наукових підстав, що призводить до страждання.

2. Принцип доречності розумових актів визначає відповідність поведінкових реакцій контексту ситуації.

3. Принцип інтроспекції – має на увазі самостереження. Саме самостереження є основою рефлексії. Інтроспекція, по-перше, дозволяє вивчити себе, свої можливості, і, по-друге, спостереження за перебігом своєї діяльності заважає цій діяльності, і навіть її руйнує.

4. Принцип самосвідомості – полягає у необхідності вироблення здатності розрізнення розумових звичок та автоматизмів, сприяють виникненню певних емоцій, і навіть оцінки поведінки з позиції адекватності. Саме цей принцип забезпечує процес самоактуалізації, сходження до індивідуальності.

5. Принцип науковості повсякденного свідомості – означає, що саногенне мислення неспроможна виникнути стихійно, йому потрібно навчати: формувати навички розумової поведінки, дозволяють контролювати

думки і управляти емоціями.

Саногенне мислення – це реалістичне мислення, що використовує знання про механізми виникнення емоцій та техніки для керування ними (аутопсихоаналіз емоцій, медитативна графіка). За допомогою спеціальних алгоритмів роботи з негативними емоціями відбувається «роздум» емоцій, тим самим відбувається процес саморегуляції. Таке мислення можливе на основі знання, як працює розум, породжуючи емоції.

Засобом досягнення саногенного мислення є саногенна рефлексія. Відмінність рефлексії від мислення у тому, що мислення спрямоване рішення будь-якої проблеми, завдання, якщо ж мислення спрямоване він як процес, то цьому випадку йдеться про рефлексії. Мислення може бути нерефлексивним, якщо воно не виходить за межі власного досвіду, своїх конфліктних особистісних смислів та стереотипів. Рефлексія є вищим рівнем розвитку мислення.

Тепер перейдемо до розгляду сутності саногенної рефлексії. Відомо, що рефлексія є універсальним механізмом зміни стратегії мислення та поведінки. Багато дослідників, розмірковуючи про рефлексії, мають на увазі позитивні зміни, хоча сам механізм немає позитивної чи негативної сутності: він нейтральний. Позитивність чи негативність змін людина визначає сама за результатом діяльності, виходячи зі своїх потреб, цінностей, смислів, а також ступеня благополуччя чи неблагополуччя [28]. Тому, рефлектуючи, людина може переходити від однієї неефективної стратегії поведінки до іншої. Як стверджують представники даного підходу, основна функція рефлексії, незалежно від спрямованості її проявів полягає у регуляції емоційних станів людини, що зрештою закінчується підвищенням ефективності особистості в соціумі та діяльності.

Вважаємо, що рефлексія, що виникає внаслідок впливу емоціогенних ситуацій, які ведуть переживання страху невдачі, почуття провини, сорому, образи тощо дає змогу особистості усвідомити розумові автоматизми та психічні захисту від негативних емоцій, здійснити правильний вибір поведінкових програм та зменшити страждання від негативних емоцій, що становлять основу стресостійкості.

Функція саногенної рефлексії, на наш погляд, полягає в розпізнаванні стереотипів мислення (патогенного) у вигляді операцій розуму, програм поведінки, що запускають негативні емоції, та рефлексії (патогенної), що використовує психічні захисти, спрямовані на полегшення страждання від емоцій та дають локально-тимчасовий ефект. Тобто саногенна рефлексія спрямовано усвідомлення розумових автоматизмів і психічних захистів від негативних емоцій і регуляцію емоційних станів людини. Отже, успішна переробка емоцій на психологічному рівні як усвідомлюваних почуттів і є її основною функцією.

Саногенна рефлексія є однією із сторін існування та прояву свідомості. В її процесі відбувається переосмислення особистістю власних установок, що супроводжується особистісним зростанням та вдосконаленням діяльності та відносин людини. Процес саногенної рефлексії проявляється у реконструкції колишніх схем діяльності та тих схем, що виникають після акту переосмислення. За її допомогою усвідомлюються неефективні та неадаптивні стратегії поведінки та виробляються нові форми поведінки, які перевіряються практично і знову оцінюються з позицій ефективності. Саногенна рефлексія використовує знання про розумові автоматизми, що ведуть до переживання негативних емоцій та про психічні захисти від емоцій.

Для розвитку у спортсменів саногенної рефлексії, що підвищує стресостійкість, по-перше, необхідно навчити їх відстежувати в процесі інтроспекції зміст їхньої захисної рефлексії, по-друге, допомогти їм усвідомити патогенність її характеру та навчити саморегуляції через оволодіння саногенним мисленням.

Навчання саногенної рефлексії дозволяє не тільки усвідомлювати власні дії та поведінку, і, відповідно, підвищувати саморегуляцію, а й змінювати засоби та підстави діяльності з метою управління станом, його оптимізації та кращого, більш повного, досягнення мети [5, с. 65].

Цей термін ми розглядаємо як основний психологічний механізм, що дозволяє усвідомити причини стресу та захисні програми поведінки, що стали неконструктивними. Рефлексія, виступаючи основним механізмом внутрішнього зворотного зв'язку, забезпечує ефективність самопізнання, а

саногенна життєва філософія змістовно наповнює процеси саморегуляції.

Технологія саногенної рефлексії – СГР-технологія, спрямована на розвиток навички саногенного мислення та управління емоціями (образи, вини, страху невдачі, втрати кохання), підвищення толерантності (стійкості) до негативних факторів середовища. Щоб відмовитися від звичних, але непродуктивних моделей спілкування, поведінки та мислення, необхідно їх усвідомити за допомогою переосмислення та конструктивно змінити своє поведіння з допомогою нового стилю мислення (саногенного), тобто оздоровлюючого, конструктивного та реалістичного.

Таким чином, саногенний (прогресивно-продуктивний) шлях емоційної регуляції полягає у переосмисленні особистісних патогенних стереотипів мислення та навчання, за допомогою певного алгоритму, правильному роздуму труднощів психологічного характеру, що виникають у діяльності.

Наведемо деякі приклади саногенного міркування змагальних епізодів. Величину значення, яке надається змаганню, спортсмен може розмірковувати таким чином: «не важливо, на змаганнях якого рангу я виступатиму, я покажу свою підготовленість»; очікування свого оточення з приводу виступу: "незалежно як я виступлю на цих змаганнях, друзі не змінять до мене відношення"; порівняння своїх досягнень із досягненнями конкурентів: «порівнювати свої досягнення та результати я можу тільки зі своїми власними»; уявлення майбутніх змагань: «всі мої образи та уявлення майбутніх змагань позбавлені реальності, краще подумки вкотре повторити всі відпрацьовані варіанти технік» тощо.

Таким чином, саногенна рефлексія як свідома активність, як діяльність, що протікає на вищому рівні психічної активності людини, рівні об'єктивації, здатна вивести її поведінку за межі динамічних утворень, що стали патогенними, змінити стереотипи мислення як програми патогенного мислення, перебудувати розумову поведінку, що сприяє виникненню закріплення захисних форм поведінки.

Спрямованість саногенної рефлексії на усвідомлення джерела виникнення негативних емоцій, її зміст: процес роздумів над причинами негативних переживань, знання про сутність та джерело переживань є

рушійною силою саморегуляції негативних емоційних станів.

Отже, саногенна рефлексія є фактором стійкості до стресів особистості. Тому, одним із важливих завдань у спортивній психології має бути застосування саногенної рефлексії для управління емоційним стресом та досягнення високих стабільних змагальних результатів.

2.3. Шляхи та засоби підвищення стресостійкості у спорті

Як і раніше актуальними в науці залишаються питання про сутність стресу, механізми його виникнення та вплив на спортивні досягнення. Про залежність успішності діяльності в умовах психічного стресу від особистісних особливостей індивіда говорять, наприклад, дані про зв'язок погіршення діяльності під впливом стресу і схильності до тривоги, схильності до депресивних тенденцій, надлишкової мотивації, завищення рівня домагань особистості тощо.

Проблеми, пов'язані з підвищенням психологічної стійкості та управлінням психічним стресом в умовах спортивних змагань є на сьогоднішній день досить актуальними.

Науковці, які займалися дослідженням даної проблематики звертали увагу на різноманітні її аспекти: питання необхідності управління стресом у спорті; про індивідуалізацію застосування прийомів з урахуванням особливостей та властивостей нервової системи; використання позитивного впливу стресу на діяльність спортсмена; вікові особливості генези стресу, динаміки та його післядії; пошук засобів боротьби з негативним стресом тощо.

Практичні аспекти проблеми управління стресу у спорті представлені двома напрямками: медико-гігієнічним та психолого-педагогічним [6].

Платонов В. Н. [17] зазначає, що різко виражені емоційні стани повинні протікати не стихійно, механічно підпорядковуючи собі часто спотворюючи поведінка людини, а під строгим контролем свідомості. Стан готовності до змагання пов'язаний із вольовою мобілізацією фізичних і духовних сил, що у своє чергу полягає у прояві максимум вольового зусилля, недопущення

розвитку несприятливого емоційного стану, напрямі свідомості не так на переживання значимості змагання і очікування успіху чи невдачі, але в контроль своїх дій і дій суперника.

Очевидно, що спортсмен у процесі тренування та тривалих виступів на змаганнях повинен адаптуватися до факторів психічної напруженості так само, як він адаптується до фізичних навантажень. А для цього деякі автори пропонують передбачати психічну напруженість у тренувальних циклах, щоб реакція на стресову ситуацію включалася до стереотипу вивчених дій .

Т.Ю. Круцевич [24] виділяє дві групи активних способів підвищення загальної стійкості організму до стресорів. Перша включає способи, що використовують фізичні фактори впливу: фізична культура, загартовування організму, біг підтюпцем тощо. Друга – аутогенне тренування, психотерапію, гіпноз. Важливим способом зняття психічної напруги автор вважає активізацію почуття гумору, сміх, що призводять до зниження рівня тривожності, нормалізації серцебиття, розслаблення м'язів, а також релаксацію, концентрацію та ауторегуляцію дихання.

Т. Ю. Круцевич [23] вважає, що підходити до вирішення проблеми управління стресом у спортивних змаганнях необхідно з позицій системного підходу. На його думку, в основі високої стійкості до стресу змагання у спортсменів з різними властивостями нервової системи та темпераменту лежать різні прийоми психічної регуляції діяльності, спрямовані на організацію поведінки на старті, регуляцію емоційного стану, напрям думок тощо. Оскільки одні спортсмени свої найкращі результати показують при відносно невисокому рівні стресу, а інші – при середньому і навіть високому, перед стартом для перших неприпустимий значний стрес, а для других він не тільки корисний, а й необхідний. Він пропонує для одних спортсменів застосування прийомів регуляції, що підвищують збудження, для інших навпаки – знижують.

Аналіз цілої низки літературних джерел дає змогу узагальнити напрацювання науковців у контексті управління стресом:

- з погляду різних характеристик спортсмена: властивостей нервової системи, мотивації та стосунків, досвіду та тренуваності;

- вміння тренера моделювати змагальні умови;
- використання різних методів навчання тощо.

Так, Кулакевич Т.В. [10] в основному вказує на те, що спортсмен повинен постійно тренувати своє мислення, дисциплінувати його, а також на важливість роботи спортсменів над розвитком здатності без зайвих емоцій долати екстремальні ситуації. Для контролю, регуляції та виховання емоцій пропонується аутогенне тренування. Причому автор зазначає, що навчання саморегуляції емоцій має починатися з вироблення вміння стежити за зовнішніми проявами. Також використовується підготовка до подолання стрес-факторів за допомогою сюжетних уявлень, навіювання впевненості у уявному бою з сильним суперником, або ситуації травми, необ'єктивного суддівства тощо.

Техніки зосередженості часто використовуються професійними спортсменами. Запропонована Аршавою І. Ф. [1], програма розвитку емоційної стійкості спортсменів, передбачає кілька етапів: 1) систематизацію та розвиток знань про структуру та особливості процесу саморегуляції; 2) розвиток навичок аналізу – інтроспекції та рефлексії; 3) створення умов перекладу дієвий план знань і переживань – розвиток ефективних навичок.

Автор пропонує психічну напруженість включати в тренувальних циклах, щоб реакція на стресову ситуацію включалася в стереотип вивчених процесів. Він розглядає такі методи роботи зі стресовими станами: перемикання, релаксація та навіювання, компенсаторна діяльність та відпочинок, розваги, лекції та наочна демонстрація зростання рівня підготовленості, а також діяльна групова емоційна ідентифікація, що полягає в організації спільного культурного дозвілля. Безпосередньою метою використання цих методів є блокування фрустрації, відновлення психічної енергії та колишнього рівня самоповаги особистості.

Платонов В. Н. [17] розроблено та апробовано у низці екстремальних професій методика «самоконтроль – саморегуляція», сутність якої полягає у формуванні звички самоконтролю за емоційним станом за зовнішніми проявами емоцій і довільному придушенні негативних емоцій. На його думку, «спортсмен повинен навчатися контролювати та тренувати здатність

змінювати свої переживання, міміку, позу, дихання, тонус м'язів, викликати у себе доцільні переживання при сприйнятті об'єктів спортивної діяльності» [17, с. 29].

Як вважають деякі дослідники [4; 6; 8 та ін.], що на сьогодні спортсмен у питаннях управління та регуляції своєї поведінки та станів на змаганнях є найменш активною ланкою. На нього впливають усі: керівник, тренер, лікар, психолог, товариші по команді та ін. Може скластися враження, що активна діяльність спортсмена з управління стресом є другорядною. Найбільш поширеним впливом на спортсмена з метою управління стресом є словесна дія (бесіда, переконання, педагогічне навіювання).

Разом з тим, позиція Колосов А. Б. [8] спрямована проти використання методів навіювання та гіпнозу в спортивній практиці, тому що ці методи завдають людині шкоди. Гіпноз може формувати пасивність, а вона протилежна людині свідомому активному спортсмену. У нашому житті, в умовах міста, в умовах змагань, де потрібна перемога, має формуватися людина активна. Не всі спортсмени можуть бути переможцями у духовному розумінні.

При цьому вказується, що в процесі тренувальних занять і тривалого досвіду змагання у спортсменів виробляється здатність керувати своїми емоціями і підтримувати їх стійкий стеничний характер. Здібність ця нерозривно пов'язана з вихованням всієї особистості спортсмена, з вихованням відносин до колективу та спортивної діяльності, у тому числі й емоційних відносин, які є «провідними компонентами у складних людських емоціях». Ми вважаємо, що здатність керувати своїми емоціями потрібно також тренувати, як і техніку. Здатність управляти емоціями сама по собі виникнути не може, до того ж тренери не мають часу чекати, поки це станеться зі спортсменом і він почне показувати стабільні результати на змаганнях високого рівня. Хоча у деяких випадках так і відбувається.

На думку Носенко Е. Л. з метою підвищення психологічної стійкості боксерам рекомендувалося частіше брати участь у показових виступах, щоб не відвикати від обстановки змагань [15].

Колосов А. Б., на основі проведеного опитування у спортсменів, описує

зусилля щодо подолання природно виникаючих після невдалих дій неприємних емоцій та відновлення втраченої врівноваженості. Ми наводимо деякі з них: «Після невдалої спроби йду в бік, подумки і практично роблю рухи штовхання ядра, переконуюсь, що все роблю правильно, і відчуваю як приємну свідомість упевненості, у тому, що наступна спроба буде вдалою, поступово наповнює мене» (майстер спорту А.). «Я відчував велику втому. Відчував, що сили покидають мене, почав думати про поразку. Але, тим не менш, говорив про себе: «Я повинен витримати - адже я добре підготовлений, краще, ніж мій суперник, стільки праці приклав на тренуваннях, він не може пропасти дарма», «Не забив м'яч у пусті ворота. Я не смів дивитися товаришам у вічі, весь час відчував велику провину перед ними. Впевненість повернулася до мене лише тоді, коли з моєї передачі партнер забив гол», «Намагаюся переконати себе, що я не слабший за свого супротивника і що він сам мене боїться», «Коли я схвильований після невдачі, доводжу собі, що тепер я точно передав м'яч партнеру, отже, хвилювання вже минуло, я заспокоївся...», «Коли побачив обличчя суперника, зрозумів, що йому дуже важко, і це заспокоїло мене».

На нашу думку, наведені вище приклади демонструють різні варіанти використання патогенного мислення (психічних захистів), спрямоване на тимчасове полегшення від негативних переживань. У них спортсмени відчували почуття сорому, провини і застосовували для боротьби з ними такі механізми, як самовпевненість, порівняння з противником на свою користь, реабілітація правильними діями, приписування противнику слабких якостей психіки і зрівняння в труднощах. Ці автоматизми у суспільстві не усвідомлюються і тому відтворюються за звичкою. Вони хоч і вирішують тотально проблему негативних переживань, але водночас є неконструктивними.

Ми вважаємо, що в результаті використання спортсменами психічних захистів як засобів управління негативними емоціями розвитку особистості не відбувається, отже, і справжньої майстерності. На підтвердження нашої точки зору можна додати, що деякі спортсмени, що переживають негативні емоції у зв'язку з невдачею, свідомо намагаються відновити втрачену впевненість у

своїх силах, заспокоюючи і переконуючи себе в тому, що вони об'єктивно сильні і здатні успішно проводити боротьбу. Сам факт заспокоєння себе через невдачу є психічним захистом від емоційного стресу. Ми раніше згадували, що переживання емоційного стресу пов'язане з труднощами, непереборною ситуацією. У разі програш – це непереборна ситуація, оскільки її не можна повернути чи переіграти заново. Отже, необхідно змінити ставлення до своїх здобутків та самих змагань.

В даний час у спортивній практиці найчастіше використовуються такі засоби управління стресом [10]:

- 1) психотерапія та психопрофілактика невротичних реакцій за допомогою навіювання, гіпнозу, призначення плацебо тощо;
- 2) аутогенне та психорегулювальне тренування (ПРТ) у різних модифікаціях («заспокоєння» та «мобілізація»);
- 3) алгоритмізація поведінки спортсменів перед стартом та в ході змагань;
- 4) організація відповідних міжособистісних відносин групи (команді);
- 5) формування певного ставлення до діяльності;
- 6) дозування активності мотивації у цих змаганнях;
- 7) прямий педагогічний вплив (навіювання тренера) на психіку спортсменів, що змагаються;
- 8) педагогічна робота, спрямовану розвиток окремих функцій і якостей (наприклад, вольових).

У літературі вказується два основні методи саморегуляції спортсменів. До методів саморегуляції, спрямованих на зниження рівня збудження з метою заспокоєння, розслаблення перед виступом, належать такі:

1. Словесні самодії:
 - перемикання думок та уваги на образи та явища, що викликають позитивні емоційні реакції;
 - зосередження думок на техніці, а чи не на результаті;
 - самовпевненість, спрямоване на самозаспокоєння, пов'язане з уявленням про власну хорошу тренуваність, слабкість суперника, про зниження відповідальності за результати виступу;
 - самонакази типу - "заспокойся", "не хвилюйся", "візьми себе в

руки".

2. Прийоми, пов'язані з використанням рухів, поз та зовнішніх впливів:

- довільна затримка виразних рухів, властивих збудженому стану («маска спокою»);
- довільна регуляція дихання шляхом зміни інтервалів вдиху та видиху, затримок дихання;
- послідовне розслаблення основних та локальних груп м'язів;
- заспокійливі прийоми масажу і самомасажу (легке погладження, потряхування).

3. Прийоми аутогенного, психорегулюючого або психом'язового тренувань (варіант «заспокоєння»).

До методів саморегуляції, що сприяють підвищенню рівня збудження з метою мобілізації перед майбутнім виступом, належать такі.

1. Словесні вправляння:

- концентрація думок на досягненні перемоги, високого результату;
- налаштування на максимальне використання техніко-тактичних та фізичних можливостей;
- реалістичний погляд на перевагу над противником;
- самовпевненість у особливій відповідальності за результат виступів у цьому змаганні;
- самонакази: "віддай все - тільки виграй", "мобілізуй все, що можеш" тощо.

2. Створення комплексу уявлень щодо мобілізаційної готовності.

3. Ідеомоторні уявлення про «коронні» удари, кидки, дії, що призводять до перемоги.

4. Прийоми, пов'язані із застосуванням рухів, поз та зовнішніх впливів:

- використання «тонізуючих» рухів;
- довільне регулювання дихання із застосуванням короткочасної гіпервентиляції;
- використання елементів розминки з імітацією «коронних» дій;
- збуджуючі прийоми масажу і самомасажу (розминання, розтирання);

- використання холодних подразників (лід, хлор-етил).

5. Прийоми аутогенного, психорегулюючого або психом'язового тренування (варіант «мобілізація»).

Ефект прийомів саморегуляції значною мірою залежить від того, наскільки адекватні засоби виховання та тренувальні засоби. Виходить свого роду «трикутник взаємодіючих сил»: одна «сторона» такого трикутника – впливи навколишніх людей, що виховують (колектив спортсменів, тренери, адміністратори, лікарі, науковці), друга «сторона» – власні впливи спортсмена у вигляді саморегуляції, третя «сторона» - Зовнішні неперсоніфіковані впливи навколишнього середовища у вигляді тренувальних засобів [6, с. 103-104].

Слід зазначити також інші методи саморегуляції стресу, наприклад:

1. Зміна напрямку думок. Цей прийом нерідко називають ще «відволікання» чи «перемикання». Суть його у наступному. Відомо, що боротьба спортсмена з тривогою, що виникає напередодні старту, з хвилюванням, що наростає, забирає часом більше нервової енергії, ніж реальний виступ у змаганнях. Тим часом доведено, що якщо спортсмен зможе відволіктися від нав'язливих думок про майбутній старт, нервовий потенціал його зберігається.

2. Перемикання. Досягається тим, що спортсмен напередодні змагань намагається зайнятися справою, яка повністю або майже повністю займає його думки: читає цікаву книгу, слухає улюблену музику, дивиться захоплюючу виставу чи кінофільм, рибачить тощо.

Деякі незадовго до старту займаються роботою, що вимагає пильної уваги – в'язанням, розгадуванням ребусів та кросвордів, грою в шахи. Один із прийомів зміни динаміки мислення спортсмена – зосередження на максимально правильному технічно та грамотному тактично виконанні спортивної дії, а не на передбачуваному результаті. Турбота спортсмена про те, як краще досягти перемоги, а не про те, який результат він покаже, оптимізує його психічний стан [4, с. 93].

3. Вплив на зовнішні прояви стресу. Стрес, особливо підвищений, виразно проявляється зовні: підвищується рухова активність, посилюється жестикуляція, багатшими і різноманітнішими стає міміка, підвищується

інтенсивність спілкування, змінюється інтонація голосу, рухи стають безладними, з'являється метушливість, дратівливість тощо.

Якщо свідомо, зусиллям волі стримувати ці прояви (гальмувати їх), то кору головного мозку будуть посилатися з різних периферичних ділянок гальмівні імпульси. Стримування рухів та жестикуляції, придушення міміки та мовних реакцій посилює процес гальмування в корі головного мозку (гальмується зовнішня ланка рефлексу), що сприяє послабленню процесу збудження та зниження рівня стресу.

4. Використання спеціально організованої розминки як ефективного засобу саморегуляції несприятливого стану передстартом.

5. Самомасаж.

6. Довільне перемикання уваги на подразники різного емоційного значення.

На психічний стан спортсмена перед стартом значно впливає довкілля (природа, інтер'єр житла, оформлення місць змагань тощо).

Відомо також, що яскраві тони, яскраві фарби афіші та спортивних стягів, гучна бравурна або темпова джазова музика підвищують рівень збудження, дратують, стають додатковими стресорами [8].

7. Застосування спеціальних дихальних вправ. Якщо яскраво виражений стресовий стан настає задовго до виходу на старт (1 – 3 дні), зниження наростаючого стресу можна застосовувати 3 – 4 десь у день комплекс спеціальних дихальних вправ, вкладених у тривалу затримку дихання.

Доцільність їх як методу зниження рівня стресу пояснюється тим, що тривала затримка дихання викликає збудження дихального центру довгастого мозку, що, у свою чергу, механізмом негативної індукції посилює в корі головного мозку процес гальмування [8, с. 5].

8. Використання спеціальних психологічних прийомів на психічний стан через другу сигнальну систему.

Другосигнальні подразники (слово), як відомо, має велику регулюючу силу. У процесі спортивної практики у спортсменів виробляється індивідуальна система слів-подразників, які можуть діяти заспокійливо або

навпаки.

Для регуляції свого стану перед стартом та в ході змагань використовуються деякі слова для самопідбадьорення («молодець», «добре»), самозаспокоєння («все буде добре», «нічого-нічого», «нормально», «не бійся»), самозбудження («ощетинимся»), самонаказів («спокійно», «взяв», «пішов», «вперед», «ще» тощо).

Носенко Е. Л. [15] вважає, що успішне застосування будь-яких методик, однак, залежить від того, наскільки спортсмен готовий до проведення цих процедур. Простіше кажучи, без пояснення того, як впливає на людину кожна процедура, без попереднього навчання їй ефективного результату навряд чи вдасться досягти. У цих методиках немає нічого «чарівного». По-перше, спортсмен повинен дізнатися, як вони впливають на психічні та фізичні функції у різних ситуаціях. Потім він повинен навчитися аналізувати свою діяльність, знати, які вимоги пред'являє вид спорту до тренувань та змагань. І, нарешті, він повинен знати свої сильні та слабкі сторони, а також ситуативні фактори, що негативно впливають на його психічні та фізичні функції.

Питаннями регулювання стресу у спорті через розвиток рефлексії займався Колосов А. Б. Під рефлексією [8, с. 6] він розуміє спрямованість свідомості на самого себе і розглядає у трьох аспектах: по-перше, спортсмен відбиває свої власні процеси відображення (пізнавальні процеси), тобто він знає, якою мірою здатний зосередитися, сприйняти щось, зрозуміти чи запам'ятати, по-друге, його свідомість спрямоване на своє ставлення, тобто в кожен окремий момент він відображає своє переживання, у тому числі стресове переживання і, по-третє - спортсмен у рефлексії відображає свою здатність до саморегуляції. У Г.Д. Горбунова найважливіший аспект управління стресом – це завчасне впливом геть спортсмена. «Потрібно однаково навчати самого спортсмена, тренера і всіх оточуючих їх тим прийомам, методам, тим конкретним впливам і взаємовідносинам, які б спортсмену впоратися із собою» [10, с. 35].

Автор пропонує чотири способи саморегуляції: перший – спрямованість свідомості спортсмена на навколишній світ (рівень відчуття та сприйняття), другий – спрямованість спортсмена на самого себе (прийоми на з'ясування

вимог до спортсмена соціального середовища), третій – відображення людиною свого власного «Я» (відображення фізичного та психічного «Я» (прийоми, пов'язані з контролем та регуляцією соматичних та вегетативних проявів емоцій) та четвертий – спрямованість свідомості спортсмена на своє духовне «Я» (використовуються закони рефлексії та прийоми пов'язані) з відключенням, відволіканням, варіюванням цілепокладання).

Дослідник пропонує роботу педагога розглядати не як навчання та виховання, а як допомогу спортсменам у навчанні та вихованні самого себе. Всім спортсменам даються завдання додому. Вправи поступово ускладнюються і потім формуються у конкретних чітких сюжетних ситуаціях. У розмовах зі спортсменами організується свідомість спортсменів, дається конкретний ритуал можливої поведінки спортсмена на змаганнях, тобто. і вибрати собі найбільш прийнятний.

Отже, незважаючи на всі зростаючі вимоги до спортсменів та екстремальність змагань на сучасному етапі розвитку спорту, досліджень у галузі управління та регуляції емоційного стресу недостатньо. Більшість досліджень спрямовано управління стресом ззовні. Основні їх – уникнення (перемикання уваги), чи придушення (самовнушение, самонаказ тощо) і витіснення негативних емоційних переживань.

Характеризуючи проблему управління стресом загалом, можна стверджувати, що у її вирішенні використовується переважно симптоматичний підхід. Він проявляється в тому, що процес управління стресом уподібнюється до симптоматичного лікування хвороби, тобто впливу на окремі симптоми: якщо у спортсменів спостерігається боязкість, вселяють впевненість у його силах; порушення сну – забезпечують сон тощо [32].

Ми вважаємо, що найефективнішим методом у вирішенні проблеми стресостійкості є саногенна рефлексія. У зв'язку з чим тренерам необхідно у навчально-тренувальному процесі для формування стійкості до стресів на змаганнях планувати теоретичні та практичні заняття з розвитку у спортсменів саногенної рефлексії.

Висновки до розділу 2:

1. Аналіз наукових досліджень щодо рефлексії показав значний інтерес вчених до цього феномену. У сучасних психологічних дослідженнях визначено аспекти та напрями вивчення даного феномену, умістовлено визначення, описано ознаки та механізми, виділено рівні та види залежно від виконуваних нею функцій.

2. Незважаючи на різноманітність поглядів і позицій, більшість науковців сходяться у думці про те, що т. з. саморефлексивна самосвідомість дає можливість людині виступати у ролі «спостерігача», безоцінно і неупереджено фіксувати те, що відбувається, як у внутрішньому світі і здійснювати критичний самозвіт, аналізувати свій життєвий досвід, зміст свідомості. Особливістю рефлектуючих систем є те, що вони мають здатність на основі самоспостереження та інтроспекції керувати поведінкою відповідно до отриманого опису.

3. Рефлексія є універсальним механізмом зміни стратегії мислення та поведінки. Основна функція саногенної рефлексії полягає у регуляції емоційних станів людини та зменшення страждання від негативних емоцій. Завдяки цьому остання є системоутворюючим компонентом стресостійкості та внутрішнім фактором її розвитку.

4. Участь саногенної рефлексії у процесі саморегуляції забезпечує надійно позитивний результат саморегуляції, який, закріплюючись у позитивному досвіді, призводить до впевненості та розширення досвіду успішного управління емоціями. Правильна оцінка емоцій та поведінки інших за допомогою саногенної рефлексії допомагає вибрати адекватні способи власної поведінки, підвищуючи тим самим стресостійкість.

5. В екстремальних умовах змагань при вирішенні проблем емоційної регуляції патогенний (репродуктивно-регресивний) шлях полягає у застосуванні спортсменом наявних, неадекватних для даної змагальної ситуації стереотипів рефлексії, що і призводить в кінцевому підсумку до виникнення стресу і емоційної нестабільності.

6. Саногенний (прогресивно-продуктивний) шлях емоційної регуляції полягає в переосмисленні особистісних патогенних стереотипів мислення та навчання, за допомогою певного алгоритму, правильному аналізі труднощів

психологічного характеру, що виникають у змагальній діяльності, що в кінцевому підсумку є результатом підвищення стресостійкості.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САНОГЕННОЇ РЕФЛЕКСІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

3.1 Організація та зміст експериментального дослідження.

У попередніх розділах було доведено, що саногенна рефлексія сприяє підвищенню ефективності діяльності. Метою ж нашого експериментального дослідження є доведення того факту, що остання є одним з основних чинників стресостійкості спортсменів на змаганнях.

Насамперед, розглянемо характеристику досліджуваних *залежних змінних*, серед яких виділимо наступні:

1) *ситуативна тривожність (СТ)*. Доведено, що стан тривоги виникає «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки чи агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу)», тобто висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги в людини у ситуаціях оцінки її компетентності.

2) *особистісна тривожність (ОТ)* як характеристика, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності у схильності до дії різних стресорів. Мовиться про відносно стійку схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням СТ. Розмір ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто, як часто йому доводилося відчувати СТ.

3) *потреба в афіліації* зазвичай проявляється як прагнення людини налагодити добрі, емоційні позитивні взаємини з людьми. Аршава І. Ф. зазначає, що потреба в афіліації (спілкуванні) радить «розуміти не буквально, - в сенсі бажання людини спілкуватися з іншими людьми, а змістовно, - в сенсі прагнення висловити своє ставлення до світу і до самого собі, як до суспільної

суті» [1, с. 100].

4) *потреба у досягненнях* – прагнення особистості покращити результати своєї діяльності (змагання із собою), отримати унікальні результати чи бути включеним у досягнення далеких цілей. Емоційний зміст цієї потреби проявляється у позитивних почуттях, що є реакцією, з одного боку, на виявлення неузгодженості між рівнем минулого і справжнього виконання справи, і, з іншого боку, на усунення цього неузгодженості.

5) *потреба в домінуванні* – прагнення впливати інших, контролювати їх поведінку, нав'язувати іншим свої погляди, відносини, смаки, стиль, способи вирішення проблем у спільній діяльності, переконувати інших, бути авторитетним». Блокування реалізації цієї потреби розглядалася Г. Сельє як потужний фактор дистресу [20].

б) *рівень суб'єктивного контролю* пов'язаний із відчуттям людини своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості.

Щодо *незалежних змінних*, то при їх виділенні ми брали до уваги положення про те, що за кожною емоцією слідує афективний результат психічного автоматизму, що полягає у реалізації стійкої послідовності розумових операцій, специфічних для типових емоціогенних ситуацій і конкретних емоцій: образи, провини, сорому, заздрості, страху невдачі.

Щодо змагальної ситуації, то тут емоція виникає внаслідок певного виду неузгодженості між передбачуваним та реальним результатом виступу на змаганні, як афективна реакція на це неузгодження. Чим вищий статус змагань, тим важливіший результат, отже, тим сильніша емоція. Організм дуже чутливий до неузгодженості інформації про програму невдач, що реалізується, з необхідним відповідно до очікувань оточуючих досягненням успіху на змаганнях. В даному випадку емоція може розглядатися як реакція на незадоволену потребу та неузгодженість нервових моделей з поведінкою, запропонованою цими моделями.

Образа на змаганнях виникає внаслідок неузгодженості реальної поведінки учасників змагань (тренер, партнери по команді, судді, суперники, глядачі) з очікуваним, яке зазвичай приписувалося всім учасникам змагань.

Навчання саногенного мислення якраз і полягає в тому, щоб розширити свідомість емоціогенних розумових операцій та набути навичок та вмінь інтроспекції своїх емоцій. Для цього потрібно знати розумові автоматизми спілкування, зробити свідомими свої очікування щодо поведінки інших, зрозуміти їх та скоригувати у напрямку найбільш наближеному до реальності.

Будь-яка емоція, виникнувши з несвідомого, перебирає управління мисленням, метою якого є зменшення страждання. Захисна рефлексія майже не усвідомлюється. Вона входить у процес переживання емоції як його когнітивна складова. Однак це мислення не усуває емоції, а дає лише тимчасово-локальний захист. Хоч би які думки виникали при образі, вони тимчасово зменшуючи біль, але не можуть зменшити здатність ображатися, оскільки не мають жодного відношення до тих ментальних автоматизмів несвідомого, які породжують образу.

Ми припустили, що вплив саногенної рефлексії сприяє зниженню захисної та підвищенню показників саногенної рефлексії, а, отже, і стійкості до стресів спортсменів. Відтак, у якості незалежні змінних ми визначили *показники захисної та саногенної рефлексії* з приводу переживань почуттів провини, образи, сорому та страху невдач. Їх характеристики розглядалася у другому розділі цього дослідження.

Експериментальне дослідження проводилося на базі спортивного комплексу ЗУНУ за сприяння і підтримки фахівців психологічної служби. Об'єктом дослідження виступила стресостійкість особистості спортсменів-дзюдоїстів. В експерименті взяли участь 20 осіб чоловічої статі, різного віку, спортивної кваліфікації, стажу занять та стабільності виступів на різних рангах змагань. Середній вік групи – 18,3 років. Середній стаж занять спортом – 4,7 року. З них було сформовано 2 групи – експериментальна (10 осіб) та контрольна (10 осіб). Експериментальна група, своєю чергою, була поділена на 3 підгрупи. До першої увійшли спортсмени (4 особи), які часто і майже завжди перемагають на районних змаганнях, до другої (3 особи) ті, які часто та майже завжди перемагають на обласних змаганнях. Третю (3 особи) склали спортсмени, які іноді й часто перемагають на Всеукраїнських змаганнях. Враховувалися лише перші місця. Для об'єктивного підходу до поділу груп за

частотою перемог було залучено тренерів цих спортсменів та використано метод експертних оцінок. Слід зазначити, що дослідження проводились у типових умовах тренувального процесу.

На етапі формуючого експерименту з метою виявлення можливості впливу саногенної рефлексії на стресостійкість особистості спортсменів було організовано навчання експериментальних груп саногенної рефлексії. Так як у них у тренувальному процесі спеціально не передбачено програмою час на психологічну підготовку, тому нами були розроблені домашні завдання, що дозволяють самостійно вивчити теорію та застосувати на практиці у змагальній діяльності.

Після навчання спортсменів саногенної рефлексії здійснювалася повторна психодіагностика захисної та саногенної рефлексії, замірялися показники структурних компонентів стресостійкості особистості експериментальних та контрольних груп. Здійснювалося порівняльне зіставлення середньогрупових значень захисної та саногенної рефлексії контрольної та експериментальних груп піддослідних на початковому та заключному етапах формуючого експерименту.

Відповідно до розробленого плану, заняття зі спортсменами проводилися двічі на тиждень. Спеціального часу для роботи не було виділено, тому заняття проходили у формі нетривалих зустрічей (по 20-25 хвилин) до і після тренувань. На цих зустрічах йшлося про основні положення досліджуваних тем, і пояснювалися незрозумілі моменти. До програми увійшло 5 лекцій (які проводилися фахівцями психологічної служби ЗУНУ), пов'язаних з мисленням та емоціями, вибір яких був обумовлений виявленими параметрами тесту КЕТ та 6 практичних занять. Теоретичний матеріал у роздрукованому вигляді надавався спортсменам для самостійного вивчення та виконання практичних завдань (Додаток А).

Під час проведення експериментального дослідження ми використали кілька груп методів: теоретичний аналіз літератури, тестування, спостереження, порівняльний аналіз та батарея психодіагностичних методик:

1. *Потребово-мотиваційний профіль особистості* [18] передбачає спільну інтерпретацію опитувальників «потреби у досягненні», що

складається з 23 питань, «потреби в афіліації», що передбачає відповіді на 33 питання та «потреби в домінуванні» – 20 питань. Вибір відповідей «так» чи «ні».

2. *Рівень суб'єктивного контролю.* Цей тест дає змогу оцінити рівень суб'єктивного контролю (РСК) особистості над різноманітними життєвими ситуаціями. Він визначає, якою мірою людина відчуває себе господарем своєї долі (внутрішній, інтернальний локус контролю), а в якій – пасивним об'єктом дії інших людей та зовнішніх обставин (зовнішній, екстернальний локус контролю).

У нашому дослідженні використовувався варіант «А», призначений для дослідницьких цілей, що вимагає відповіді за 6-бальною шкалою (-3, -2, -1, +1, +2, +3), де -3 – повністю не згоден, +3 - повністю згоден.

Отримані показники РСК за шкалами (отриманий «профіль») порівнювався з нормою. Відхилення праворуч (>55) свідчить про інтернальний тип контролю відповідних ситуаціях. Відхилення вліво від норми (<55) свідчить про екстернальний тип РСК. При цьому було використано дві шкали.

3. *Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності*

Цей тест є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Тривога не є апіорі негативною рисою особистості. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної особистості. При цьому є оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Результати ми оцінювали у градаціях: до 30 балів – низька; 31-45 - середня (помірна); 46 і більше – висока тривожність.

4. *Когнітивно-емотивний тест (КЕТ).* Він вимірює кількість та вид рефлексії з приводу емоцій. Під рефлексією в даному випадку розуміється мислення, спрямоване на вирішення внутрішніх проблем учасника, а саме, на зниження страждання від негативних емоцій, що переживаються, перерахованих вище.

Тест вимірює когнітивні процеси, точніше звичні розумові акти, які є

захисною рефлексією людини, що виникають внаслідок переживання емоцій страху невдачі, почуття провини, сорому, образи. Ці розумові акти у психології прийнято називати механізмами психічного захисту.

Тест є набором висловлювань, які можуть бути співвіднесені учасниками з певними розумовими діями, що виникають у відповідь на появу певної емоції.

Тест проектний. Переживання відтворюється внаслідок уявлення ситуації, у якій відбувалося переживання образи, провини, сорому, страху невдачі. Ситуація стимулюється короткою інструкцією щодо кожного розділу тесту.

Тест містить 20 показників. На кожен пункт тесту може бути лише одна відповідь: вибір цього пункту. Відсутність вибору означає "ні". Індивідуальний бал присвоюється випробуваному шляхом підрахунку числа збігів його відповідей із ключем.

5. Опитувальник 7-бальної самооцінки психологічного стану. Тест оцінює психологічний стан за відповідями на десять питань за 7-бальною шкалою.

Учаснику пропонувалося вибрати, яка з семи описаних градацій даної ознаки підходить до його стану на сьогодні – і так за десятьма ознаками: тривожність, дратівливість, стомлюваність, пригніченість, активність, оптимізм, сон, апетит, працездатність за швидкістю, працездатність за часом. Відповіді (за балами) на кожне запитання відповідає фіксована адаптаційна реакція та рівень реактивності. Умовно всі рівні реактивності автором були поділені на чотири групи: дуже низькі, низькі, середні та високі. У кожній групі рівнів реактивності враховувалися: стрес, тренування, спокійна та підвищена активація, а на низьких та дуже низьких – ще й переактивація. Таким чином вийшло вісімнадцять різних станів.

Нами було використано п'ять основних перелічених вище станів. З оцінки стану з десяти питанням створено «образи» реакцій залежно від чотирьох груп рівнів реактивності. Кожна реакція має «образ». Відзначаючи точки на колах відповідно до своїх балів та з'єднуючи їх, отримували «образ» свого власного стану. Порівнюючи його із образами, зображеними на малюнках, визначали, у якій реакції якої з чотирьох груп рівнів реактивності вони перебувають.

Оскільки всі різні за особистісним характеристикам – за рівнем оптимізму чи вмінню швидко чи довго працювати тощо, то учасники проводили оцінку з урахуванням своїх особливостей, тобто саме самооцінку.

Для пояснення адаптації спортсменів до екстремальних умов змагань необхідна наочна та водночас об'єктивна інформація, що й навело нас на думку про застосування *методу адаптометрії* [18], що дає змогу оцінити психічну напругу у структурі особистості та пояснити адаптацію спортсменів до екстремальних умов змагань. Основна ідея методу – це демонстрація положення про те, що інформаційні взаємини як усередині окремих функціональних систем, так і в міжсистемних зв'язках у цілому організмі дуже чутливі до різних енергоінформаційних зовнішніх впливів.

Доведено, що основною та найбільш реактивною системою, що забезпечує успішну адаптацію людини до середовища, є когнітивна сфера. У нашому дослідженні цей метод використовувався для визначення психічного напруги у структурі особистості спортсменів з допомогою оцінки ступеня узгодженості параметрів особистості, які забезпечують адаптацію спортсменів до екстремальним умовам змагань.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження стресостійкості особистості

У напружених і загрозованих ситуаціях стресу, очікування болю і небезпеки, загрози самооцінці (публічної оцінки з боку інших) відмінності в досягненнях між високотривожними і малотривожними людьми стають помітнішими і узгоджуються з теоретичними очікуваннями, що перебувають у погіршенні результатів діяльності високотривожними [34].

Оскільки спортсменам, які відчувають тривожність у змагальних ситуаціях, властива потреба у визнанні та прийнятті, вони намагаються справити хороше враження на оточуючих, відповідаючи їх очікуванням, і водночас сумніваються у цьому, що зможуть показати себе у кращому світлі.

Страх через можливі невдачі у своїх загальних судженнях, у одкровеннях з приводу своїх емоційних рефлексій кидає спортсменів у болісний обвал

переживань. Занепокоєння щодо можливих емоційних рефлексій зовсім зупиняє пориви у прагненні досягти високих результатів на змаганнях.

Деякі автори [9; 13; 19; 41 та ін.] порівнюють емоційний стрес із хронічним станом високої тривожності, що забезпечує постійну мобілізацію організму на вирішення практичних завдань у ситуації змагань.

Розглянемо середні показники ситуативної та особистісної тривожності спортсменів різної стабільності виступів та рангу змагань.

Районний рівень 1 – спортсмени, які іноді перемагають на районних змаганнях; *районний рівень 2* – спортсмени, які часто перемагають на районних змаганнях; *районний рівень 3* – спортсмени, які майже завжди перемагають на районних змаганнях; *обласний рівень 1* – спортсмени, іноді перемагають на обласних змаганнях; *обласний рівень 2* – спортсмени, які часто перемагають на обласних змаганнях; *обласний рівень 3* – спортсмени, що майже завжди перемагають на обласних змаганнях; *всеукраїнський рівень 1* – спортсмени, які іноді перемагають на *Всеукраїнських* змаганнях.

Отримані нами дані свідчать про те, що середні значення показника ситуативної тривожності у спортсменів, які часто перемагають на районних (38,1 бала) і обласних (41,0 бал) змаганнях вище, ніж у таких спортсменів, що іноді (37,6 бала) і майже завжди (38,4 бала) перемагає на цих змаганнях, що на нашу думку, відображає процес адаптації підвищенням ситуативної тривожності.

У адаптованому стані тривожність знижується. У спортсменів, які іноді перемагають на *Всеукраїнських* змаганнях, середнє значення ситуативної тривожності досягає 48,5 бала, а особистісної – 47,0 балів, що підтверджує наше припущення про збільшення ситуативної тривожності у зв'язку з підвищенням статусу змагань. Відтак, чим вищий статус, тим вища ситуативна тривожність.

Майже у всіх групах показники ситуативної тривожності дещо нижчі за особистісну, крім спортсменів, які іноді виграють на *Всеукраїнських* змаганнях. На нашу думку, у групі *Всеукраїнських* змагань ситуативна тривожність перевищує особистісну через високу значущість та надвідповідальне ставлення до цих змагань.

Таким чином, показники ситуативної та особистісної тривожності у спортсменів усіх досліджуваних груп збільшуються на етапі адаптації до певного рівня змагань та знижуються в адаптованому стані, що відповідає стабільності виступів за частотою перемог («іноді», «часто» та «майже завжди») на змаганнях. Підвищення рівня тривожності залежить від статусу змагань та ставлення спортсмена до них. Чим вищий статус змагань, тим вища тривожність. Отже, високі показники тривожності є стрес-фактором спортсменів на змаганнях високого рівня.

Звернемося до результатів дослідження потребо-мотиваційного профілю спортсменів різної стабільності виступів та рівня змагань. Так, отримані результати засвідчили, що середні значення показника потреби в домінуванні у всіх групах спортсменів приблизно однакові, тільки в групі спортсменів, які перемагають на обласних змаганнях завжди (62,7) та іноді на районних змаганнях (58,1) ці показники високі.

На нашу думку, у цих групах спортсменів потреба домінування опосередкована високою потребою в афіліації. У спортсменів, які майже завжди перемагають на районних змаганнях середні значення показника потреби в домінуванні вищі, ніж у спортсменів, які часто перемагають на обласних та Всеукраїнських змаганнях. Отож, прагнення спортсменів першої групи свідчить про бажання самоствердження, а у спортсменів другої – про почуття поваги з боку спортивної спільноти.

Високі середні значення показника потреби в афіліації виявлені у спортсменів, які іноді й майже завжди перемагають районних змаганнях (62,0) і (63,7), і навіть тих, хто часто перемагає на обласних (63,6). Хоча можна відзначити, що і в інших групах спортсменів цей показник є досить високим.

На наш погляд, спортсмени районного рівня з високим рівнем афіліації задовольняють потребу у приналежності до спортивної спільноти, тоді як обласні спортсмени намагаються знайти підтримку цієї спільноти, щоб зменшити вплив стресу. Як правило, тенденції до афіліації зростають при залученні суб'єкта до потенційно небезпечної стресової ситуації. При цьому спільнота інших людей дає змогу перевірити обраний спосіб поведінки та характер реакцій на складну та небезпечну ситуацію [13].

Високі показники мотиву афіліації як потреба у повазі та підтримці спортивної спільноти також є стрес-фактором для спортсменів на змаганнях.

Середні значення показника потреби у досягненні спортсменів всіх груп низькі і є приблизно одному рівні. Тільки у спортсменів, які іноді перемагають на обласних змаганнях, цей показник (48,0) дещо вищий, ніж у інших груп спортсменів. Можливо низькі показники потреби у досягненні у спортсменів, найімовірніше, пов'язані з мотивом уникнення невдач.

На нашу думку, висока потреба спортсменів в афіліації компенсує низькі показники потреби у досягненнях та задовольняє потребу у визнанні суспільством, що ще більше робить спортсменів конформними та нестійкими до стресу. Таким чином, високі значення показників потреби в домінуванні, афіліації та досягненні є додатковим стрес-фактором у всіх груп спортсменів на змаганнях різного рангу.

Розглянемо результати дослідження середніх значень показника рівня суб'єктивного контролю спортсменів.

Так, отриманий «профіль» РСК оцінювався нами, виходячи з того, що значення більше 55 свідчать про інтернальний рівень контролю, значення менше 55 – про екстернальний, відповідно. Слід зауважити, що рівень суб'єктивного контролю безпосередньо відображає рефлексивний шар свідомості особистості. Якщо особа приймає відповідальність за події, що відбуваються навколо неї, вона характеризується внутрішнім контролем (інтернальністю), якщо ж вона делегує відповідальність обставинам, іншим людям, їй властива зовнішня локалізація контролю (екстернальність). Екстернальності притаманні висока особистісна тривожність та депресії.

Ми припускаємо що, що чим вище у спортсмена рівень суб'єктивного контролю (інтернальність), то більше він стресостійкий.

Дані РСК спортсменів різного рівня стабільності виступів на змаганнях свідчить про те, що в усіх них рівень контролю невдач – екстернальний. При цьому в учасників, які часто і майже завжди перемагають на районних змаганнях, а також іноді майже завжди перемагають на обласних змаганнях рівень контролю досягнень - інтернальний. На думку деяких науковців, екстернальний локус-контроль формує орієнтацію стан, а інтернальний – на

результат. «Екстернальний (зовнішній) локус контроль відіграє роль захисного механізму, який, знімаючи відповідальність з особи за невдачі, дозволяє їй адаптуватися до постійних зовнішніх негативних оцінок оточуючих та зберігати свою самоповагу» [45, с. 108], що також підтверджують результати дослідження.

Таким чином, у всіх груп спортсменів різного рівня стабільності виступів на змаганнях виявлено екстернальний рівень суб'єктивного контролю з приводу невдач. Це може означати, що спортсмени свої біди та невдачі пов'язують із зовнішніми обставинами. Інтернальний рівень суб'єктивного контролю щодо досягнень виявлено майже у всіх досліджуваних груп спортсменів. Це говорить про те, що багато з них охоче приписують на свій рахунок скоріше заслуги перед суспільством, ніж невдачі. Такий факт може вказувати на слабе усвідомлення спортсменами себе та своєї діяльності.

Звернемося до результатів дослідження рівня захисної рефлексії. За норму цього показника приймаємо значення від 20 до 30 балів.

Відтак з'ясовано, що низькі значення показників обсягу захисної рефлексії є у груп спортсменів, які часто і майже завжди перемагають районних змаганнях. Це, на нашу думку, можна інтерпретувати як факт адаптації і низьким статусом змагань.

Спортсмени, які іноді перемагають на змаганнях районного рівня, мають приблизно однаковий рівень захисної рефлексії порівняно зі спортсменами, які іноді перемагають на Всеукраїнських змаганнях. Це може бути пов'язано з тим, що вони на початку спортивної кар'єри вперше зіштовхуються із певними труднощами виступів на змаганнях, які вони ще не навчилися долати, а інші вже напрацювали захисну рефлексію.

З набуттям досвіду у подоланні труднощів змагальної діяльності у спортсменів районного рівня знижуються показники рівня захисної рефлексії, а саме від страху невдач, провини, образи та сорому, що говорить про адаптацію до цього процесу.. Зауважимо, що з спортсменів всеукраїнського рівня середні значення показників захисної рефлексії на етапі адаптації до змагань підвищуються, а адаптованому стані – знижуються.

Зростання показників рівня захисної рефлексії, що фіксується на

Всеукраїнських змаганнях, ймовірно, відбувається у спортсменів через високу значущість цих змагань і підвищену відповідальність, що природно спортсменами не усвідомлюється.

Як свідчать результати досліджень, найбільші значення показника рівня захисної рефлексії при соромі виявлено у спортсменів, що іноді перемагають на Всеукраїнських змаганнях (45,1). Також у цієї категорії учасників фіксується високе значення показника рівня захисної рефлексії за страх невдач. Дещо нижчий цей показник у спортсменів, які часто перемагають на обласних змаганнях (41,1). Це підтверджує наші припущення про зростання рівня захисної рефлексії при соромі залежно від стабільності виступів та статусу змагань.

Таким чином, з підвищенням статусу змагань збільшується рівень захисної рефлексії спортсменів, що виражається у психологічних захистах від страху невдач, образи, сорому та провини, що знижує стійкість спортсмена до емоційного стресу [116].

Тепер перейдемо до розгляду результатів дослідження психоемоційного напруження.

В результаті проведеного дослідження адаптаційних реакцій у спортсменів, було виявлено наступне. Спортсмени, які іноді виграють на районних змаганнях (85,6%), за день до змагань (увечері) перебувають у стані реакції тренування, яка характеризується спокоєм, деякою млявістю (активність помірна), невисокою тривожністю, низькою агресивністю; працездатністю, непоганою за тривалістю роботи, але досить низькою за швидкістю; сон та апетит задовільні.

За годину перед виступом на змаганнях спортсмени цього рівня (79,3%) перебувають у стані підвищеної активації, що характеризується дуже високою активністю (жага діяльності), оптимізмом, відмінним настроєм, іноді навіть із відтінком ейфорії, але без втрати правильної оцінки ситуації, високої працездатністю, особливо за швидкістю і точністю роботи, трохи менше - за тривалістю. Після змагань, при їхньому розборі 83,2% спортсменів перебувають у стані підвищеної активності.

84,8% спортсменів, які часто виграють на районних змаганнях за день до

змагань (увечері) перебувають у стані підвищеної активності. У день змагань (за 1 годину до виступу) у 86,4% спортсменів спостерігається стан надактивності, що характеризується високою активністю, дратівливістю, агресивністю, сном без порушення апетиту. Працездатність висока, але можуть бути зриви діяльності. При розборі змагань 82,1% спортсменів продовжують перебувати у стані надактивності.

Спортсмени, які майже завжди виграють на районних змаганнях (88,4%) за день до змагань (увечері) перебувають у стані спокійної активації, що характеризується високою активністю поряд зі спокоєм, гарним настроєм, низькою тривожністю, низькою агресивністю; працездатністю, хорошими сном та апетитом.

У день змагань (за годину до виступу) вони (85,2%) переходять у стан підвищеної активності та при розборі змагань (79,8%) у стан спокійної активації. При цьому виклик та підтримка реакції активності зазвичай призводить до покращення спортивних результатів.

Спортсмени, які іноді виграють на обласних змаганнях (79,4%), за день до змагань (увечері) перебувають у стані реакції підвищеної активності, під час змагань (за годину до виступу) (83,2%) переходять у стресовий стан і перебувають у ньому (80,7%) при розборі змагань. Спортсмени, які часто виграють на обласних змаганнях, за день до них (увечері) (85,7%) перебувають у стані надактивності, під час змагань (за годину до виступу) (79,8%) переходять у стан стресу, а при їх розборі знову переходять у стан надактивності (78,5%). Спортсмени, які майже завжди виграють на обласних змаганнях, за день до них (увечері) (84,8%) перебувають у стані спокійної активації, під час змагань (за годину до виступу) (81,3%) переходять у стан надактивності, що характеризується працездатністю за швидкістю спочатку високою, потім знижується, за часом і особливо точності. При розборі змагань спортсмени (86,2%) переходять у стан підвищеної активності.

Розглянемо стан активності спортсменів, які виступають на Всеукраїнських змаганнях.

Так, спортсмени, що іноді виграють на Всеукраїнських змаганнях (78,4%) за день до змагань (увечері) перебувають у реакції надактивності, на

змаганнях 84,3% з них переходять у стресовий стан та залишаються у ньому після них. При цьому більше половини (65,7%) йдуть у депресію. Цілком ймовірно, на цей стан впливає обсяг захисної рефлексії від почуття сорому і висока значущість для спортсменів статусу змагань.

Щодо адаптаційних реакцій спортсменів всіх груп за 1 годину до змагань, то більшість з них – 85,2 % перебувають у стані підвищеної активності.

Таким чином, на етапах адаптації (спортсмени, які перемагають «іноді» та «часто») до вищого рівня змагань у спортсменів підвищується і реакція активності. У адаптованому стані, тобто коли спортсмени починають перемагати на змаганнях майже завжди, дана реакція знижується.

Крайні реакції активності, що призводять до нервово-психічного виснаження організму та травм, припадають на спортсменів, які іноді й часто перемагають на обласних, а також іноді на Всеукраїнських змаганнях. При цьому можна припустити, що це найнапруженіші етапи адаптації, де основне навантаження лягає на психіку спортсменів.

Слід зазначити також, що на кожному новому етапі адаптації підвищується ризик травмування, психічних зривів та нестабільності виступів на змаганнях.

За нашими уявленнями, завдяки різній індивідуальній чутливості, однакові спортивні навантаження викликають у одних спортсменів розвиток реакції тренування, за допомогою якої не вдається значно підвищити тренуваність організму, а також його резистентність та активність регулювальних та захисних підсистем, в інших – реакцію активації, швидко та значно що підвищує тренуваність організму, резистентність та активність регулюючих та захисних підсистем, у третіх – розвиток стресу, що може призвести не тільки до зривів на змаганнях у досягненні результатів, а й до погіршення стану здоров'я. На наш погляд, це можна пояснити недостатньою зрілістю структурних компонентів особистості спортсменів, які зумовлюють ступінь стійкості до стресу.

3.3. Динаміка зміни показників стресостійкості спортсменів внаслідок впливу саногенної рефлексії

У дослідженні нас цікавило вплив саногенної рефлексії на показники стресостійкості спортсменів, а саме: рівень особистісної та ситуативної тривожності, рівень суб'єктивного контролю в галузі досягнень та невдач, потребова-мотиваційний профіль та показники захисної рефлексії. Додатковим показником стресостійкості була самооцінка психологічного стану організму, що виявляє рівень стресу спортсменів.

З метою перевірки наших припущень, що саногенна рефлексія сприятиме підвищенню стресостійкості спортсменів на змаганнях, було проведено навчання спортсменів саногенної рефлексії.

Після навчання спортсменів експериментальних груп саногенної рефлексії відбулися зміни значень показників стійкості до стресів особистості. Так, отримані дані свідчать про значне зниження середніх значень ситуативної показників з 39,5 до 31,3 і особистісної з 39,7 до 32,5 тривожності у юнаків експериментальної групи.

В результаті експерименту у юнаків експериментальної групи значимо знизилися середні значення показників потреби в домінуванні з 58,7 до 50,3 та афіліації з 56,4 до 48, 2. Збільшилося середнє значення показника потреби у досягненні з 41,3 до 49,7. Статистично значно збільшилися середні значення показників інтернальності досягнень з 43,3 до 59,3 та інтернальності невдач з 35,3 до 44,7. Зростаюча інтернальність з приводу результатів діяльності у спортсменів свідчить, що спортсмени внаслідок навчання саногенної рефлексії усвідомили відповідальність за досягнення на змаганнях і змінили ставлення до тренувань. Також, статистично значно знизилися середні значення показників обсягу захисної рефлексії від почуття образи з 28,9 до 20,5, сорому з 31,8 до 22,3, провини з 32,7 до 23,6 та агресії проти інших з 34,3 до 22,7. Статистично значимо збільшився показник саногенного мислення з 36,8 до 44,5.

Незначні зміни показників стресостійкості особистості в експериментальній групі юнаків мають ряд деяких причин.

По-перше, основний наголос у ході навчання саногенної рефлексії був зосереджений на виконанні самостійних домашніх завдань із вивчення та закріплення основних навичок саногенної рефлексії. Такий підхід

пояснюється щільним планом-графіком навчально-тренувальних занять спортсменів. В основному зі спортсменами були організовані короткі зустрічі до та після тренувань, де вони отримували основний роздатковий матеріал з вивчення саногенної рефлексії, звітували про виконання домашнього завдання та отримували новий матеріал із завданням.

По-друге, не всі спортсмени сумлінно виконували домашні завдання та дотримувалися вказівок щодо освоєння саногенної рефлексії.

По-третє, песимістичні настрої деяких тренерів на початку наших занять зі спортсменами, ймовірно, вплинули і на ставлення до занять їх підопічних. Для багатьох тренерів психологічна підготовка полягає в настановах та навіювання позитивного настрою перед змаганнями.

Таким чином, для спортсменів, особливо в передзмагальний період, у навчальному плані необхідно обов'язково передбачити заняття з підвищення стресостійкості, зокрема через освоєння саногенної рефлексії.

Для більш продуктивних занять спортсменами з освоєння СГР, тренерський склад має бути зацікавлений у цьому.

Далі проведемо аналіз динаміки змін показників стресостійкості експериментальної групи. В результаті експерименту у спортсменів експериментальної групи статистично значимо зменшилися середні значення ситуативної показників з 47,5 до 38 і особистісної з 46,9 до 39,5 тривожності. Зменшилися середні значення показників потреби в афіліації з 64,6 до 56,2 та домінуванні з 58,1 до 49,6. Статистично значимо збільшилося середнє значення показника потреби у досягненні з 41,9 до 57,4. Таким чином, навчання спортсменів саногенної рефлексії впливає на зміни в потребово-мотиваційному профілі: аффелюючо-домінуючий змінюється на досягаючий.

Статистично значимо збільшилися середні значення показників інтернальності з приводу невдач з 43,2 до 56,0 та досягнень з 45,0 до 57,6. Ці дані свідчать, що в учасників підвищився рівень внутрішнього локусу контролю щодо своєї неспішності та досягнень на змаганнях.

Отже, саногенна рефлексія впливає рівень суб'єктивного контролю спортсменів, змінюючи його з екстернального на інтернальний.

Відбулися зміни показників когнітивно-емотивного тесту, що засвідчують розвиток саногенної рефлексії. Так, статистично значно знизилися середні значення показника обсяг захисної рефлексії: від страху невдачі з 35,7 до 25,9, почуття образи з 34,5 до 25,3, почуття провини з 38,8 до 26,3, почуття сорому з 44,1 до 33,6. Збільшилося середнє значення показника саногенного мислення з 43,1 до 52,1. Статистично значуще зменшилися і деякі показники психічних захистів: проєкція на інших з 39,4 до 28,7, захист від страху невдачі з 33,7 до 22,9, захист від почуття образи з 34,5 до 23,6 і захист від заздрощів з 46,7 до 37,4.

Відбулися зміни та інших показників когнітивно-емотивного тесту, які не мають статистичної значущості. Так, наприклад, зменшилися, захист від почуття сорому з 44,1 до 37,2, захист від почуття провини з 38,8 до 32,1, агресія проти себе з 34,5 до 27,9, раціоналізація обставинами з 31,2 до 23,04 та апелююче мислення з 26,6 до 18,6 самоприниження «Я» з 32,8 до 28,4.

Виходячи із зазначених нами раніше нормальних значень показників когнітивно-емотивного тесту, у спортсменів експериментальної групи в результаті навчання саногенної рефлексії більшість показників тесту увійшли до числа нормальних значень, що говорить про ефективність методу СГР.

Перейдемо до аналізу динаміки змін показників стійкості до стресів особистості контрольної групи. Ще раз нагадаємо, що з цією групою заняття з саногенної рефлексії не проводилися.

Загалом можна сказати, що статистично значущих змін в учасників контрольної групи за жодним параметром не сталося. При повторній діагностиці у юнаків контрольної групи показники ситуативної та особистісної тривожності статистично не змінилися. Статистично незначно зменшилося середнє значення показника потреба в афіліації з 65,0 до 61,0. Статистично незначно збільшилися показники інтернальності досягнень з 63,3 до 67,0 та інтернальності невдач з 51,3 до 53,7.

Статистично незначно збільшилися середні значення показників психічних захистів: раціоналізації знецінення об'єкта з 13,3 до 17,6 та в самозниженні «Я» з 12,9 до 15,2. На наш погляд, в учасників контрольної групи відбулися незначні зміни у показниках рефлексії за рахунок повторної

діагностики.

Перейдемо до аналізу динаміки змін психічної напруги контрольної та експериментальних груп.

В експериментальних групах рівень психічної напруги значно знизився з 49,8 балів (з 157,4 до 107,6). При цьому незначно знизився рівень психічної напруги в учасників контрольної групи та становив 9,5 балів (з 115,7 до 106,2). Таку різницю в динаміці змін рівня психічної напруги можна пояснити тим, що з випробуваними контрольної групи заняття щодо розвитку саногенної рефлексії не проводилися.

Розглянемо динаміку змін адаптаційних реакцій організму спортсменів експериментальних та контрольної груп після експерименту. Нас цікавив вплив навчання саногенної рефлексії зміни адаптаційних реакцій, саме на стани, у яких спортсмену доводиться перебувати у відповідальних змаганнях.

Отримані дані свідчать про те, що юнаки експериментальної групи після навчання саногенної рефлексії за день до виступу на змаганнях з реакції підвищеної активації перемістилися в реакцію спокійної активації, що може бути інтерпретовано значними змінами на рефлексивному рівні, що зумовлює ставлення спортсмена до ситуації змагання. На змаганнях рівень адаптаційної реакції з переактивації перемістився на підвищену, а при розборі змагань з реакції переактивації перейшов у спокійну активність.

При цьому учасники експериментальної групи після навчання саногенної рефлексії за день до виступу на змаганнях реакція підвищеної активності перейшла в спокійну, на змаганнях зі стресової перейшла в підвищену, а при розборі змагань з реакції надактивності перемістилася в спокійну фазу. Такі зміни, на наш погляд, зумовлені зниженням захисної рефлексії від сорому та зміною ставлення до свого результату.

Юнаки контрольної групи після навчання саногенної рефлексії за день до виступу на змаганнях залишилися, як і раніше, у стані підвищеної активності, яка характеризується готовністю до діяльності. Особливої шкоди від такого стану немає, але відбувається підготовка всіх систем організму до подолання навантаження, яке буде лише наступного дня, що тягне за собою зайве перевитрата енергії.

На змаганнях юнаки контрольної групи також без змін залишилися у стані надактивності, що, можливо, пояснюється деякими змінами на рефлексивному рівні за рахунок повторного проходження когнітивно-емотивного тесту.

Висновки з 3 розділу:

Аналіз залежності структурних компонентів особистості як детермінант стресостійкості від стабільності виступів на різних рівнях змагань виявив таке:

1. Показники ситуативної та особистісної тривожності у спортсменів усіх досліджуваних груп збільшуються на етапі адаптації до певного рівня змагань та знижуються в адаптованому стані, що відповідає стабільності виступів за частотою перемог («іноді», «часто» та «майже завжди») на змаганнях. Найвищі показники тривожності виявлено у групі спортсменів Всеукраїнського рівня. Високий рівень як ситуативної, і особистісної тривожності перебуває у прямої залежності від статусу змагань і ставлення спортсмена до них. Чим вищий статус змагань, і більша їх значимість, тим вища тривожність.

2. Спрямованість особистості спортсменів, незалежно від стабільності виступів та рівня змагань характеризується афіліювально-домінуючим профілем, екстернальним рівнем суб'єктивного контролю з приводу невдач та інтернальним – з приводу досягнень.

2. Найвищий обсяг захисної рефлексії при образі та соромі виявлено у спортсменів, які іноді перемагають на Всеукраїнських змаганнях. Високий обсяг захисної рефлексії при вині виявлено у спортсменів, що іноді перемагають на районних змаганнях, часто на обласних й іноді на Всеукраїнських. Високий обсяг захисної рефлексії при невдачі виявлений у спортсменів, які іноді перемагають на обласних та Всеукраїнських змаганнях. Таким чином, спортсменам районного рівня змагань притаманне переживання таких емоцій, як: вина та страх невдач, обласного – почуття провини, а Всеукраїнського – провини, образи, сорому та страху невдач.

3. Високий рівень психічної напруги виявлено у спортсменів, які іноді і часто перемагають на обласному та Всеукраїнському рівні змагань. Низький рівень психічної напруги виявлено у спортсменів, які майже завжди перемагають на районному рівні змагань. Таким чином, психічна напруга підвищується в процесі адаптації до наступного рівня змагань та знижується в адаптованому стані.

5. Спортсмени, які іноді і часто перемагають на районному рівні, виступають на змаганнях у стані надактивності. У такому ж стані виступають і спортсмени, які майже завжди перемагають на обласному рівні. Спортсмени, які іноді й часто перемагають на обласному рівні і іноді на Всеукраїнському рівні змагань, виступають на змаганнях у стресовому стані. Таким чином, з підвищенням рівня змагань відбувається підвищення реакції адаптації. В адаптованому стані реакції адаптації знижуються.

Аналіз впливу навчання саногенної рефлексії на стресостійкість особистості спортсменів експериментальних груп свідчить, що після навчання саногенної рефлексії:

1. У юнаків експериментальної групи статистично значно зменшилися показники ситуативної, особистісної тривожності, потреби у домінуванні та аффіліації. Збільшився показник потреби у досягненні. Статистично значно збільшилися показники інтернальності досягнень та інтернальності невдач. Знизилися показники обсягу захисної рефлексії від почуття образи, вини, сорому та психічного захисту «агресія проти інших». Статистично значно збільшився показник саногенного мислення.

2. В експериментальній групі статистично значно зменшилися середні значення показників ситуативної та особистісної тривожності. Сталися статистично значущі зміни у потребово-мотиваційному профілі: зменшилися показники потреби в афіліації та домінуванні. Збільшилися показники потреби у досягненні, інтернальність з приводу невдач та досягнень.

Знизилися показники обсягу захисної рефлексії: від страху невдачі, почуття образи, почуття провини та почуття сорому та психічних захистів: проєкція на інших, захист від страху невдачі, захист від почуття образи та захист від заздрості. Збільшився показник саногенного мислення.

В експериментальних групах значно знизився рівень психічної напруги. Також поліпшився психоемоційний стан спортсменів на змаганнях.

ВИСНОВОК

1. Теоретичний аналіз досліджень з проблеми стресостійкості особистості спортсменів показав її актуальність та значущість розробки загалом та для системи психологічної підготовки спортсменів, зокрема. Стресостійкість сприяє підвищенню ефективності особистості у спортивній діяльності та в соціумі. Однак досі відзначається явна недостатність теоретичних уявлень про структуру та фактори її розвитку. Незважаючи на зростаючі вимоги до спортсменів та екстремальність змагань на сучасному етапі розвитку спорту, досліджень у галузі управління та регуляції емоційного стресу недостатньо. Більшість наявних досліджень спрямовано на управління стресом ззовні. Основні з них – уникнення (перемикання уваги), чи придушення (самонавіювання, самонаказ тощо) і витіснення негативних емоційних переживань. Роль спортсмена в управлінні стресом на сьогодні має лише другорядне значення і тому основні прийоми управління не розраховані на активне прагнення особи щодо зміни відношення, установок, мотивації тощо.

2. На основі аналізу запропонованих вітчизняними та зарубіжними вченими-психологами підходів до розуміння стресостійкості сформульовано наступне визначення: *стресостійкість* – це результат впливу саногенної рефлексії на структурні компоненти особистості, що сприяє оптимізації взаємодії між ними, для досягнення мети діяльності та її ефективності.

3. Системоутворюючим компонентом стресостійкості виступає саногенна рефлексія. Участь останньої у процесі саморегуляції забезпечує надійно позитивний результат, який, закріплюючись у позитивному емоційному досвіді, призводить до впевненості та розширення можливостей успішного управління емоціями. Саногенна рефлексія оптимізує взаємозв'язки структурних компонентів особистості, оскільки правильна когнітивна оцінка емоцій у процесі соціального взаємодії, джерел цих емоцій, у вигляді саногенної рефлексії допомагає вибрати адекватні методи своєї поведінки. У зв'язку з цим завдяки останній підвищується стресостійкість особистості за

рахунок невразливості для почуттів провини, сорому, образи, заздрості та страху невдач. Таким чином, саногенна рефлексія пов'язана з іншими структурними компонентами особистості, що дозволяє їй бути одночасно фактором стресостійкості особистості.

4. В екстремальних умовах змагань при вирішенні проблем емоційного регулювання патогенний (репродуктивно-регресивний) шлях полягає у застосуванні спортсменом, наявних не завжди адекватних для цієї змагальної ситуації стереотипів рефлексії, що і призводить в кінцевому підсумку до виникнення стресу та неуспішних виступів.

5. Саногенний (прогресивно-продуктивний) шлях емоційної регуляції полягає в переосмисленні особистісних патогенних стереотипів мислення та навчання, за допомогою певного алгоритму, правильному розумінню труднощів психологічного характеру, що виникають у змагальній діяльності, що в кінцевому підсумку є результатом підвищення стресостійкості.

6. Проведене емпіричне дослідження впливу саногенної рефлексії на стресостійкість особистості спортсменів виявило в останніх відсутність знань про психологію емоцій, недостатню сформованість навичок щодо управління і регуляції поведінки, неадекватність реакцій на змаганнях, а також застосування спортсменами в емоціогенних ситуаціях неадаптивних стратегій (психологічних захистів), що дає змогу зробити висновок про низький рівень стресостійкості спортсменів.

7. З метою розвитку навичок саногенної рефлексії у спортсменів було застосовано спеціальну програму. Основними формами навчання при цьому було самостійне вивчення спортсменами теорії саногенної рефлексії та саногенного мислення, ведення щоденникових записів та медитативна графіка.

8. Дослідження, проведене після формуючого експерименту, показало, що у спортсменів експериментальних груп підвищився рівень саногенної рефлексії, показник потреби в досягненнях, інтернальність з приводу невдач, знизилася показники ситуативної та особистісної тривожності, зменшилася психічна напруга і знизився рівень адаптаційних реакцій (і стресу до реакцій підвищеної активації та тренування).

Виходячи з цього можна констатувати, що саногенна рефлексія є фактором особистісного розвитку, адаптації та управління негативними емоційними станами, що у нашому дослідженні є проявом стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2008. 468 с.
2. Бугерко Я. Категоріальний аналіз рефлексії як явища, процесу, стану, властивості. Психологія і суспільство. 2008. № 1. С. 93-105.
3. Бугерко Я. Концептуальні засади рефлепрактики як методу рефлексивного самопроекування і самовизначення особистості. Вітакультурний млин. 2008. Модуль 8. С. 25–27.
4. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. Х.: ОВС, 2004. 176 с.
5. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 57. С. 64–68.
6. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 168 с.
7. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. Вісник Одеського національного університету. 2010. № 14 (17). С. 54–65.
8. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2007. 20 с.
9. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

10. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
11. Мирошник О.Г. Рефлексивність у структурі емоційного інтелекту особистості/ О.Г. Мирошник, Р.М. Білоус. Психологія та педагогіка у ХХІ столітті: перспективи та пріоритетні напрямки досліджень: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна 2-3 червня 2017 року). К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С.92-95.
12. Москалець В. Види діяльності з позицій суб'єктного підходу. Психологія і суспільство. 2012. №4. С. 67 – 77.
13. Навроцька К., Злепко С., Тимчик С. Удосконалення процесу оцінювання стресу за допомогою когнітивної функції. Вісник Тернопіл. нац. техн. ун-ту. 2015. Т. 77, № 1. С. 219–228.
14. Надвинична Т. Л. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах стресу. Protection of children's rights from a legal, pedagogical and psychological perspective. Monograph, Red. Jacek Mrozek, Oksana Homotiuk, Oksana Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3., p. 97 – 105.
15. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 178 с.
16. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981, вип. 47. С. 168–172.
17. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
18. Психодіагностичні тести. URL: <https://www.italiasposato.it/services/psychodiagnostic-tests/>
19. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608–633.

20. Селье Г. Стресс без дистресса. URL: <http://www.rulit.net/books>
21. Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
22. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: Міленіум, 2017. 184 с. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. Том 1. 424 с.
23. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. Том 2. 392 с.
24. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2008. 368 с.
25. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. Монографія / [за ред. О.М. Гомонюк]. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с.
26. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76. с.
27. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
28. Ярош Н. С. Вплив саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості. Проблеми сучасної психології: збірник / Ін-т психології імені 201 Г.С. Костюка НАПН України та Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. 2016. № 34. С. 651–662.
29. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2017. Вип. 62. С. 35-38.: URL: <http://nbuv.gov.ua>
30. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its" Principles and Applications. New York; Norton, 1950.
31. Allport G.W. Personality: A psychological interpretation. Boston, 1937. 338p.
32. Arnold M. Stress and emotion. In «Psychological stress» 1967, N 4,

234 p.

33. Basowits H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York; McGraw - Hill, 1995.

34. Brown M. Y. The an folding self. Psychosynthesis and counseling Psychosynthesis Press. California, 1983. Cooley C. H. Human nature and the social order. N. Y., 1964.

35. Coter C. N. and Appley M. N. Motivation: theory and research, 1964, N.Y., Wiley.

36. Dantzer R., Kelly K.W. Stress and immunity: An integrated view of relationships between the brain and the immune system. Life Sciences, 1989 №44, pp.195 –208.

37. Dohrenwend Barbara S., Dohrenwend Bruce P. Class and Race as Status -Related Sources of Stress [In: Social Stress, Levine and Scotch (Eds.). Chicago: Aldine, 1970], pp. 111-140.

38. Dohrenwend Bruce P. The Social Psychological Nature of stress: A Framework for Causal Inquiry. Journal Abnormal Social Psychology, 1966, vol. 62, pp. 294-302.

39. Dorner P. Self-reflection and problemsolving. In: Human and artificial intelligence. – Berlin, 1978, pp. 101-107.

40. Elkins D. Talk at conference of association for humanist psychology. Princeton. N. Y., 1979.

41. Flavell J. H., Wellman H. M. Metamemory. – V. and Hagen G. W. (Eds.) Perspectives on the development of memory and cognition. Hillsdale, N. Y.: Erlbaum, 1977, pp. 3-34.

42. Fuller J. L., Thompson W.R. Foundation of behavior genetics. St. Louis, MO: C V. Mosby, 1978.

43. Grinker R.R., Spiegel J.P. Men under Stress. Philadelphia: The Blakiston Co., 1945. XIII, 484 p.

44. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 1988, vol. 44, pp. 513-524.

45. Hockey G.R. A state control theory of adaptation to stress and individual difference in stress management. In "Energetics and human information

processing". Eds. G.R.Hockey, A.W. Gaillard, M.G.Coles. Dordrecht, 1986.

46. Howard A., Scott R.A. A Proposed Framework for the Analysis of Stress in Human Organism. Behavioral Sciences, No. 10, 1965. pp. 141-160.

47. Janis I.L. Psychological Stress: Psychoanalytical and Behavioral Studies of Surgical Patients. New York, etc.: Academic Press, 1974. XIV, 439 p.

48. Kholmogorova A. B., Zaretskii V. K., Semenov I. N. Reflective-personal regulation of normal and pathological goal formation. Soviet psychology, 1982, 20 (4), pp. 79 – 97.

49. Lehtonen A. / Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry. Mental load and stress in activity-European approaches\Bachman W., Udris I., Berlin, 1982. 68 p.

50. McClelland D.C. Human Motivation. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.

51. Mechanic D. Students under Stress. New York: Free Press, 1962.

52. Parsons F. Choosing a vocation. Boston: Houghton Mifflin. Schmidt, 2003. 246 p. 52. Piaget J. Recherches sur l'abstraction reflechissantes. Paris, PUF, 1977, vol. I, II, 326 p.

53. Radford J. Reflections an introspection. American Psychologist, 1974, V. 29. pp. 245 – 250.

54. Reither F. Selfreflective cognitive processes: Its characteristics and effects. In: XXII-nd International Congress of Psychology, v. I, Leipzig, 1980, 229 p.

55. Ulrich, C. Stress and sport. In «Science and medicine of exercise and sports» Ed. W. R. Jonson, 1960, N.-Y., Harper and Bros.

56. Watson J.B., Rayner R. Conditioned emotional reactions. Journal of Experimental Psychology, 1920, №3, pp. 1-14.

57. Wolff H.G. Stress and Disease. 2nd ed. Springfield, III: Charles C. Tomas, 1968.