

**Ільницька Л. А., Сініка К. П.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна*

## **Психологічні особливості стресостійкості спортсменів**

Високі спортивні результати забезпечуються складним набором психічних компонентів, які визначають успіх у спортивній і змагальній діяльності. Цей комплекс включає в себе силу волі, стійкість до стресу, високу точність рухових і зорових компонентів і просторове сприйняття, високий рівень саморегуляції рухів, здатність чітко і швидко сприймати і обробляти інформацію, пов'язану з ресурсами і передбаченням в обмеженому часі і просторі. Тому стресостійкість є одним із факторів, що визначають успіх у спорті.

Різні аспекти проблеми стресу і стресостійкості представлені в працях П.К. Анохіна, В.К. Вілюнаса, В.М. Корольчука, О.В. Овчиннікової, Г. Сельє та інших.

Термін «стрес» ввів у науковий обіг канадський вчений Г. Сельє, який відкрив неспецифічну, універсальну реакцію організму на зовнішні впливи, що вимагають змін. Спочатку він назвав цю реакцію «синдромом загальної адаптації», а пізніше — «стресом» [5].

Стрес – це функціональний стан, що виникає внаслідок впливу негативних факторів (стресорів) значної міри або тривалості, складна фізіологічна реакція, що відображає сукупність пристосувальних реакцій організму, яка в цілому має захисний характер [1].

Г. Сельє розрізняє два види стресу: дистрес та еустрес.

Дистрес завжди пов'язаний з негативними ефектами. Еустрес характеризується позитивним впливом, є психостимулюючим, переживання емоції відрізняється силою.

Існують різні теорії, які пояснюють причини стресу і припускають, що існує локальна і специфічна організація інформації про події зовнішнього і внутрішнього світу, а також більш гострі дії і факти, що базуються на цьому.

1. А. Бандура представив соціально-когнітивну теорію, яка акцентована на самоефективності.

2. Регуляторний підхід акцентує увагу на характеристиці факторів, які впливають на регуляцію діяльності та їх оцінку з боку власних внутрішніх затрат [3].

3. Ж. Піаже спирається на опис когнітивної схеми, яка описує переживання станів психіки та їх обумовленість специфікою ситуації та оціночним впливом [2].

4. С. Касл в рамках екологічного підходу розуміє поняття стресу у двох аспектах: звуженому та розширеному. У першому контексті можна помітити, що стрес визначається розбіжностями між вимогами оточуючих обставин та можливостями людини. У другому контексті описана здатність людини задовільнити свої потреби відповідно до оточуючих обставин [6].

5. Когнітивна теорія стресу Р. Лазараруса базується на припущенні про роль власної внутрішньої оцінки людиною ступеню зовнішнього впливу і ресурсів для подолання напруги [4].

Метою нашої роботи є вивчення психологічних аспектів стійкості спортсменів до стресу. Наша гіпотеза полягає в тому, що спортсмени характеризуються рівнем стресостійкості вище середнього.

В емпіричному дослідженні ми оцінювали стресостійкість на основі самооцінювання за методикою С. Коухена і Г. Вілліансона, а також стресостійкість за методикою Н. Фетискіна і В. Козлова. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів віком від 17 до 23 років.

Згідно з результатами оцінки стресостійкості за методикою С. Коухена і Г. Вілліансона, більшість спортсменів (85%) мають хорошу стресостійкість. Для них є характерним розпізнавання настання стресової ситуації, реагування

на стрес швидше за інших, ефективно вирішення проблем у конкретних ситуаціях та ефективні дії в надзвичайних ситуаціях.

10% спортсменів мають відмінний рівень стресостійкості. Цей рівень визначений врівноваженістю нервової системи, впевненістю у собі та гнучкістю.

У 5% спортсменів стресостійкість є задовільною. Вони можуть деякий час протистояти напрузі, але з кожною новою хвилиною тиску їх супротив зменшується, і вони змінюють свою стратегію протидії негативним факторам.

Таким чином, спортсмени часто відрізняються хорошою стресостійкістю, що відповідає рівню стресостійкості вище середньої. Вони вдало протистоять стресовим факторам і зберігають душевну рівновагу. Вони характеризуються стійкістю в складних умовах діяльності і стійкістю в конкурентних умовах.

Згідно з результатами оцінки стресостійкості за методикою Н. Фетискіна та В. Козлова, 52% спортсменів мають проміжний рівень стресостійкості А+В. Можливе поєднання Високий рівень напруги та бажання змагатися поєднуються з вмінням розслабитися, відсутністю мотивації до переваги і конкуренції.

36% спортсменів мають тип стресостійкості Б, який характеризується бажанням долати труднощі самостійно. Такі спортсмени вміють протистояти стресу, чітко визначати мету своєї діяльності та вибирати оптимальні шляхи її досягнення.

Тип стресостійкості А спостерігається у 12% досліджуваних і характеризується бажанням конкурувати та досягати цілей. Такі люди часто незадоволені собою та умовами і починають прагнути до нових досягнень.

За результатами дослідження більшість спортсменів були високостресостійкими та вище середнього рівня. Це свідчить про спокій, впевненість, безстрашність і гарантує успіх у виконанні професійних завдань у складних умовах та адаптацію до зовнішніх впливів, які можуть негативно вплинути на моральний стан.

Отже, наша гіпотеза про те, що показники стресостійкості спортсменів мають бути високими та вищими за середні, підтверджується результатами, отриманими під час експериментального дослідження. Однією з перспектив подальших досліджень є визначення ефективних методів розвитку стресостійкості у спортсменів.

#### Література:

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. Москва : ИПРАН, 1995. 136 с.
2. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 1981. 216 с.
3. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стресостійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю): автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук. К., 2007. 20 с.
4. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
6. Kasl S.V. Epidemiological contributions to the study of work stresses. Chichester: Wiley, 1978. P. 3-48.