

S.M. Omelyanyuk. Theoretical-methodological foundations of social-psychological objectification of military threat. The article reveals the theoretical-methodological foundations of the social-psychological objectification of the military threat. The relevance of theoretical approaches proposed by humanistic and existential psychology, as well as social neo-Freudianism, is substantiated. First of all, among the actual concepts we find the concept of "search for meaning", which makes it possible to adapt the individual to extreme situations of life. According to results of research, the concept "extreme situation" is not suitable for accurate description of military threat. First of all, this happens because "extreme situation" has wider meaning than "military threat". It is proved that the interpretation of the military threat requires the objectification of political and philosophical concepts. Accordingly, an important direction of social-psychological research is to identify the nature of the application of the mentioned concepts and their presence in the reflection of the military threat. It is substantiated that in democratic societies there are always several discourses of the military threat. Such variety of discourses is inherent in Ukrainian society. The discourses of the military threat coexist and have a dominant influence on individual social groups. The perception of discourses inevitably leads to the existence of cognitive dissonance, which has different manifestations and forms of overcoming. Peculiarity of Ukrainian society is its post-colonial character, which affects the functioning of the discourses of the military threat. This feature must certainly be taken into account in the process of a social-psychological research of the perception of the military threat. It has been established that society is not always able to identify and adequately interpret a factor threat. The values that are shared by society, and well-established social-political practices play important role here. At the same time, reactions to a factor threat can be both constructive and destructive, and this again depends on values and values priorities. Social-psychological research should also include establishing the objectivity of the threat, in particular the military threat. This is necessary to distinguish between constructive and destructive reactions, because the latter can have a neurotic character.

Keywords: threat, extreme situation, military threat, security, existential anxiety, neurotic anxiety, military threat discourses.

Отримано: 10.05.2019

УДК: 796. 332. 071. 42:17. 022. 1

Т. Петровська, Л. Арнаутова

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ

Т. Петровська, Л. Арнаутова. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. У статті зазначається, що кваліфіковані спортсмени на різних етапах спортивної діяльності стикаються з безліччю стрес-факторів. Для досягнення успіхів у професійній діяльності спортсмени змушені підвищувати власну стресостійкість, використовуючи різні техніки і методики. Від успішності оволодіння та вибору копінг-стратегій залежить реакція кваліфікованого спортсмена на внутрішні і зовнішні стрес-чинники, що актуалізує вивчення проблематики, пов'язаної з боротьбою зі стресом в процесі здійснення професійної діяльності.

Висвітлюються сучасні закордонні теоретико-методологічні засади щодо дослідження проблеми стресостійкості, використання копінг-стратегій у спорті та виокремлення сучасного понятійно-категоріального апарату в роботах провідних закордонних вчених. На основі аналізу існуючих теоретико-аналітичних досліджень описані сучасні підходи до проблеми стресу і вироблення стресостійкості, особливості використання індивідуальних копінг-стратегій спортсменами, які займаються змішаними бойовим мистецтвами. Виявлено особливості вибору копінг-стратегій і впливу особистісного чинника на їх використання. Описано нові типи копінг-стратегій для подолання стресу.

Підтверджено взаємзв'язок адаптивних здібностей індивіда і ефективності використання ним копінг-стратегій. Описано наявність стійкого взаємозв'язку між ефективністю однією копінг-стратегією і можливістю та здатністю, в разі необхідності, вибирати іншу копінг-стратегію.

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

Т. Петровская, Л. Арнаутова. Теоретический анализ проблемы преодоления стресса спортсменами. В статье отмечается, что квалифицированные спортсмены на разных этапах спортивной деятельности сталкиваются с множеством стресс-факторов. Для достижения успехов в профессиональной деятельности спортсмены вынуждены повышать собственную стрессоустойчивость, используя различные техники и методики. От успешности выбора копинг-стратегий зависит реакция квалифицированного спортсмена на внутренние и внешние стресс-факторы, что актуализирует изучение проблематики, связанной с борьбой со стрессом в процессе осуществления профессиональной деятельности.

Рассмотрены современные зарубежные теоретико-методологические основы исследования проблемы стрессоустойчивости, использования копинг-стратегий в спорте и определения современного понятійно-категоріального апарату в роботах везуащих зарубезжних ученых. На основе анализа существующих теоретико-аналітических исследований описаны современные подходы к проблеме стресса и выработки стрессоустойчивости, особенности использования индивидуальных копинг-стратегий спортсменами, которые занимаются смешанными боевыми искусствами. Выявлены особенности выбора копинг-стратегий и влияния личностного фактора на их использование. Описаны новые типы копинг-стратегий для преодоления стресса.

Подтверждена взаимосвязь адаптивных способностей спортсмена и эффективности использования им копинг-стратегий. Описано наличие стойкой взаимосвязи между эффективностью одной копинг-стратегии и возможностью и способностью, в случае необходимости, выбирать другую копинг-стратегию.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегия, элитный спортсмен, самокоучинг.

Постановка проблеми. Проблема подолання стресу у спортивній діяльності залишається актуальною для вивчення. Це пов'язано з тим, що стратегії подолання стресу та вироблення ефективних методик з подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної успіш-

ності спортсмена у досягненні нових результатів та підвищення професійної кваліфікації. Високий ступінь інтересу до методик, способів та технік, які сприяють ефективному подоланню стресу, є характерним не лише для вітчизняної науки, а й цікавить закордонних науковців з психології спорту. Тому, аналіз релевантних на сьогодні наукових підходів щодо формування поведінки подолання стресу спортсменами в процесі спортивної діяльності на основі аналізу англомовних наукових джерел видається нам доцільним для подальшої розробки сучасної теоретичної моделі формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Мета статті – висвітлення сучасних закордонних теоретико-методологічних засад щодо дослідження проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історіографічною базою для написання теоретичного аналізу проблеми стресостійкості (stress resilience) [5] в спорті стали актуальні англомовні дослідження щодо вивчення особливостей використання копінг-стратегій кваліфікованими спортсменами в різних видах спорту. Адже спортивний контекст є саме тим середовищем, в якому для досягнення високих результатів потрібне управління стресом. Актуальною у англомовних джерелах є модель стресостійкості, згідно якої людина при зіткненні зі стресором проходить три психологічні фази: фазу біопсихологічного балансу, фазу зіткнення з стрес-фактором та фазу протидії стресу [12]. Цей перехід від одного стану до іншого забезпечує психологічну стійкість людини у складних умовах, але якщо спортсмен не матиме достатніх захисних механізмів, таких як стратегії подолання стресу, висока самооцінка, оптимізм, внутрішня мотивація та здатність вирішувати проблеми, то він не зможе подолати стрес та/або адаптуватися до нього. Отже, модель або технологія, яка стосується стійкості у спорті як цілісного системного явища, передбачає врахування факторів ризику та захисту, які допомагають спортсменам розвивати стійкий психологічний профіль як комплекс особистісних якостей [12; 8]. Дослідження стійкості у спортивному контексті вказують на позитивну кореляцію між спортивними досягненнями та якостями, які можна вважати складовими стійкого психологічного профілю: загальним психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, якістю життя, емоційними аспектами, швидким відновленням після поразок у спорті, когнітивними здібностями [5; 6; 7; 8].

Загальне психологічне благополуччя (general welfare) є одним із чинників формування стресостійкості спортсмена [7; 8], оскільки підвищує адаптивні можливості спортсмена у відповідь на несприятливу ситуацію [7]. Розглядається як сукупність соціальних-економічних, культурних, умов життя індивіда, який впливає на його когнітивні здатності та можливості опанування стресом у особистому та професійному житті [1].

А такі психологічні якості, як гарний настрій, оптимізм та почуття благополуччя, є захисними чинниками проти негативних наслідків при стресі, отриманому в процесі спортивної діяльності [8]. Спортсмени з більш високим рівнем стресостійкості демонструють високий рівень і загального психологічного благополуччя [14].

Формування здатності до швидкого відновлення після поразок у спорті розглядається як один із чинників стресостійкості [7; 8]. Ця здатність до відновлення відбувається через те, що психологічно стійкі спортсмени, як правило, залишаються більш динамічними; вони мають здоровий рівень психологічного функціонування та фізичної компетентності, що забезпечує позитивне пристосування до ситуацій, які сприймаються як стресові, що приводить їх до оптимальної результативності у спорті [10].

Головним аспектом формування стійкого та водночас адаптованого та гнучкого психологічного профілю є когнітивні здібності та здатність спортсмена до навчання [14]. Здатність концентруватися є важливим аспектом стійкості, і важливо, щоб спортсмени концентрували увагу як на самих себе, так і на тренуванні, тобто фокусували увагу на процесі, а не на результатах подій [5]. Ефективні способи боротьби зі стресом повинні мати загальний позитивний ефект на кожному етапі спортивної діяльності [4]. При цьому критично важливим є не загальна продуктивність спортсменів, а той результат, якого вони досягають чи не досягають під час принципово важливих змагань [2]. Через позитивні результати стресу у спортивній діяльності слід вивчати саме ті компоненти боротьби зі стресом, які за умов систематичної підготовки ставали невід'ємною частиною процесу навчання спортсменів, зміцнюючи їх рівень ментального опору внутрішнім та зовнішнім стрес-факторам за будь-яких умов [3; 5; 13]. Спортсмен може використовувати різні стратегії подолання несприятливих факторів, але ефективна протидія стресу за допомогою вдало обраної стратегії стає можливою завдяки досвіду спортивної діяльності, яка привчає спортсмена до стресу та вміння сконцентруватися та зосередитися на зусиллях та роботі [14; 15].

Основні результати дослідження. В англomовних джерелах використовується поняття "ментальна міцність" (the strong positive and resilience) як психологічний феномен, який поряд зі стресостійкістю, формується в процесі ефективної адаптації, копінгу, виконання задач та досягнення результату, незважаючи на відчуття негараздів, тиску, невдач або стресу [2; 3; 11; 13].

Емоційний компонент формування стійкого психологічного профілю спортсмена розглядається як один з найважливіших. Спортсмени з високим рівнем стійкості здатні на саморегуляцію і корекцію своєї техніки та стратегії подолання складних ситуацій спортивної діяльності Спортсмени з високим рівнем стресостійкості демонструють певні якості, такі як:

гарний настрій, оптимізм та почуття впевненості, що захищає їх від можливих негативних наслідків при зіткненні зі стресовими явищами. Стресостійкість допомагає людині використовувати позитивні емоції, щоб подолати негативний досвід, підвищуючи при цьому ймовірність успіху як у спорті, так і поза ним. У контексті емоційної реакції спортсмена в англо-мовних джерелах використовується поняття "позитивна адаптація" (positive adaptation to the stress), яке трактують як здатність позитивно реагувати на перешкоди та невдачі, що є важливим для будь-якого успішного спортсмена [7; 8]. На основі позитивної адаптації у спортсмена поступово формується "спортивна модальність" (sport modality), як певний психофізіологічний стан готовності до конкуренції з іншими суб'єктами спортивної діяльності [1; 9].

Отже, стресостійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення. Спосіб поведінки в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну продуктивність.

Аналіз проблематики подолання стресу в сучасних наукових англо-мовних джерелах висвітлює проблему трактування та тлумачення тих термінів, які не мають дослівного перекладу та вжитку у вітчизняній літературі при дослідженні вказаної проблематики. Так, під копінг-стратегією "максимальна продуктивність" (в оригіналі "maximum performance") мається на увазі кількість вдало проведених боїв та/чи тренувань. Стратегія "тривожна відсутність" (в оригіналі "worry absence") в результаті аналізу тлумачиться нами як сильні переживання та намагання абстрагуватися від ситуації. Стратегія "несприятливе протистояння" (в оригіналі "adversity confrontation") розглядається нами як конфронтація чи протистояння ситуації, з якою спортсмен стикається. Стратегія "сконцентрованість" (в оригіналі "concentration") – зосередження уваги на поставленому завданні. Стратегію "цілеспрямованість" (в оригіналі "hurposes") можемо розглядати як поведінку/дії, спрямовані на досягнення певного результату. Стратегія "впевненість" (оригіналі "confidence and motivation") – відчуття віри у власні здібності. Термін "вмотивованість" тотожний відображенню бажаних результатів, частина з яких вже може бути досягнута. Досить часто в контексті стресостійкості спортсмена використовується поняття "coachability", як досить ефективна стратегія подолання стресу та певна якість у психологічному профілі спортсмена [1; 16]. Аналіз джерел та контекст дав нам можливість тлумачити термін "coachability", як суб'єктність, здатність до навчання, здатність тренувати себе, здатність до сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань щодо форми її представлення, наприклад, критика тренера. Здатність критично сприймати поразку як новий позитивний досвід та враховувати у

подальшій спортивній діяльності, бути суб'єктом спортивної діяльності є першорядними, на наш погляд, в теорії формування стресостійкості кваліфікованого спортсмена. Психологічна характеристика, яка може допомогти спортсменам у подоланні стресових чинників, що виникають у спорті, та збереження хороших результатів під час змагань – це психологічна стійкість (resistance), яка розглядається як здатність позитивно адаптуватися до несприятливого досвіду або травми.

Отже, вивчення сучасних англомовних теоретико-методологічних засад щодо проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті, формування стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей спортсмена [12] дозволили визначити підходи до формування механізмів адаптації до стресу як особистісних ресурсів спортсмена у емоційній [7; 5; 10], мотиваційній [1; 10], когнітивній [1; 2; 5; 7; 14; 15; 16], поведінковій та вольовій [11] сферах особистості.

Висновки. 1. Аналіз англомовних джерел свідчить про актуальність розвитку та застосування в спортивній психології ментальних тренувань задля збільшення когнітивних ресурсів та можливостей спортсменів. Стрес, який є критичним, водночас є важливим чинником розвитку кваліфікованих спортсменів, адже, будучи компонентом конкурентної боротьби, він може спонукати спортсменів до росту або змусити їх виконувати показники вище своїх можливостей. Тому важливість проблематики, пов'язаної з формуванням механізмів стресостійкості в спорті, з одного боку, і недостатньої систематизованості основних теоретико-методологічних і методичних підходів до вирішення означеної проблеми, з іншого боку, і визначає актуальність дослідження.

2. Для використання можливостей стресу необхідно створення таких спортивних програм, які будуть спрямовані на виховання такої компетентності у спортсменів, як вміння зберігати спокій у критичних ситуаціях з допомогою методів боротьби зі стресом (копінг-стратегії) на основі саме їх індивідуальних особистісних ресурсів.

3. Введено у науковий обіг термін спортивний самокоучінг (coachability), під яким пропонується розуміти техніку самостійної роботи з власними думками, почуттями та внутрішніми установками для вирішення різних спортивних задач. Використання даної техніки розвитку власної суб'єктності є оптимальним з точки зору того, що дана копінг-стратегія є універсальною та може застосовуватися в різних ситуаціях для боротьби з різними типами стресу.

4. Аналіз наукової літератури підтверджує наявність взаємозв'язку між адаптивними можливостями елітних/кваліфікованих спортсменів, які виникають в процесі змагальної діяльності та вмінням ефективно використовувати копінг-стратегії та варіювати ними з метою протистояння психотравмуючим факторам та ситуаціям.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть націлені на вирішення задачі, пов'язаної з одного боку, з систематизацію стрес-факторів в спортивній діяльності, а з іншого – пошуком адекватних наборів копінг-стратегії для боротьби зі стрес-факторами.

Список використаних джерел

1. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? J of Ph Ed [Internet]. 2017 [cited 2018 Sep 23]; 28. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552017000100142.
2. Cowden R, Meyer-Weitz A, Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. Front Psy[Internet]. 2016 [cited 2018 Sep 28]; 7:1-9. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00320/full>. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00320.
3. Cowden R, Fuller D, Anshel M. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. Pers and Motor Sk [Internet]. 2014 [cited 2018 Sep 26]; 73(119):1-18. Available from: 268228849_Psychological_predictors_of_mental_toughness_in_elite_tennis_mpetitive_trait_anxiety. DOI: 10.2466/30.PMS.119c27z0.
4. Dias C, Cruz J, Fonseca A. International The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. Int Rev Sp Ex Psy[Internet]. 2012 [cited 2018 Oct 10]; 10 (1):52-65. Available from: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/18068/1/dias-cruz-fonseca-dez11-in%20press-relationship%20between%20coping%20strategies.pdf>.
5. Fletcher D, Sarkar M A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psy of Sp and Ex [Internet] 2012. [cited 2018 Aug 20]; 13:669-78. Available from: http://www.sxf.uevora.pt/wp-content/uploads/2013/03/Fletcher_2012.pdf.
6. Fletcher D, Sarkar M Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. J of SpScien [Internet] 2014. [cited 2018 Oct 09]; 32(15):1419-34. Available from: https://www.researchgate.net/publication/261518435_Psychological_resilience_in_sport_performers_A_review_of_stressors_and_protective_factors.
7. Galli N., Vealey R. S. "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. The SpPsy [Internet] 2008 [cited 2018 Aug 27]; 22: 316-35. Available from: доступу: <https://pdfs.semanticscholar.org/e2ce/2a0a366adb091ec10dd385f39ea13fa6a38b.pdf>.
8. Galli N., Gonzalez S. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. Int J of Spt and Ex

Psy [Internet] 2015. [cited 2018 Aug 11]; 3(13):243-57. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2014.946947?scroll=top&nee>. DOI: 10.1080/1612197X.2014.946947.

9. Lestter Y. The Effect of Stress Coping Techniques in Sports College. CMC Senior Theses. Paper [Internet] 2016. Available from: http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2319&context=cmc_theses.

10. Luthar S, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. DevPsychopathol[Internet] 2000. [cited 2018 Sep 20]; 12(4):857-85. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>.

11. Nicholls A, Morley D, Perry J. The model of motivational dynamics in sport: resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping and resilience. Front Psychol [Internet] 2016. [cited 2018 Oct 02]; 6:1-9. Available from: Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703820/>.

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

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

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

15. Weissensteiner J. Method in the madness: working toward viable 'paradigm'for better understanding oand supporting the athlete pathway [Internet] 2017. [cited 2018 Oct 20]. Available from: <https://books.google.com.ua/AQ#v=onepage&q=13.%20Weissensteiner%20J%2C%20Albernethy%20B%2C&f=false>.

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

T. Petrovskaya, L. Arnautiva. Theoretical analysis of sportsmen's coping with stress based on English resources. Topicality. Qualified athletes at different stages of sports activities are faced with a large number of stress factors. To achieve success in their professional activities, athletes are forced to increase their resistance to stress, using various techniques and techniques. The success of the mastering and selection of coping strategies depends on the reaction of a qualified athlete to internal and external stress factors, which actualizes the

study of issues related to the fight against stress in the course of professional activities Goal. Analysis of current foreign scientific approaches to the formation of stress resistance.

Goal. Analysis of modern foreign theoretical and methodological foundations to the problem of stress resistance and the use of coping strategies in sport and the highlighting of the modern conceptual-categorical apparatus used by leading foreign scientists.

Results. On the basis of the analysis of existing theoretical and analytical studies, modern approaches to the problem of stress and the development of persistent resistance to stress are described. The features of the use of individual coping strategies by athletes who are engaged in mixed martial arts are described. The features of the choice of coping strategies and the influence of the personal factor on their use are revealed. New types of coping strategies to overcome stress are described.

Conclusions. Based on the analysis of modern foreign scientific literature, the relationship between the adaptive abilities of an individual and the effectiveness of his use of coping strategies has been confirmed. The presence of a stable relationship between the effectiveness of one coping strategy and the ability and ability, if necessary, to choose another coping strategy is described.

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

Отримано: 10.05.2019

УДК 159.9.546.9.76

О.О. Піщанська

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СОЦІАЛЬНО-ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ЕМПІРИЧНІ РЕФЕРЕНТИ

О.О. Піщанська. Емоційне благополуччя соціально-депривованої особистості: емпіричні референти. Визначено обумовленість емоційних переживань соціально депривованої особистості контекстом життєвих перспектив, екзистенційної сповненості, зокрема щодо феноменології соціальної депривації та екзистенційної депривації. На групах вимушених переселенців та приймаючого населення підтверджено, що соціальна депривація відображає сутність психічної депривації, дієспроможності психіки особистості, що підтверджує розуміння соціальної депривації, як виду психічної депривації з причин нівелювання чи надмірної акцентуації певних психічних параметрів через незадоволення суб'єктом тих чи інших соціальних потреб, необхідних для його типової, звичної життєдіяльності й особистісного становлення.

Ключові слова: емоційні стани, соціальна депривація, переселенці, приймаюче населення.

О.А. Пищанская. Эмоциональное благополучие социально-депривованной личности: эмпирические референты. Определена обусловленность эмоциональных переживаний социально депривованной личности в контексте жизненных перспектив, экзистенциальной наполненности, в частности