

**Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
Кафедра практичної психології**

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПОРТСМЕНІВ  
КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ  
З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

**Дипломна робота**

**Рівеньвищої освіти– другий(магістерський)**

Виконала: студентка VI курсу, 603 групи  
спеціальності «Психологія»

Романюк Ярослава Русланівна

Науковий керівник:

зав. кафедри, канд. псих. наук,

доц. Радчук В.М.

**Дозахистудопущено:**

**Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_**

від, „\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ доц. Радчук В.М.

Чернівці– 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПОРТСМЕНІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Основні підходи до вивчення стресу та стресостійкості.....	6
1.2. Проблема стресу та стресостійкості в спортивній діяльності.....	11
1.3. Роль копінг-стратегій у процесі подолання стресових ситуацій спортсменами.....	19
1.4. Взаємозв'язок стресостійкості та копінг-стратегій в спортивній діяльності.....	31
<b>РОЗДІЛ ІІ . ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>37</b>
2.1. Характеристика вибірки, обраної для дослідження.....	37
2.2. Опис методів та методик дослідження.....	37
<b>РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПОРТСМЕНІВ.....</b>	<b>45</b>
3.1. Аналіз результатів дослідження за проведеними методиками.....	45
3.2. Статистичний аналіз взаємозв'язків стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів командних та індивідуальних видів спорту.....	58
3.3. Кореляційний аналіз отриманих результатів.....	65
3.4. Психологічні рекомендації щодо формування продуктивних копінг- стратегій у спортсменів та підвищення рівня стресостійкості у тренувальному та змагальних процесах.....	69
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>71</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>75</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>85</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема стресостійкості є однією із актуальних в сучасній психології спорту. Спорт вищих досягнень – це галузь життєдіяльності, що висуває високі вимоги до фізіологічних та психологічних якостей спортсменів. Кваліфіковані спортсмени націлені на збереження свого професійного рівня та на досягнення нових спортивних результатів, що вимагає від них адаптації до високого навантаження задля підвищення результатів у спортивній діяльності та до постійної готовності бути конкурентноспроможним. Щоб залишатися мотивованими та досягати цілей своєї спортивної діяльності, кваліфіковані спортсмени змушені об'єктивно долати різні внутрішні та зовнішні стрес-фактори. Таким чином, механізми, методи та прийоми, що сприяють розвитку стресостійкості у поєднанні з високими результатами, що демонструються спортсменами, викликають все більший науковий інтерес.

Стресостійкість, як одна з основних критеріїв фізичного і психічного здоров'я досліджувалась зарубіжними та українськими вченими, зокрема П. Б. Зільберманом, Р. С. Лазарусом, Ч. Д. Спілбергером, Ю. В. Щербатих, Г. М. Чернишуком, В. М. Крайнюк, С. Т. Бойком, Г. Б. Бердником, Л. Б. Наугольником, О. О. Хаустовою, Р. М. Шевченком, Б. В. Біроном, А. Я. Бондаром, Н. Г. Макаренком, В. М. Корольчуком, О. М. Макаренко, М. О. Голубевою. У своїх дослідженнях науковці наголошували, що уміння спортсменів долати стресові ситуації знижує частоту травм. У зв'язку з цим важливою стороною психологічної підготовки спортсмена є розвиток його здібностей до подолання стресу та формування вміння ефективного використання копінг-стратегій.

Про важливість вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій та стресостійкості свідчать численні дослідження українських авторів, а саме: Л. І. Дементія, А. А. Демчука, Т. Ткачука, Н. В. Родіної, Я. Є. Ляшина, Т. П. Рисинця, В. Пілецького, А. Ткачука, І. Тарасенка.

Попри те, що існує велика кількість досліджень стресостійкості та особливостей використання копінг-стратегій особистості, малодослідженою залишається проблема вивчення взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій саме спортсменів. Актуальним є питання про ресурси стресостійкості спортсменів, зокрема спортивний досвід як чинник розвитку стресостійкості. Таким чином, значущість окресленої проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дослідження **«Особливості копінг-стратегій спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різним рівнем стресостійкості».**

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість спортсменів.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок рівнів стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу різного рівня стресостійкості на використання конструктивних або деструктивних копінг-стратегій спортсменами в командних та індивідуальних видах спорту.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати такі **завдання**:

1. Проаналізувати існуючі концепції та теорії, здійснити огляд досліджень, присвячених проблемі стресостійкості та копінг-стратегій;
2. Розкрити взаємозв'язок між стресостійкістю й копінг-стратегіями спортсменів;
3. Дослідити особливості копінг-стратегій спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різним рівнем стресостійкості;
4. Здійснити кореляційний аналіз результатів проведеного дослідження;
5. На основі отриманих даних розробити практичні рекомендації формування продуктивних копінг-стратегій для досягнення та підтримки високого рівня стресостійкості та результативності спортсменів.

**Гіпотези дослідження:**

1) існує зв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями спортсменів командних та індивідуальних видів спорту;

2) спортсмени, порівняно з однолітками, які не залучені до спортивної діяльності, частіше вдаються до конструктивних копінг-стратегій, таких як: «Позитивне переформулювання і особистісний ріст», «Активне подолання», «Планування» та мають більш високий рівень стресостійкості.

**Методитаметодикидослідження:** Для розв'язання поставлених завдань ми використовували теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення науково-психологічної літератури з означеної проблеми).

Для розв'язування завдання емпіричного характеру використовувались психодіагностичні методики: 1) Тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих; 2) «Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих; 3) «Опитувальник подолання стресу COPE» К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб (в адаптації О. І. Расказової, Т. О. Гордієвої, Є. Н. Осіної); 4) «Тест копінг-навичок спортсмена – TheAthleticCopingSkillsInventory-28» Р. Сміт, Р. Шутц, Ф. Смолл та Дж. Птачек.

Для обробки емпіричних даних використовувалися якісний, кількісний аналіз, а також статистичний аналіз за допомогою пакету статистичних програм SPSS, версія 23.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається з вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків та списку використаних джерел (85 найменувань). Робота викладена на 74 сторінках машинописного тексту.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПОРТСМЕНІВ

## 1.1. Основні підходи до вивчення стресу та стресостійкості

Проблему вивчення стресу та, відповідно, стресостійкості у науковій літературі досліджували низка авторів, а саме: Г. М. Чернишук [71], В. М. Крайнюк [21], С. Т. Бойко [2], Г. Б. Бердник [3], Л. Б. Наугольник [43], О. О. Хаустова [70], Р. М. Шевченко [73], Б. В. Бірон [4], А. Я. Бондар, Н. Г. Макаренко [5], В. М. Корольчук [25], О. М. Макаренко [42].

У даний час існує велика кількість визначень феномена стресостійкості, описів її проявів. Ми вважаємо, що розгляд феномена стресостійкості потрібно розпочинати з вивчення поняття стресу [61].

Цикл досліджень Ганса Сельє у 1960-х роках вважається початком досліджень стресу. У перекладі з англійської слово "стрес" означає тиск, напругу і використовується для опису широкого кола людських станів, що виникають у відповідь на різні екстремальні впливи (стресори) [60].

Ш. Сабо, К. Сабо та О. Заячківська, пропонують наступне визначення стресу – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливе середовище, стресостійкість в свою чергу являє собою сукупність певних особистісних якостей (детермінант особистості), що дозволяє людині переносити різного плану навантаження на психіку [60].

Можна виділити кілька основних наукових підходів до опису стресу та стресостійкості: психоаналітичний [62], біхевіоральний [41], гуманістично-екзистенційний [18] і системний підходи [24].

Зокрема, З. Фрейд у психодинамічній моделі використовує поняття ситуації конфлікту у сенсі, близькому до терміну стресової ситуації, введеному Г. Сельє. Якщо розглядати поняття «стресостійкість» як здатність протистояти стресу, то в рамках психоаналітичного підходу йдеться про стійкість у конфліктних ситуаціях. На наш погляд, з огляду на психоаналітичний підхід, «стресостійкість» можна розглядати у позитивному та негативному ключі, коли

при позитивному стані людина відчувається добре та психічно гармонійно, а при негативному її стан переростає у хворобливий істеричний чи невротичний, що характеризується постійною та недоречною тривогою[52].

З. Фрейд вважає, що причиною неврозу є придушення природних потягів, які можуть принести задоволення (сексу та агресії). Таке придушення бажань відбувається внаслідок виховання та соціальної стигматизації. На думку З. Фрейда, психологічний захист, який поділяється на ситуативний та базальний, неусвідомлено активується у стресових ситуаціях і використовується для протидії болю, сорому, страху, тривоги, суперечливих емоцій, захищаючи психіку людини, але при цьому руйнує чи спотворює різні аспекти реальності. Психологічний захист має амбівалентний характер, з одного боку, він захищає психіку і підвищує стресостійкість особистості, з другого боку, спотворення реальності позбавляє можливості адекватно реагувати на різноманітні стресогенні ситуації, що у свою чергу знижує стресостійкість, якщо проблема не вирішується.

Таким чином, стресостійкість з урахуванням психоаналітичних концепцій, представлених різними школами: А. Адлера, М. Кляйна, А. Фрейда, З. Фрейда, К. Хорні, К. Юнга та інших, дозволяє підвищити або ж навпаки знизити рівень стресостійкості шляхом вирішення внутрішніх конфліктів, так якщо внутрішній конфлікт неодноразово за законом повторення відтворюється стресостійкість в цьому випадку знижується, якщо ж конфлікт вдається вирішити стресостійкість особистості зростає [26].

Відповідно до теорій І. Павлова та Б. Скіннера, які є представниками поведінкового (біхевіорального) підходу, розвиток особистості повністю залежить від чинників зовнішнього середовища. Певні специфічні зовнішні стимули, впливаючи на особистість, обумовлюють формування різноманітних її якостей. Так, основні принципи теорії навчання, дозволяють при їх правильному застосуванні змінювати форми поведінки особистості. У ситуації зовнішнього подразника, при адаптивній відповіді, підкріпленій заохоченням стресостійкість буде зростати, якщо ж буде використана неадаптивна відповідь –

стресостійкість відповідно буде знижуватися. Однак за допомогою змін у навколишньому середовищі та систематичному втручанні через заохочення і підтримку поведінку можна корегувати. Таким чином, змінюючи зовнішні умови й даючи людині час для навчання, форми поведінки можна удосконалювати та варіювати у відповідь на стресові ситуації [53].

На відміну від психоаналітичного підходу, біхевіористський підхід немає на меті з'ясувати причини проблеми – він змінює поведінкові патерни, що знижують стресостійкість [23].

Екзистенційно-гуманістичний підхід, що бере початок з робіт таких її основоположників, як А. Маслоу [40], Р. Мей [20] та К. Роджерс [20] трактує людину, як неподільну, принципово цілісну. Категорії цього підходу включають ідеї особистісного «Я», сенсу життя, ідентичності, автентичності, самореалізації, самотності, самоактуалізації та свободи, усі ці категорії здійснюють певний вплив на стресостійкість людини. Фрустрація базових потреб призводить до зниження стресостійкості та виникнення руйнівних сил в природі людини. Однак закладений потенціал дозволяє людині стати більш стійкою до стресів та досягти позитивного зростання й вдосконалення. Успішне задоволення домінуючих потреб дозволяє усвідомити наявність та вмотивованість вищезазначених потреб. Постійне просування по піраміді потреб дає можливість особистісного зростання. При цьому перехід з одного рівня на інший підвищує стресостійкість що, у свою чергу, покращує психічне здоров'я. Таким чином, стресостійкість людини залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду [23].

У концепції системного підходу, представниками якого є П. Зільберман та Я. Рейковський, стресостійкість представлена як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації й пов'язана з регуляцією емоційних станів, тобто «стресостійкість» розуміється, як здатність людини бути емоційно стабільною, психічно стійкою [72].

Таким чином, прихильники психоаналізу бачили причину зміни рівня стресостійкості у блокуванні базових сексуальних інстинктів людини.



Представники гуманістичної теорії в проблемі особистісного зростання, самоактуалізації та самореалізації, а прихильники екзистенційно-гуманістичної теорії пояснюють зниження стресостійкості людини відсутністю сенсу життя, душевною порожнечою, самотністю, пошуком чи униканням свободи [52].

У контексті теорії сильних сторін поняття «стресостійкість» трактується як сукупність навичок, вмінь, знань та відкриттів, які накопичуються з часом у результаті вирішення та подолання проблем й труднощів. Під час і після стресової ситуації збереження оптимально-ресурсного стану відбувається за рахунок тих здібностей і ресурсів, які вже наявні й добре розвинені, або які людина успішно розвиває під час опанування складної ситуації [23].

У своїй статті В. М. Крайнюк висловлює думку про те, що стресостійкість, як комплекс психологічних характеристик особистості, містить у собі когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки [22].

Перший – когнітивно-інтелектуальний блок, який безпосередньо впливає на формування високого рівня стресостійкості містить у собі:

- гнучкість мислення, яке характеризується тим, що люди змінюють свої реакції на ситуації та застосовують більше різноманітних способів поведінки у цих ситуаціях;

- абстрактність мислення, коли люди мають змогу продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду. Людям із цією рисою властива незалежність від обставин, гнучкість та креативність;

- незалежність. Людям із цією якістю властива висока особистісна автономність, стійка самооцінка, опора на власний досвід, самостійний аналіз ситуацій у процесі прийняття рішень.

- розвинена спостережливість, увага, оперативна пам'ять, здатність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування та інтелектуальні здібності (оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння розрізняти істотне від другорядного, знаходити зв'язки між явищами) [22].

Другий – емоційно-особистісний блок містить у собі:

- емоційну стійкість, як здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності;

- переважання позитивного емоційного настрою;

- середній рівень особистісної тривожності, як оптимальний рівень готовності до цілеспрямованих дій з формування адаптивної поведінки в стресових ситуаціях;

- середній рівень агресивності як реакції на загрозову життєву ситуацію, є достатнім для ефективного функціонування психологічного і фізичного здоров'я у стресогенних ситуаціях;

- внутрішній локус контролю, як більш виражену тенденцію розробляти конкретні плани дій в різних ситуаціях, що дозволить впливати на значущі події та, таким чином, успішніше долати стреси[22].

Узагальнюючи основні підходи до визначення стресостійкості, ми пропонуємо комплексний підхід та зазначимо наступне, найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою стресостійкість як властивість (риса) психіки відображає здатність людини успішно виконувати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних ситуаціях [24]. Стресостійкість лише частково залежить від властивостей темпераменту, типу нервової системи, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами стресостійкості є низка структурних компонентів особистості: психодинамічних, нейродинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Отже, стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку формується у процесі онтогенезу на підставі генетичних характеристик та в умовах конкретного соціального середовища на основі темпераменту, психічних процесів, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо.

## **1.2. Проблема стресу та стресостійкості в спортивній діяльності**

Дослідження проблеми стресу в психології спорту має тривалу історію і характеризується розглядом джерел стресу, що зумовлені специфікою змістовних вимог тренувальної та змагальної діяльності. Стрес, пов'язаний з обов'язковістю змагань і гострою конкуренцією, є невід'ємною частиною

діяльності спортсменів, що актуалізує необхідність оволодіння навичками застосування конструктивних копінг-стратегій та наявності високого рівня стресостійкості [76].

Так, В. І. Воронова, І. І. Смоляр, В. І. Ковальчук [8], Л. Коробейнікова, А. Стовба, А. Щіпенко [29], В. В. Деревінська [16], В. В. Клименко [34], О. О. Золотова [17], Г. Коробейніков, В. Пастухова, Т. Ричок, О. Дудник [30], С. В. Федорчук, Д. Д. Іваскевич, О. Б. Борисова, І. О. Когут, В. Л. Маринич, С. В. Тукаєв, Є. І. Петрушевський [69] приділяли велику увагу дослідженню впливу особистісних факторів на досягнення спортсмена. У своїй статті Д. В. Майковець та А. М. Ляшевич, висловлюють думку про те, що і тренеру, і спортсмену необхідно навчитися прослідковувати та діагностувати у себе рівень стресу та намагатися максимально чітко визначати, з яким стресором вони зіткнулися, а потім вдаватися до заходів щодо подолання стресу [38].

Стрес в спорті має певну специфіку, яка пов'язана зі значними фізичними навантаженнями, необхідністю участі у змаганнях. Як початківцю, так і професійному спортсмену щодня доводиться здійснювати вибір, вирішувати проблеми, що виникають, причому найчастіше це відбувається в досить стислі терміни і під тиском середовища, людей, думоктощо. Усі ці стрес-фактори спортивної діяльності провокують стан надмірної психічної напруженості, дезорганізують поведінку, тому що призводять до психологічного стресу. Навантаження, травми, перевантаження, хвилювання, соціальні проблеми— це далеко не повний перелік стресових факторів в діяльності спортсмена [1].

Змагальна конкуренція спортсменів із високим рівнем фізичної, тактико-технічної підготовки підвищує психічну напругу та посилює внесок психологічних факторів у досягнення перемоги. У зв'язку з цим традиційна увага дослідників пов'язана з дослідженням проблеми впливу змагального стресу і засобів його подолання й проблеми стресостійкості спортсменів під час змагань [39].

Так, наприклад, С. В. Федорчук та О. М. Лисенко у своїй праці під змагальним стресом розуміють неподільну систему факторів, що включають:

«змагальний характер спортивної боротьби, спрямований на встановлення особистого рекорду чи перемоги над противником, максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил спортсмена під час цієї боротьби, систематичні тренування». Таким чином, на думку вчених, існує прямий зв'язок між змагальним стресом й результативністю виступу спортсменів [68].

У психології спорту виділяють й інші різновиди стресу Р. С. Вейнберг зазначає, що у процесі спортивної діяльності спортсмени стикаються з «організаційним стресом», під яким дослідник розуміє: «реакцію спортсмена на організаційні фактори підготовки на тренуваннях та під час виступів на змаганнях» [7, с. 73]. Важливою особливістю організаційного стресу є те, що на відміну від змагального, джерелом організаційного стресу є фактори довготривалої дії, які негативно впливають на психологічну напругу [7].

С. М. Коц [33], С. В. Тукаєв, О. М. Долгова, А. О. Руженкова, О. М. Лисенко, С. В. Федорчук, Ю. Д. Гаврилець, В. В. Ризун, О. А. Шинкарук [67], Т. В. Петровська [50], розглядають поняття стресостійкості через призму емоційної стійкості спортсмена. Згідно з С. М. Коц, стресостійкість спортсмена характеризується «здатністю керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати екстремальну діяльність без напруження та як результат підвищувати рівень адаптації, внаслідок якої організм набуває нові якості, а саме адаптацію у вигляді стійкості до впливу стресу».

На думку Т. В. Петровської, розвиток емоціонального інтелекту у спортсменів та уміння розпізнавати емоції інших людей позитивно впливають на зниження рівня стресу протягом змагань [50].

Існують погляди на стресостійкість з позицій мотиваційних, фізіологічних та поведінкових особливостей індивіда. Дотримуючись цієї позиції Н. М. Корнійчук, А. М. Ляшевич та В. О. Киричук у своїй статті зазначають, що потенційні адаптаційні можливості індивіда пов'язані із притаманними йому психологічними якостями: «емоційна стійкість являє собою процес емоційної саморегуляції, який в свою чергу складає єдність раціональних, емоційних та фізіологічних проявів людини» [32].

У своїй статті Т. В. Петровська висловлює думку про те, що стресостійкість та можливості адаптації до стресових ситуацій сприяють високому рівню адаптації: «низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтроль власної ефективності й адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності усі ці особисті характеристики сприяють протистоянню стресу» [48].

Таким чином, стресостійкість в наукових дослідженнях розглядається важливою умовою в контексті розуміння того, як долається стрес. Так, різні автори під стресостійкістю розуміють: здатність до адаптації; здатність справлятися з напруженими ситуаціями такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до підвищення працездатності; поєднання особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні емоційні та інтелектуальні навантаження, зумовлені специфікою спортивної діяльності без наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Відповідно, стресостійкість як феномен розглядається в основному з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність діяльності.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, під стресостійкістю спортсмена ми будемо розуміти адаптаційну здатність спортсменів ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження результативності завдяки актуалізації копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

В. І. Воронова у своєму посібнику опираючись на вітчизняні дослідження пропонує 3 групи узагальнюючих факторів стресу спортивної діяльності [9]:

- 1) змагання (встановлення рекорду, перемога над противником);
- 2) фізичне і психічне напруження, робота на максимумі сил;
- 3) спортивні тренування (постійні зусилля, подолання), що вносить значні корективи в режим життя і побутові умови.

Так, О. Шинкарук, О. Лисенко та С. Федорчук узагальнюючи наукові роботи по стресу в спортивній діяльності, у своїй статті пропонують наступні стрес-фактори у спорті:

- передзмагальні (погані результати на тренуваннях, попередні невдачі, конфлікти з тренером, завищені вимоги, незнайомий противник тощо);

- змагальні (перенесення старту, невдалий старт, необ'єктивне суддівство, зауваження з боку глядачів під час змагання, різниця в силах з суперником, підвищене хвилювання, перешкоди різного роду, погане самопочуття тощо) [76].

Як зазначає у своїй статті Ж. Л. Козіна, розвиток стресу пов'язаний з такими стрес-факторами спортивної діяльності як: виступ на публіці, підвищення особистої значущості спортсмена, страх не повторити свій успіх, не виправдати очікування друзів, тренера, рідних, обмеженість часу, нові умови і місце змагань, надлишок інформації під час змагань, неможливість зосередитися на головному і багато іншого [31].

Дуже часто ще до початку змагань спортсмени починають відчувати нервово-психічне напруження, пов'язане з передбаченням несприятливого розвитку подій і відчуттям тривоги або страху невдачі. Д. Міщук [37] зазначає, що передзмагальний стан починає розвиватися за багато годин, днів, а іноді і тижнів до початку старту. Він виражається певними вегетативними і соматичними реакціями і відомий як передстартовий і стартовий стан спортсмена. Проблема передстартових і стартових станів детально вивчається багатьма вченими у вітчизняній науці. Інші значущі стани, що відзначаються вітчизняними вченими, наводяться в таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1.

### Основні змагальні стани

Стан	Коротка характеристика	Причини виникнення
Оптимальний бойовий стан	<ul style="list-style-type: none"> <li>- впевненість;</li> <li>- контроль м'язового тону;</li> <li>- енергія;</li> <li>- швидке включення в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Висока мотивація</li> <li>досягнення</li> <li>результату</li> </ul>

	ситуацію.	
Передстартова тривога	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переоцінка себе;</li> <li>- недооцінювання ситуації;</li> <li>- знижений тонус м'язів;</li> <li>- сповільнені рухи;</li> <li>- відстороненість від ситуації.</li> </ul>	Стороння мотивація
Передстартова апатія	<ul style="list-style-type: none"> <li>- байдужість;</li> <li>- низький м'язовий тонус;</li> <li>- бажання «піти з ситуації».</li> </ul>	Мотивація уникнення невдачі
Передстартова лихоманка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надлишок енергії;</li> <li>- тривога;</li> <li>- страх;</li> <li>- високий м'язовий тонус;</li> <li>- хаотичні рухи;</li> <li>- сильне бажання негайно змінити ситуацію.</li> </ul>	Сильне збудження, дуже висока мотивація
Психосоматичний зрив (втрата контролю над собою в ході змагання)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- образа;</li> <li>- паніка;</li> <li>- знижений м'язовий тонус;</li> <li>- некеровані рухи;</li> <li>- неможливість контролювати ситуацію.</li> </ul>	Передчасна думка про досягнення перемоги на піку напруги
Больовий фінішний синдром	<ul style="list-style-type: none"> <li>- страх болю;</li> <li>- жалість до себе;</li> <li>- брак енергії;</li> <li>- тяжкість м'язів;</li> <li>- бажання все кинути, не боротися.</li> </ul>	Попередній негативний досвід переживання гострої втоми та болю, що призвели до поганих результатів

Коливання передстартового рівня збудження від оптимального в будь-яку сторону знижує ймовірність успіху. Так, низький ступінь збудження не дає розкритися всім резервам спортсмена, а занадто високий рівень порушує точність дій. При високих ступенях стресу в спорті діє так званий закон Єркаса-Додсона, згідно з яким необхідний оптимальний рівень збудження перед стартом, щоб досягти максимального результату. Для подальшого розуміння суті питання, необхідно зрозуміти, які критерії включає в себе оптимальний рівень збудження перед стартом або що таке оптимальний бойовий стан [35].

Відповідь на попереднє питання ми знайшли в роботах М. І. Краснокутського. На думку М. І. Краснокутського [35], оптимальний бойовий стан (далі ОБС) – це комплекс психофізіологічних процесів, який дозволяє людині найкращим чином виконувати певну діяльність.

На наш погляд, цілком ефективно розглядати ОБС як регулятор реакції на стресори, що дозволяє особистості максимально реалізовувати свій потенціал в стресових ситуаціях. Тобто діяльність спортсмена, що володіє навичкою входження в ОБС, в стресових ситуаціях більш ефективна, ніж у спортсмена, що не володіє даною навичкою.

М. І. Краснокутський у своїй статті висловлює думку про те, що ОБС варто віднести до числа найбільш значущих станів, які дозволяють тренеру контролювати, аналізувати і планувати дії спортсменів під час змагань і підготовки до них. Кожен з психічних станів виникає з певної причини і проявляється на всіх трьох психічних рівнях:

- психологічному – мотивація, ставлення, поведінка;
- вегетативному – рівень нервово-психічної енергії і вегетативних проявів;
- психомоторному – м'язовий тонус, контроль за рухами [35].

М. І. Краснокутський наводить дані досліджень про те, що зона оптимального стану спортсмена має індивідуальний характер і пов'язана з його готовністю до змагань. Зона ОБС різна для різних типів темпераменту: для холериків вона близька до максимуму, для флегматика, відповідно, до мінімуму [35].



Таким чином, можна зробити висновок, що тренеру і спортсмену при підготовці до змагань необхідно вміти визначати передстартовий стан спортсмена, який може негативно впливати на успішність спортивного результату. Тренеру необхідно сформувати у спортсмена навички входження в оптимальний бойовий стан перед стартом за рахунок застосування різних прийомів і технік саморегуляції психічного стану.

Існує також теорія репресивності, згідно з якою важливе значення має відношення спортсмена до передстартового збудження. У разі позитивного ставлення спортсмена до свого стану успіх більш імовірний, а спортивні досягнення найбільш високі. Але, якщо стан спортсмена його не влаштовує, він хвилюється, то відбувається автоматичне зниження спортивних показників, і програш найбільш імовірний. Таким чином, позитивне ставлення спортсмена до свого передстартового збудження, що є, по суті, стрес-фактором, допомагає вибудувати більш оптимальний ступінь захисту від негативного стресора [29].

Вітчизняні дослідники одноголосно відзначають, що найбільш важливим аспектом подолання стресових перешкод є мотивація, яка характеризує професійну спрямованість спортсмена. Йдеться, перш за все, про мотивацію досягнення успіху, а не про мотивацію уникнення невдач. Остання пов'язана з регресивними змінами в психіці і поведінці, в той час як перша сприяє розвитку здібностей до діяльності [45].

В. П. Морган у своїй статті, описує низку досліджень, в одному із яких зазначають, що дуже часто симптоми порушень приписуються поганому характеру спортсмена, тренер може зовсім не враховувати змін, що відбуваються і не шукати справжніх причин зниження результативності вихованця [85]. Автор наводить приклад іншого дослідження, де вивчалися спортсмени різної кваліфікації, фізично підготовлені до змагання, але часто не досягаючи запланованого результату. Автор пояснює їх неуспіхи тим, що при впливі стрес-факторів (передзмагальних і змагальних) спортсмени не можуть правильно оцінити і усвідомити свій психічний стан, не можуть впоратися зі стресовими

факторами, не можуть підібрати ефективну програму для корекції свого психічного стану, поведінки і реалізації фізичної підготовленості [85].

Виходячи з вищевикладеного, ми з'ясували, що в змагальній діяльності виявлено значне число стрес-факторів, які вимагають підвищених вимог до психічних якостей спортсменів і високого рівня стресостійкості, що в сумі забезпечує успішність подолання труднощів у досягненні позитивних змагальних результатів. Найбільшою мірою характер стресової реакції залежить від індивідуальних і особистісних особливостей, але також пов'язаний з характером фізичної, тактичної та психологічної підготовки. Внутрішні і зовнішні умови переживання стресу можуть коригуватися в процесі підготовки спортсмена, чому має приділятися спеціальна увага з боку тренеріві самого спортсмена.

### **1.3. Роль копінг-стратегій у процесі подолання стресових ситуацій спортсменами**

Актуальною темою досліджень залишається проблема подолання стресових ситуацій у спортивній діяльності. Це пов'язано з тим, що стратегії подолання стресу та вироблення ефективних методик з подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної успішності спортсмена у досягненні нових результатів. Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, спортсменам упродовж спортивної кар'єри доводиться вдаватися до різних копінг-стратегій – системи цілеспрямованої поведінки усвідомленого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливості впливу стресу [27].

Копінг є одним із центральних понять у галузі психології стресу та адаптації. Термін «копінг» вперше був використаний окремо в психологічній літературі в 1962 році. Когнітивний психолог Л. Мерфі описує цей термін як спосіб подолання дитиною вікових криз, тобто активних зусиль, спрямованих на подолання проблем, з якими діти зустрічаються у своєму віковому розвитку. Термін «копінг» був введений дослідником також для опису прагнення індивіда вирішити певну проблему [27].

Фактично вже на ранніх етапах дослідження копінгу Л. Мерфі звертав увагу на взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості та попереднім досвідом подолання стресових ситуацій, а також виділив дві складові копінг-механізму – когнітивну й поведінкову [27].

Існує кілька підходів до тлумачення поняття «копінг». Перший, психоаналітичний, описує копінг як спосіб психологічного захисту, який використовується для зняття психічної напруги. Другий – диспозиційний – визначає його як відносно постійну схильність індивіда, його стійкий стиль реакції на стресові події, які мало залежать від типу стресу. Третій, ситуативний або транзакційний підхід, трактує копінг як когнітивні та поведінкові зусилля задля зменшення наслідків стресу [44].

Власне автор останнього підходу Р. Лазарус разом із С. Фолкманом

здійснили подальший внесок у вивчення проблеми копіngu. Ці дослідники є представниками та засновниками стрес-орієнтованого підходу до вивчення копіngu та трансакційної теорії стресу та копіngu. Ця теорія базується на визначенні копіngu як динамічного процесу взаємодії людини зі стресом. Цей мінливий процес водночас залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення з стресовим фактором, так і від когнітивної оцінки стресора людиною. У роботах вітчизняних дослідників цей підхід до вивчення копіngu також називають «ситуаційним» або «динамічним» підходом [44].

У 1966 році Р. Лазарус описав стратегії опанування стресу й напружених ситуацій та наголосив на усвідомленості цих стратегій. Основні положення концепції копінг-процесів були розроблені Р. Лазарусом у книзі «Psychological Stress and the Coping Process» (1966). Публікація цієї книги знаменує початок поступової зміни моделі стресу та розгляд копінга як центральної ланки стресу, а саме – як стабілізуючого фактору, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу [64].

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана регуляція взаємодії людини із зовнішнім середовищем відбувається у постійно мінливому процесі когнітивної оцінки, долаючої поведінки та емоційної обробки. Когнітивна оцінка включає первинне та вторинне сприйняття ситуації. Первинний погляд визначає ситуацію як небезпечну, інтерпретує характер зіткнення зі стресором і може бути байдужим, позитивним та негативним. Вторинне сприйняття враховує вплив ситуації та її стресорів, індивідуальні можливості та ресурси, варіанти виходу із ситуації [64].

За Р. Лазарусом, копінг визначається як «прагнення до вирішення проблем, що проявляє індивід в ситуації (пов'язаній з небезпекою або великим успіхом), з метою збереження фізичного, особистісного і соціального благополуччя». Автор розглядає «копінг», або «подолання стресу», як діяльність індивіда задля підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, які задовольняють ці вимоги [44].

Р. Лазарус описав трифакторну модель копінг-механізмів, що включає в

себе копінг-стратегії, копінг-ресурси та копінг-поведінку. Копінг-стратегії є основою цієї моделі і визначаються як реакція особистості на небезпеку з метою її подолання. Копінг-ресурси відносяться до відносно стійких характеристик особистості, які підтримують внутрішній стан особистості в процесі подолання стресу та сприяють розширенню репертуару копінг-стратегій. Копінг-поведінка – це поведінка, обумовлена наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів у поєднанні з використанням копінг-стратегій. Описана модель копінг-механізмів Р. Лазаруса є відправною точкою для подальших досліджень проблеми копіngu [44].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділили активну форму копінг-поведінки (активне подолання) та пасивну форму копіngu. Активна форма – це цілеспрямоване усунення або зменшення впливу стресової ситуації, послаблення стресового зв'язку особистості з її оточенням. Пасивна форма копінг-поведінки визначається як інтрапсихічні засоби подолання стресу з використанням різноманітних механізмів психологічного захисту, спрямованих на зниження емоційної напруги, а не зміну стресової ситуації [27].

Згодом Р. Лазарус і С. Фолкман виділили два напрямки копінг-стратегій. Це проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані стратегії. Перший напрямок передбачає планування та вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, тобто раціональний підхід, аналіз ситуації, пошук додаткової інформації, підбір шляхів виходу з проблемної ситуації. Другий напрямок орієнтований на емоційне реагування в ситуації стресу. Враховуючи цей розподіл дослідники виділили наступні ситуативно-специфічні стратегії подолання складних ситуацій: самоконтроль, конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка [27].

Окрім Р. Лазаруса і С. Фолкмана, які вивчали копінг в контексті засобів управління стресом та підбору доцільної реакції та поведінки, представниками стрес-орієнтованого підходу також є М. Паркер, Л. Перлін, І. Полхан, Х. Файфкель, С. Страк, К. Карвер тощо [27].

Інший підхід до вивчення проблеми копіngu – диспозиційний або диспозиційно-орієнтована теорія. З точки зору цього підходу копіng розглядається в якості відносно стійкої особистісної характеристики, що визначає реакцію людини на той чи інший стресовий фактор. За Р. Моос існують активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес [10].

А. Біллінгз та Р. Моос у своїй теорії виділили три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації, втручання у ситуацію та уникнення ситуації. Л. Перлін і С. Скулер виділяють класифікацію копіng-поведінки, яка схожа на класифікацію А. Біллінгза та Р. Мооса. На їх думку варіантами копіng-поведінки є наступні:

а) копіng, спрямований на стимул. Цей тип копіngу спрямований на стресор, інакше кажучи, на усунення чи пом'якшення тригера;

б) копіng, спрямований на емоційну відповідь. Подолання стресу насамперед спрямоване на редукцію емоційної напруги;

в) копіng, спрямований на зміну сприйняття та оцінки ситуації. Він включає в себе різні когнітивні копіng-техніки, коли люди долають стресові ситуації, змінюючи своє сприйняття і оцінку факторів стресу. Цей тип копіngу включає традиційні психологічні захисні механізми, такі як заперечення та регресія [28].

Дослідники також поділили копіng-стратегії на адаптивні та малоадаптивні. До адаптивних стратегій вони віднесли вирішення проблеми і пошук соціальної підтримки, до малоадаптивних – самозвинувачення і уникнення. Диспозиційний підхід також описується у науковій літературі як «інтегративний». Його дослідниками у зарубіжній літературі є Х. МакКаббін, Дж. Шеффер та інші [10].

Інша концепція дослідження проблеми копіngу базується на Его-орієнтованій теорії подолання. Ця теорія ґрунтується на принципах психоаналізу та психодинамічного підходу. У цьому підході процес подолання розглядається як специфічний Его-механізм, який особистість використовує для зняття напруги у важкій ситуації. Більшість дослідників вважає, що цей підхід бере свій початок

в психоаналітичній концепції Зигмунда Фрейда (1923) й робіт Анни Фрейд (1937) [10].

Найбільш відомими представниками Его-орієнтованої теорії є Дж. Ваїллант, Н. Хаан, Т. Креберг, Р. Вайт та інші. Дж. Ваїллант окремо не виділяє механізми подолання у своїй концепції адаптивного захисту. Усі механізми функціонування Я дослідник відносить до захисних [46]. У свою чергу дослідниця психодинамічного підходу Н. Хаан розділила поняття копінгу та механізму психологічного захисту. Згідно з Н. Хаан, стратегії подолання стають актуальними тоді, коли, незважаючи на різноманітні ускладнення, які змінюють адекватність нашого сприйняття, ми точно і достовірно оцінюємо себе і ситуацію і вибираємо адекватні способи взаємодії з навколишньою дійсністю. Під копінгом розуміється процес, що характеризується цілеспрямованістю, гнучкістю і актуальністю у виборі дій задля подолання стресу. Психологічний захист, в свою чергу, є пасивною ригідною формою, що спотворює або витісняє реальність. Механізми психологічного захисту орієнтовані на нівелювання інтрапсихічних переживань, а копінг орієнтований на усвідомлену зміну ситуації. Іншими словами, копінг та психологічний захист функціонують на підставі однакових Его-процесів, але є різноспрямованими механізмами [46].

Всупереч думці Н. Хаан про те, що стратегії подолання виникають тоді, коли ми можемо достовірно оцінити себе і навколишній простір Р. Уайт, що також представляє психоаналітичний напрям вивчення захисних механізмів і копінгу, стверджує, що стратегії подолання мають місце лише в надзвичайно стресових ситуаціях. Ситуаціях, що викликають у людини паніку чи страх [46].

Дж. Ваїллант описує власну класифікацію копінг-стратегій та захисних механізмів. На думку автора, якщо реакція на стрес може бути розглянута з двох точок зору – патологічні процеси або подолання, то долаючи поведінку в стресі можна розділити на три основні категорії. До першої категорії належать стратегії, які орієнтовані на довільний пошук соціальної підтримки. До другої категорії належать усвідомлені когнітивні стратегії, такі як збір інформації, вміння передбачати або оцінювати небезпеку та вибирати відповідну реакцію на неї

(копінг-стратегії в розумінні Р. Лазаруса та С. Фолкмана). До третьої категорії відносять мимовільні психічні механізми, які змінюють сприйняття ситуації з метою зменшення стресу. Серед захисних механізмів автор виділяє високоадаптовану ланку захистів, куди відносить передбачення, альтруїзм, гумор, сублімацію і придушення. Ці адаптивні механізми, по-перше, є найбільш ефективними з точки зору задоволення людини і, по-друге, припускають можливість усвідомлення своїх почуттів, уявлень та їх наслідків. Згідно з Дж. Ваїллантом, стійкість і адаптацію можна визначити як здатність позбавлятися стресових станів за допомогою адаптивних стратегій [55].

У роботах багатьох психоаналітиків розуміння захисту наближається до розуміння копінгу або подолання як стилю захисту. У класифікації Н. Хаан та Дж. Ваїллант захисні механізми відносять до класу копінгів. Українські дослідники В. І. Шебанова, Г. О. Діденко з цього приводу говорили: «Вважаємо, що такий підхід демонструє можливість розгляду захисних механізмів як різновиду пасивної копінг-поведінки. Функція психологічного захисту на цьому етапі полягає в тому, щоб знизити напруження раніше, ніж зміниться ситуація. Отже, процеси психологічного захисту спрямовані на пом'якшення дискомфорту, спричиненого ситуацією стресогенного характеру. Стратегії подолання спрямовані на зміну ситуації шляхом активної взаємодії з нею»[12].

Четвертий підхід дослідження проблеми копінгу пов'язують з описом деяких механізмів психологічного захисту. Відмінною рисою даного підходу вважають співвідношення між життєвою історією та особливостями розвитку особистості зі способом, за допомогою якого людина керує своїм емоційним станом в ситуації психічного дискомфорту. Саме несвідомі механізми захисту відповідають за регуляцію емоційного стану і спрямовані на підтримку психічного гомеостазу та цілісності особистості у ситуації шкідливого впливу ззовні [6].

Важливе значення для дослідження копінг-стратегій мають праці українських вчених, в яких висвітлено дослідження: проблеми діагностики соціального контексту і стратегій копінг-поведінки (Л. І. Дементій) [13], копінг-поведінки, як засобу подолання невизначеності (А. А. Демчук) [14],



психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості (Т. Ткачук) [63], особистісних характеристик як ресурсів долаючої поведінки (Н. В. Родіна) [54], копінгу у подоланні життєвих труднощів (Я. Є. Ляшин) [36], етимології категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» (Т. П. Рисинець) [58], копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях (В. Пілецький) [47], копінг-поведінки як основи конструктивного опанування важких життєвих ситуацій (А. Ткачук, І. Тарасенко) [66].

Наприкінці 1990-х і на початку 2000-х років дослідники продовжували класифікувати та описувати копінг-стратегії, додаючи інші характеристики або висловлюючи альтернативні погляди на раніше виявлені класифікації Дж. Амірхам (1999) вважав, що тип та інтенсивність впливу стресора не впливає на вибір індивідом конкретної стратегії подолання і визначав ці стратегії як стійкі характеристики, розділивши їх на адаптивні й неадаптивні стратегії.

Проведене в 1990 році емпіричне дослідження Дж. Амірхана на основі факторного аналізу різноманітних поведінкових відповідей на стрес, дозволило виділити три групи стратегій копінг-поведінки людини: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення.

Поведінкова стратегія «вирішення проблеми» за своїм характером є активною поведінковою копінг-стратегією, коли люди використовують всі наявні у них особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» передбачає, що люди активно звертаються за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища та ресурсів.

Пасивна копінг-стратегія «уникнення» характеризується прагненням уникнути контактів з оточуючими, втечею від вирішення проблем. У цьому випадку люди можуть використовувати стратегії пасивного уникнення, такі як хвороба, регресивна поведінка та алкоголізм. Можливою втечею від вирішення проблеми є використання активного способу уникнення – суїциду. Стратегія уникнення вважається однією з провідних поведінкових копінг-стратегій при

формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлюється недостатністю розвитку особистісних або навколишніх копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем [75].

Пізніше Е. Скіннер (2006) описав «сімейство копінгів», що включає дванадцять розділів, серед яких: вирішення проблеми, пошук інформації, безпорадність, уникнення, впевненість в собі, пошук підтримки, делегування, соціальна ізоляція, пристосування, переговори, покірність, опір. Кожен розділ має свої власні стратегії, подібні за напрямом і функціями. Наприклад, «вирішення проблеми» включає не лише пошук вирішення проблемної ситуації, а й способи подолання, планування, прийняття рішень, вибір шляхів та засобів, прикладення зусиль та корекцію дій. Крім того, деякі з сімейств мають додаткові адаптивні функції. Таким чином, пошук підтримки у поєднанні з упевненістю в собі дозволяє людині керувати своїми копінг-стратегіями у процесі їх розвитку. Переговори з адаптацією призводять до узгодження цілей і можливостей. Вивчення класів вищого порядку в сімействі копінгів допомагає пояснити складну структуру копінгів та пояснити їх адаптивні функції [74].

У свою чергу, дослідник С. Мадді (1999) вивчав взаємозв'язок між копінгом з характеристикою життєстійкості та щастям людини взагалі. Як критерій класифікації копіngu він обрав інтенсивність і класифікував усі копінг-стратегії як активні, тобто ті що характеризуються стійким подоланням та сприяють успішній адаптації, підвищенню фізичного та психічного здоров'я та пасивні, що передбачають використання неконструктивних стратегій та навпаки зниженню фізичного та психічного здоров'я. Основна класифікація Е. Фрайденберга (2004) також визначається мірою ефективності чи неефективності та передбачає наступні типи: продуктивний копінг – когнітивний аналіз та збереження оптимістичної складової; непродуктивний – копінг-стратегія уникнення; окремий тип – «звернення до інших», що розглядається автором як неоднозначна стратегія [27].

Наприкінці ХХ століття дослідники все частіше наголошують на людських ресурсах для подолання складних життєвих обставин. Як наслідок

відокремлюється ресурсний підхід, в якому вибір стратегії залежить від доступних для подолання ресурсів та їх розподілу [65].

Дослідження копінгу в рамках ресурсного підходу дозволяє пояснити той факт, що не всі можуть залишатися психологічно здоровими та адаптуватися до складних умов життя. Так, С. Гобфолл вважає, що втрата ресурсів є основним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивної оцінки. На його думку, стрес виникає тоді, коли ресурсам людини загрожує втрата або вони вже втрачені, або коли має місце невдала спроба людини отримати додаткові ресурси після невдачі. С. Гобфолл підкреслює, що когнітивна оцінка є одним із способів оцінки ступеня втрати ресурсів, але обсяг ресурсів об'єктивно визначається та підлягає спостереженню [65].

Дослідники ресурсних теорій допускають існування певного набору ключових ресурсів, які визначають обсяг та сценарій використання загального фонду ресурсів. Ключовий ресурс – це засіб визначення та призначення інших ресурсів, а саме: особистісні ресурси (навички й здібності) та ресурси середовища (доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку середовища). Наприклад, сучасні дослідники ресурсного підходу до вивчення копінгу вважають, що ключовими є різні ресурси: за Е. Фрайденбергом – оптимізм та самоефективність, за М. Селигманом – оптимізм, за С. Мадді – життєстійкість.

Українська дослідниця М. Кліманська, як і деякі інші дослідники, виділила такий важливий ресурс, як почуття гумору [65]. За М. Кліманською – «Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Зазвичай розрізняють два великі класи ресурсів: особистісні та середовищні. Іноді їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціуму. Більш детальна класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але і часто вказує на їх джерела. Тому виділяють культурні, політичні та інституційні ресурси» [65].

Поняття «ресурс» дослідники використовують у різноманітних словосполученнях: когнітивний ресурс, інтелектуальний ресурс, ресурс саморегуляції, ресурси інтеграції, ресурсні стани. Різні автори ресурсного підходу до вивчення копінгу вважають, що до ресурсів належать можливості або особливості психіки, які дозволяють ефективно вирішувати життєві задачі щодо адаптації, саморегуляції, подолання тощо [56].

У контексті ресурсних теорій копінгу значну кількість досліджень було проведено і українськими науковцями. Дослідження В. Грандта присвячено вивченню копінг-ресурсів як фактора збереження професійного здоров'я працівників екстрених служб [11].

Локус контроль курсантів та офіцерів податкової служби як одного з основних базових копінг-ресурсів, що впливає на когнітивну оцінку емоційно-стресових ситуацій і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу, досліджував Т. Ткачук [65].

Т. Рисинець досліджував взаємозв'язок між особистісними ресурсами та стратегіями подолання майбутніх психологів [57].

М. М. Дідух розкрив місце та роль індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. А. Большакова досліджувала взаємозв'язок між віком та особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій осіб юнацького віку. Дослідниця виявила кореляцію між часовою перспективою «негативне минуле» і низьким рівнем розвитку компонентів життєстійкості, між перспективою «позитивне минуле» та просоціальними стратегіями копінгу, між перспективою «гедоністичне теперішнє» та імпульсивними і маніпулятивними стратегіями копінгу, «фаталістичним теперішнім» та демонстрацією асертивної стратегії подолання проблем [15].

У спортивній психології також було проведено низку досліджень присвячених ролі копінг-стратегій у процесі подолання спортсменами стресових ситуацій. Так, у дослідженні, описаному у статті О. О. Золотової, спортсмени є менш ворожі, більш включені в проблемну ситуацію і намагаються скласти

об'єктивний образ ситуації у порівнянні з людьми що не займаються спортом. Спортивна діяльність підвищує стійкість до складних ситуацій, формує конструктивні способи реагування на проблему, оскільки специфіка спортивної діяльності дозволяє мати своєчасний зворотний зв'язок, де відображена результативність власної діяльності. Спортсмен має досвід успіху і невдачі, що сприяє конструктивному відношенню в системі «проблема-рішення». Основою такого ставлення є віра в себе, розуміння своїх можливостей і розвинене цілепокладання [17].

У представників індивідуальних видів спорту в порівнянні з командними і тими хто не займається спортом вищі показники по копінг-стратегіях «планування вирішення проблем» і «позитивна переоцінка». Індивідуальний вид спорту веде до закріплення усвідомлення вкладу власної особистості у вирішення проблеми і орієнтує спортсмена на дії задля зміни ситуації (поведінкові копінг-стратегії). Спортсмени, які займаються командними видами спорту, схильні проявляти емоційно-орієнтовані стратегії копіngu. В індивідуальних видах спорту висококваліфіковані спортсмени в зв'язку з ростом спортивної майстерності частіше вдаються до копінг-стратегій, ніж в командних видах спорту. Спорт у дівчат формує тенденцію до пошуку захисного поведінкового усунення проблеми, менш ворожого і агресивного в своїх способах подолання. Спортсмени чоловічої статі переносять акцент з проблеми на особистісний розвиток, прагнуть до спортивного самовдосконалення [69]. Мабуть, тут спрацьовує наступний механізм: успішне подолання сприяє підвищенню рівня очікувань власної ефективності, що веде до більш енергійних і стійких зусиль при вирішенні нових завдань.

Згідно з дослідженням С. В. Федорчук та О. М. Лисенко, спортсмени-веслувальники використовують наступні способи подолання: «вступ в соціальний контакт» (розширення спілкування, нові знайомства), «пошук соціальної підтримки», «обережні дії», «асертивні дії» (впевнене відстоювання своїх інтересів і потреб), «маніпулятивні дії» (оманливі дії по відношенню до суперника, які можуть привести до виграшу), «уникнення» (прагнення

ухилитися від зайвої напруги). Найрідше веслярі вдаються до копінг-стратегій «імпульсивні дії» (схильність до необдуманих дій, ризику) «асоціальні дії», «агресивні дії» [68].

С. В. Федорчук та О. М. Лисенко виявили, що кваліфіковані спортсмени по-різному реагують на невдачу в змагальній діяльності. Спортсмени які «активно реагують» на стрес (невдачі) частіше віддають перевагу таким копінгам як: «позитивна переоцінка», «самоконтроль», «планування вирішення проблеми». У групі спортсменів яка «пасивно реагує» на стрес невдачі частіше використовуються копінг-стратегії «уникнення», «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання». Мабуть, ці спортсмени сприймають невдалий виступ як ситуацію, що не залежить від їх активності та докладених зусиль [68].

Таким чином, концепція копінгу є однією з центральних в сучасній теорії стресу, а вміння успішно долати стрес розглядається як основний фактор, що допомагає спортсменам ефективно справлятися з негативними впливами стресу. Копінг-стратегії є важливим предиктором психологічного благополуччя, здоров'я та успішності діяльності. Копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації.

#### 1.4. Взаємозв'язок стресостійкості та копінг-стратегій в спортивній діяльності

Згідно з думкою Д. Тод, Дж. Хардлі та Е. Олівера «здатність успішно діяти в умовах стресу є найважливішим аспектом спортивної діяльності». Вищезазначені вчені дійшли висновку, що спортсмени, які усвідомлюють передстартові стани на змаганнях та застосовують адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії, що сприяють зниженню напруги та стресу здатні досягти вищих результатів у спортивній діяльності [79, 80].

Копінг-стратегії та стресостійкість є невід'ємними процесами для спортсменів у ході їхньої спортивної діяльності. Первинна психологічна мета копінг-стратегій полягає в тому, щоб найкращим чином адаптувати спортсмена до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим нівелюючи вплив стресорів [17]. У свою чергу професійні спортсмени різноманітні копінг-стратегії можуть використовувати в двох напрямках: як варіант психологічного захисту (реактивна поведінка) або як один з варіантів адаптації, що пов'язаний з виробленням особистісного копінг-ресурсу [17].

У зв'язку з цим виникає наукова проблема вироблення механізмів формування індивідуальних копінг-стратегій у спортсменів, а саме дослідження впливу різноманітних факторів на формування індивідуальних копінг-стратегій у сучасних умовах. Існує низка досліджень, присвячених вивченню ситуаційних та особистісних детермінантів копінг-стратегій. Зауважимо, що особистісні параметри спортсменів по-різному впливають на вибір індивідуальних стратегій подолання стресу, вони можуть бути конструктивними та деструктивними. Так, на думку Д. Террі певні особистісні параметри підвищують можливість вибору адаптивних копінг-стратегій, а інші знижують [81].

Цікаве дослідження провели В. Дж. Конвей та Д. Террі, досліджуючи взаємозв'язок між особистісними особливостями студентів-психологів та бажаними копінг-стратегіями. З'ясувалося, що вибір копінг-стратегій справді корелюється з оцінкою ситуації іспиту, сприйняття ступеня його важливості,

тобто стресогени та контроль з боку суб'єкта є змінним, що підтверджує їх гіпотезу, згідно з якою «інструментальні стратегії подолання ефективні в тому випадку, якщо ситуація контролюється суб'єктом [81].

Аналіз наукової літератури щодо взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями дає змогу відмітити важливу тенденцію. Згідно з нею, копінг-стратегії як позитивно, так і негативно впливають на рівень стресостійкості.

Дослідниками неоднозначно оцінюється ефективність захисних копінг-стратегій. Н. Ханн у своєму дослідженні виявила, що деякі захисні копінг-стратегії є абсолютно дезадаптованими та порушують орієнтування в дійсності. Натомість Ч. Карвер дотримується протилежної точки зору, припускаючи, що зниження рівня стресу в разі використання захисної копінг-стратегії дозволяє людині краще сконцентруватися й мобілізувати зусилля для реального подолання життєвих труднощів [79].

На нашу думку, деструктивні наслідки впливу копіngu та рівень стресостійкості, безумовно, мають місце на практиці в професійному житті спортсменів. Це пояснюється тим, що певні види копінг-стратегій передбачають відсутність у спортсменів прагнення регулювати свої почуття і дії, що у свою чергу сприяє виникненню перенапруги і провокує психосоматичні захворювання. Тобто, є необхідність виокремлення тих копінг-стратегій, які будуть позитивно впливати на спортивну діяльність спортсменів та допомагати їм успішно кар'єрно зростати.

Аналіз наукової літератури дозволяє простежити наявність взаємозв'язку між адаптаційними можливостями кваліфікованих спортсменів та ефективністю використання індивідуальних копінг-стратегій з метою протистояння психотравмуючим ситуаціям. Особистісні копінг-ресурси, які окремий спортсмен використовує у когнітивній, мотиваційній, емоційній та поведінковій сферах, формують цілісні механізми індивідуальних копінг-стратегій (див. рисунок 1.4.1.) [49].





**Рис. 1.4.1. Схема механізму формування індивідуальної копінг-стратегії спортсмена**

На рисунку 1.4.1. представлено узагальнену схему формування індивідуальних копінг-стратегій подолання стресу спортсменами.

Вивченням копінг-стратегій також займалися низка зарубіжних авторів: A. Bali, G. de La Rosa-Rojas, S. Chang-Grozo, L. Delgado-Flores, L. Oliveros-Lijar, D. Murillo-Pérez, R. Ortiz-Lozada, G. Vela-Ulloa, Yhuri CN [82], Yhuri CN, C. Keith Herman, Jal'et Hickmon-Rosa and M. Wendy Reinke.

Так, G. de La Rosa-Rojas, S. Chang-Grozo, L. Delgado-Flores, L. Oliveros-Lijar, D. Murillo-Pérez, R. Ortiz-Lozada, G. Vela-Ulloa, Yhuri CN при вивченні провідних копінг-стратегій у студентів-медиків з різним рівнем стресостійкості виявили, що респонденти з низьким рівнем стресостійкості демонструють у своїй поведінці копінг-стратегію уникнення. Ймовірно, студенти таким чином намагаються

уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. У зв'язку з цим студенти, які мають високий рівень стресу, схильні не вирішувати проблеми, не шукати допомогу в підтримці інших, а лише обходити проблеми стороною. У свою чергу, був виявлений і зворотний кореляційний зв'язок між низьким рівнем стресостійкості і такою копінг-стратегією, як вирішення проблем. Результати свідчать про те, що люди, маючи низький рівень стресостійкості, в меншій мірі можуть вирішувати конфлікти. Як було зазначено раніше, люди з високим рівнем стресу воліють уникати стресогенних моментів житті, обходити гострі кути, ховатися від проблем. У меншій мірі їх зусилля спрямовані на вирішення проблемних ситуацій. Також при низькому рівні стресу відзначена така активна копінг-стратегія, як пошук соціальної підтримки [82].

А. Vali в ході вивчення факторів, що впливають на перемогу спортсменів-баскетболістів у турнірах, прийшов до висновку, що стресостійкість спортсменів впливає на результативність їх спортивної діяльності. Так, проведені ним виміри в різні періоди спортивної діяльності спортсменів показали існування кореляційних зв'язків між використовуваними копінг-стратегіями. Виявлені статистично значимі відмінності в показниках, що характеризують копінг-стратегії у спортсменів-баскетболістів успішних і неуспішних команд дозволяють стверджувати, що у спортсменів успішних команд більшою мірою спостерігається орієнтація на регулювання своїх почуттів і дій, вони виявляють визнання своєї ролі у вирішенні проблем, що виникають і право відповідати за свої вчинки, тоді як у спортсменів команд аутсайдерів більшою мірою присутнє прагнення піти від вирішення проблем. Високі показники за шкалами «самоконтроль», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблем» і «позитивна переоцінка» свідчать про високий рівень стресостійкості спортсменів-баскетболістів. Спортсмени успішних команд володіють більш високим рівнем стресостійкості [83].

С. Keith Herman, Jal'et Hickmon-Rosa and M. Wendy Reinke в своєму дослідженні, присвяченому вивченню психологічних особливостей стресостійкості волейболістів, приходять до висновку, що вибір стратегій

подолання пов'язаний з рівнем стресостійкості і має певні особливості. Так, респонденти з низькою стресостійкістю віддають перевагу стратегії подолання, спрямовані на емоції та уникнення. Волейболісти, що належать до даної категорії, для зняття або зниження психологічного напруження використовують емоційну розрядку, або не визнають наявності проблеми, уникаючи її, або шукають соціальної підтримки, будучи невпевненими у власних силах [84].

У респондентів з високою стресостійкістю у виборах переважають копінг-стратегії, спрямовані на вирішення завдання, тобто так звані перетворюючі стратегії. Це дозволяє нейтралізувати напруженість, пов'язану зі стресом, через зміну суб'єктивної оцінки ситуації і відповідну зміну рівня контролю. В основі стратегії прийняття рішення про можливість позитивної зміни ситуації і сприйняття її як проблеми, яку треба вирішити, в даній групі волейболісти вважають за краще осмислювати ситуацію, активно на неї реагувати і домагатися результату при реалізації поставленої мети. Вибір стратегії, спрямованої на емоції, в даній групі теж присутній, але зміст емоцій інший: вони спрямовані на управління емоційним дистресом [84].

У своєму дослідженні О. Ю. Похлестова приходять до висновку про те, що низький рівень стресостійкості супроводжується множинними проявами стресу у всіх компонентах психічної діяльності, проблемами адаптації, великою кількістю захистів, неефективними стратегіями. Стресостійкість як системна, динамічна, інтегративна характеристика детермінована ресурсами особистості: адаптацією, психологічними захистами і стратегіями подолання стресу. Висока стресостійкість як характеристика, що знижує вразливість до стресу, є головним критерієм ефективності при подоланні стресових ситуацій й адаптації людини. Низька стресостійкість є негативною характеристикою, що виражає відсутність у особистості адекватного відображення ситуації, зрілих захистів і ефективних стратегій подолання [51].

Підсумовуючи вище сказане, можна сказати, що в даний час існує велика кількість робіт, в яких автори виявляли зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями. Оскільки спортивна діяльність унеможлиблює уникнення

різноманітних стресових ситуацій і включає як контрольовані, так і неконтрольовані ситуації, що є причиною регулярного і тривалого напруження, для продуктивного реагування спортсменам, необхідно оволодіння різноманітними фундаментальними навичками і усвідомленими прийомами відновлення й функціональної роботи для подолання будь-якого з типів стресової ситуації. Отже, одними з предикторів успішності професійної діяльності є високий рівень стресостійкості та конструктивні копінг-стратегії спортсмена.

## РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Характеристика вибірки, обраної для дослідження

У дослідженні брали участь 60 респондентів. Серед них було 40 спортсменок 18-25 років зі стажем заняття спортом від 5 до 17 років. З-поміж них 20 осіб є представницями командних видів спорту (волейбол, футбол), інші 20 є представницями індивідуальних видів спорту (фігурне катання, художня гімнастика, спортивні танці, легка атлетика). Також в дослідженні брали участь дівчата того ж віку, які не займаються спортом (20 осіб). Вибірка була сформована на основі онлайн-опитування на платформі Google Forms. Опитування на платформі Google Forms складалось із опису мети та цілей дослідження, інструкції до кожної з методик.

### 2.2. Опис методів та методик дослідження

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження ми використовували психодіагностичні методики:

1. Тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих;
2. «Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих;
3. «Опитувальник подолання стресу COPE» К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб (в адаптації О.І. Расказової, Т.О. Гордєєвої, Є.Н. Осіної);
4. «Тест копінг-навичок спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» Р. Сміт, Р. Шутц, Ф. Смолл та Дж. Птачек.

Для обробки емпіричних даних ми використовували якісний, кількісний та статистичний аналіз.

#### **Тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості»**

**Ю. В. Щербатих [77]**

Для дослідження стресостійкості використовувався опитувальник Ю. В. Щербатих, цей опитувальник виявляє рівень стійкості людини до стресу.

В опитувальнику представлено п'ять шкал:

1. Підвищена реакція на обставини, на які людина не може вплинути (РО);
2. Схильність все надмірно ускладнювати (СУ);

3. Схильність до психосоматичних хвороб (СПСЗ);
4. Деструктивних способів подолання стресів (ДК);
5. Конструктивних способів подолання стресів (КК).

Обробка результатів:

Перші 4 пункти відображають базовий показник стресостійкості – від 20 до 200 балів. Значення цього показника не більше від 70 до 100 балів вважатиметься задовільним. 5 пункт відображає показник динамічної чутливості до стресів, для його визначення необхідно з базового результату відняти суму результатів по 5 пункту. Далі до отриманого результату додається показник 6 пункту (з + або -) залежно від вибору випробуваного. Якщо стресові ситуації менше турбують людину останнім часом, то результат буде з мінусом і підсумковий результат зменшиться, а якщо стресові ситуації нарастають, то підсумковий показник стресостійкості зросте (див.таблицю2.2.1.).

Таблиця2.2.1.

#### Середні результати за підсумками тесту

Стійкість до стресу	Норма	Підвищена чутливість до стресу
Менше 35 балів	Від 35 до 85 балів	Більше 86 балів

Інтерпретація за окремими шкалами:

Перша шкала визначає підвищену реакцію на обставини, на які ми не можемо вплинути. Середні показники – від 15 до 30 балів.

Друга шкала показує схильність все занадто ускладнювати, що може призводити до стресів. Середні показники – від 14 до 25 балів.

Третя шкала визначає схильність до психосоматичних захворювань. Середні показники – від 12 до 28 балів.

Четверта шкала визначає деструктивні способи подолання стресів. Середні показники – від 10 до 22 балів.

П'ята шкала – визначає конструктивні способи подолання стресів. Середні показники – від 23 до 35 балів.

### **«Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих [77]**

Методика комплексно підходить до вимірювання рівня стресу, враховуючи 4 види ознак, за якими в людини проявляється стрес. Зокрема стрес вимірюється за: інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками. Опитувальник складається з 48 питань, по 12 питань до кожної ознаки. У підрахунку балів найбільш значущими є фізіологічні симптоми – вони оцінюються по 2 бали кожне «так». Емоційні ознаки вартують 1,5 балів одне питання. А інтелектуальні та поведінкові оцінюються по одному балу за питання.

Максимальна кількість балів за групами ознак така:

Інтелектуальні – 12 балів;

Поведінкові – 12 балів;

Емоційні – 18 балів;

Фізіологічні – 24 балів.

Показник рівня стресу може коливатись від 0 до 66 балів:

5 і менше балів – вагомий стрес відсутній;

5-12 балів – помірний стрес, який можна компенсувати відпочинком;

13-24 балів – достатньо виражена напруга (стрес) на сильний стрес-фактор, який не вдалося компенсувати;

25-40 балів – стан сильного стресу, для успішного подолання якого рекомендується допомога фахівця;

40 і більше – найнебезпечніша стадія стресу, свідчить про виснаження запасів адаптаційної енергії.

Перевага цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє дослідити прояви стресу одразу з кількох сторін, які узагальнюються та допомагають якомога точніше здійснити перевірку рівня стресу, що в подальшому допомагає психологу надавати більш ефективні рекомендації.

### **«Опитувальник подолання стресу COPE»**

**К. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб****(в адаптації О. І. Расказової, Т. О. Гордєєвої, Є. Н. Осіної) [19, 59]**

Методика є адаптацією опитувальника COPE, створеного К. Карвером, М. Шейєром і Дж. Вейнтраубом на основі теоретичних уявлень Р. Лазаруса і власної теоретичної моделі.

Опитувальник складається з 60 пунктів, об'єднаних в 15 шкал (відповідає оригінальній структурі опитувальника).

Вимірюються такі стратегії опанування стресу:

F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі)

F2: Уявний відхід від проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних з проблемою, наприклад, фантазування, сон)

F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємності і вираженні почуттів)

F4: Використання інструментальної соціальної підтримки (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію)

F5: Активне подолання (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації)

F6: Заперечення (відмова вірити в те, що трапилося або спроби заперечувати реальність ситуації)

F7: Звернення до релігії (звернення по допомогу до Бога, віри, релігії)

F8: Використання гумору (жарти і сміх з приводу ситуації)

F9: Поведінковий відхід від проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором)

F10: Стимування (очікування відповідного моменту для дій і утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій)

F11: Використання емоційної соціальної підтримки (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння)



F12: Використання «заспокійливих» (вживання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як спосіб уникнення проблеми і поліпшення самопочуття)

F13: Прийняття (прийняття реальності події, стресової ситуації)

F14: Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування інших речей, з тим щоб активніше справлятися зі стресовою ситуацією)

F15: Планування (обдумування того, як діяти у важкій життєвій ситуації, розробка стратегій поведінки)

Опрацювання результатів:

До кожного питання пропонується чотири варіанти відповіді: ніколи так не роблю – 1 бал, зрідка вчиняю так – 2 бали, часто роблю так – 3 бали, дуже часто роблю так – 4 бали. Підраховуються сумарні бали за окремими підшкалами опитувальника:

F1: Позитивне переформулювання і особистісне зростання: 1, 29, 38, 59

F2: Уявний відхід від проблеми: 2, 16, 31, 43

F3: Концентрація на емоціях, активне вираження: 3, 17, 28, 46

F4: Використання інструментальної соціальної підтримки: 4, 14, 30, 45

F5: Активне подолання: 5, 25, 47, 58

F6: Заперечення: 6, 27, 40, 57

F7: Звернення до релігії: 7, 18, 48, 60

F8. Використання гумору: 8, 20, 36, 50

F9: Поведінковий відхід від проблеми: 9, 24, 37, 51

F10: Стимування: 10, 22, 41, 49

F11: Використання емоційної соціальної підтримки: 11, 23, 34, 52

F12: Використання «заспокійливих» : 12, 26, 35, 53

F13: Прийняття: 13, 21, 44, 54

F14: Придушення конкуруючої діяльності: 15, 33, 42, 55

F15: Планування: 19, 32, 39, 56

Загальний бал не підраховується.

Шкали COPE надають можливість тестувати широкий спектр продуктивних і непродуктивних копінг-стратегій, включаючи кілька видів унікаючого копінгу, схильність до «вживання ПАР», схильність звертатися до релігії в стресогенних життєвих ситуаціях, а також прагнення спиратися на соціальну підтримку в двох її формах – інструментальній та емоційній.

**«Тест копінг-навичок спортсмена –  
The Athletic Coping Skills Inventory-28»**

**за Р. Смітом, Р. Шутцем, Ф. Смоллом та Дж. Птачеком [78]**

Даний опитувальник був розроблений Р. Смітом зі співавторами і використовується для виявлення відмінностей між групами спортсменів різного рівня, а також оцінки їх потенційних можливостей та предикторів успішного виступу, виявлення ступеня схильності до травм і рівня стресостійкості.

Тест копінг-навичок спортсмена (ACSI-28) включає 28 питань (відповіді на які розподіляються за 4-бальною шкалою: 0 – рідко, 1 – іноді, 2 – часто, 3 – майже завжди) і складається з семи субшкал: (див.таблицю2.2.2.).

Таблиця2.2.2.

**Опис субшкал тесту копінг-навичок спортсмена (ACSI-28)**

Субшкали	Пояснення	Приклад
«Боротьба з труднощами» (COPE)	Здатність спортсмена залишатися позитивним і зберігати ентузіазм у важких ситуаціях, зберігати спокій і самовладання.	Під час змагань я залишаюся позитивним і зберігаю ентузіазм, незалежно від того, наскільки погано йдуть справи.
Уважність до вказівок та настанов тренера» (COACH)	Відкритість спортсмена до навчання, вміння приймати конструктивну критику.	Якщо мій тренер критикує чи кричить на мене, я виправляю помилку, не засмучуючись через його

		реакцію.
«Концентрація (CONC)	Здатність спортсмена до зосередження на конкретній задачі, вміння не відволікатися на інші думки, завдання та непередбачені ситуації.	Займаючись спортом, я можу сфокусуватися та не звертати увагу на відволікаючі моменти.
«Впевненість та мотивація досягнення» (CONF)	Впевненість спортсмена в собі, вміння старанно трудитися та працювати над удосконаленням навичок.	Коли у мене не виходить досягти своїх цілей, це змушує мене пробувати знову, додаючи ще більше зусиль.
«Постановка цілей та мисленнєва підготовка» (GOAL):	Вміння ставити конкретні цілі та працювати над їх досягненням, можливість підготовки до тренувань та змагань за допомогою ментальних технік	Задовго до того, як починаються змагання, у мене в голові вже є власний план дій.
«Піднесення під дією тиску» (PEAK)	Вміння сприймати стресову ситуацію як виклик, а не як загрозу, можливість досягнення високих результатів в умовах стресу.	Для мене стресові ситуації – це виклик, який я приймаю.

«Свобода від занепокоєння» (FREE):	Вміння швидко відновлюватися після помилок чи поразок та не турбуватися про думку оточуючих.	Я обмірковую та уявляю собі, що трапиться, якщо я програю чи допущу помилку.
Загальний бал	Сукупність навичок спортсменів	

Варто наголосити, що цей тест не зовсім відповідає безпосередньо ustalеним методам вивчення копінг-стратегій, наприклад, як методика Р. Лазаруса та С. Фолкман, і ми використовуємо її як додатковий інструмент дослідження копінг-стратегій. А дані, отримані під час тестування, є допоміжним матеріалом для складання характеристик особливостей копінг-поведінки респондентів.

## РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПОРТСМЕНІВ

### 3.1. Аналіз результатів дослідження за проведеними методиками

Напершому етапі нашого дослідження для визначення рівня стресостійкості нами був застосований тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих, а отримані дані було зведено в приведену нижче таблицю 3.1.1.

Таблиця 3.1.1.

#### Результати по методиці «Визначення рівня стійкості до стресів особистості» Ю. В. Щербатих (у %)

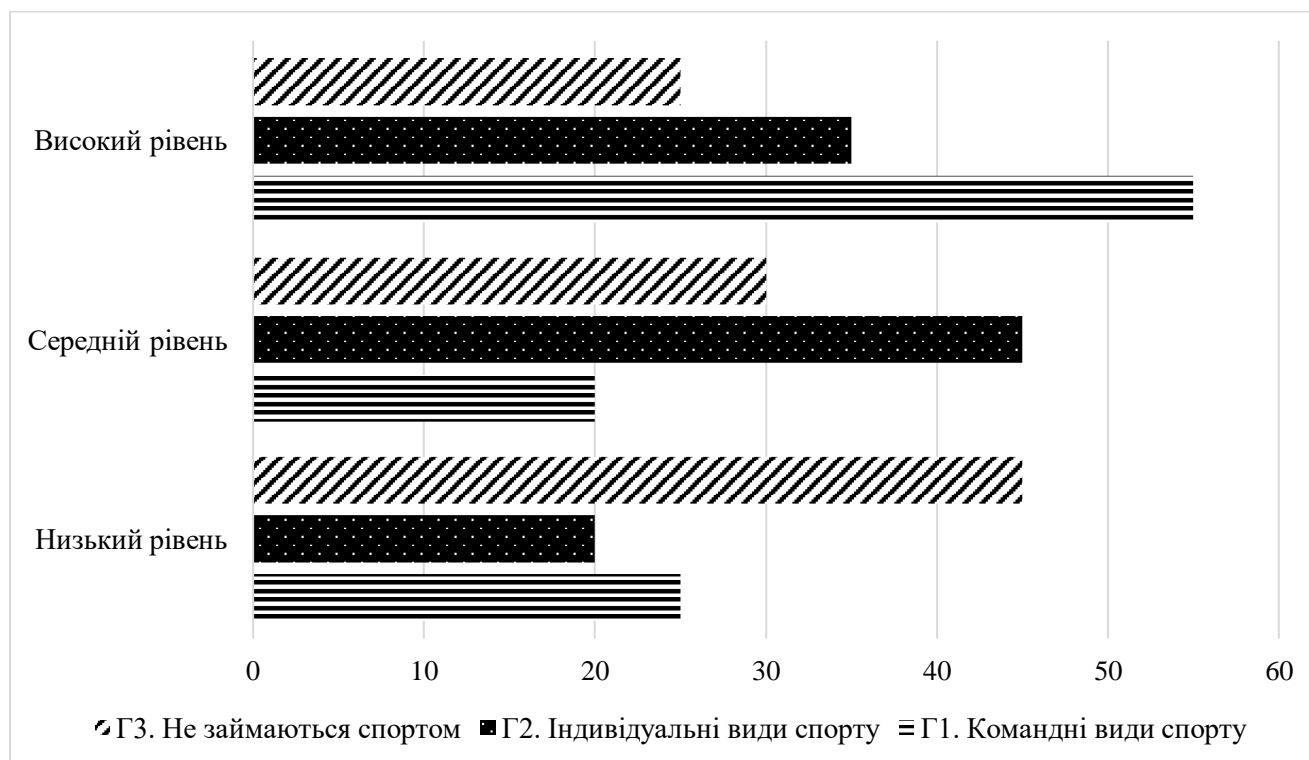
Рівень стресостійкості	Кількість респондентів (N)					
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту		Г3. Не займаються спортом	
	N	%	N	%	N	%
Низький рівень	5	25	4	20	10	50
Середній рівень	4	20	9	45	6	30
Високий рівень	11	55	7	35	4	20

Аналіз результатів у групі №1 показав, що у 55% респондентів був виявлений високий рівень стресостійкості, середній рівень – у 20% від загальної вибірки, і низький – 25%. Тобто переважна більшість групи (55%) має високий рівень стресостійкості, що вказує на те, що стресом для них є тільки найважчі події, котрі переважно пов'язані з життєвими труднощами. Зі стресовими ситуаціями, що виникають під час підготовки до змагань, спортсмени легко справляються, що позитивно позначається на їх результатах, а отже, швидше за все, їм визначатиме успіх їх спортивної діяльності.

Аналіз результатів спортсменів групи №2 засвідчив переважання середнього рівня стресостійкості досліджуваних – 45%, високий рівень притаманний – 35%, низький – 20%. Середній рівень стресостійкості вважається нормою для сучасної людини, яка веде активний спосіб життя.

Аналіз результатів у 3-й групі дав змогу констатувати переважання

низького рівня стресостійкості – 50% респондентів, середній рівень – 30%, високий – 20%. Переважання низького рівня стресостійкості характеризується негативними почуттями при появі труднощів: люди стають більш агресивними, роздратованими, напруженими та тривожними. Респонденти, які демонструють нижчий рівень стресостійкості, не терплять критичних зауважень щодо себе, вони можуть почувати себе самотніми та ізольованими у соціумі.



**Рис. 3.1.1. Частота розподілу досліджуваних із різними рівнями стресостійкості (у%)**

При порівнянні груп у відповідності із результатами дослідження (див. рисунок 3.1.1.) ми виявили, що спортсмени володіють вищим рівнем стресостійкості ніж неспортсмени. Можемо припустити, що спортсмени більш впевнені, врівноважені, спокійні та розслаблені. Спортсмени з високим рівнем стресостійкості легко контролюють свої дії, емоції та жестикуляцію, стримано реагують на появу неприємностей. Неспортсменам характерна незібраність, інертність, їм важко активно протистояти стресовим ситуаціям. Таким чином, вплив спорту на формування стійкості до стресових ситуацій є колосальним. Це пояснюється тим, що спортсмен, який регулярно відвідує тренування,

виховує в собі навички, які впливаючи на спортсмена, допомагають йому бути розважливішим і адекватно оцінювати свої перемоги та поразки.

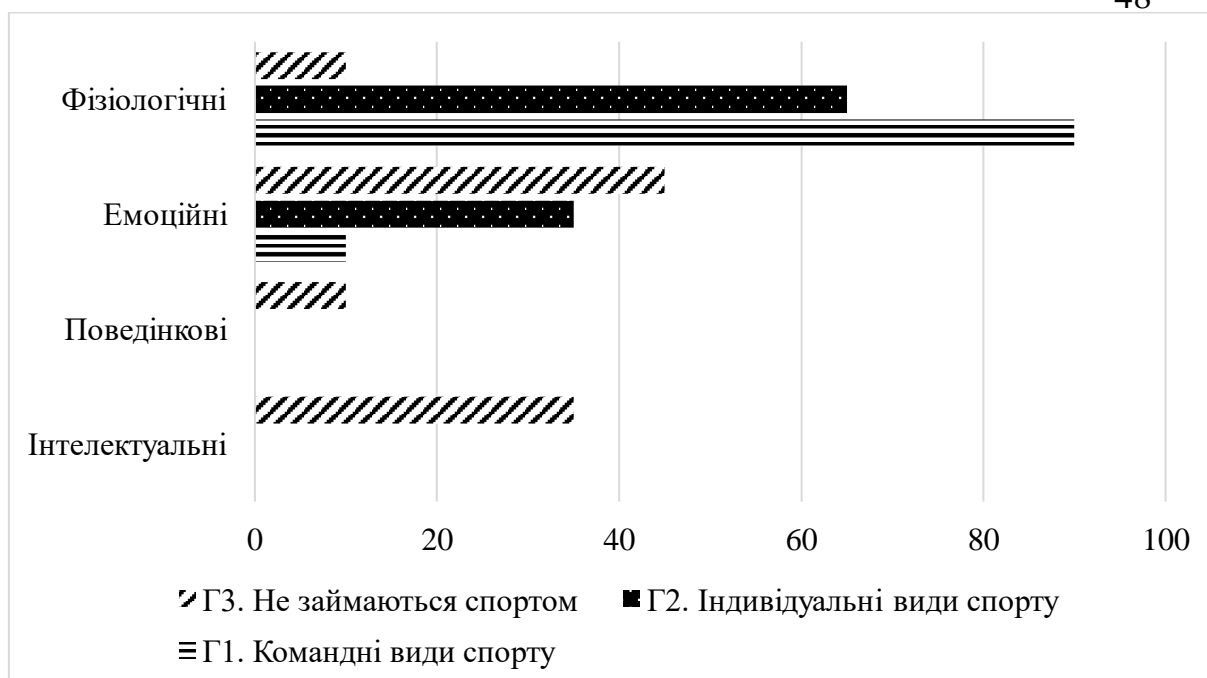
За допомогою результатів методики дослідження рівня стресу, автором якої є Ю. В. Щербатих, ми змогли встановити закономірність проявів 4 рівнів стресу (див. таблицю 3.1.2.)

Таблиця 3.1.2.

**Таблиця проявів ознак стресу (у %)**

Рівні стресу	Кількість респондентів(N)					
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту		Г3. Не займаються спортом	
	N	%	N	%	N	%
Інтелектуальні	1	5	2	10	7	35
Поведінкові	1	5	2	10	2	10
Емоційні	3	15	4	20	9	45
Фізіологічні	15	75	12	60	2	10

Відтак, у першій групі респондентів в середньому найбільше проявляються фізіологічні (75%) прояви стресу, трохи менше емоційні (15%) та ще трохи менше поведінкові та інтелектуальні (5% та 5%). У другій групі респондентів в середньому найбільше проявляються фізіологічні (65%) прояви стресу, трохи менше емоційні (35%) та ще трохи менше поведінкові та інтелектуальні (10% та 10%). У третій групі респондентів в середньому найбільше проявляються емоційні (45%) прояви стресу, трохи менше інтелектуальні (35%) та ще трохи менше поведінкові та фізіологічні (10% та 10%).



**Рис. 3.1.2. Частота розподілу досліджуваних із різними проявами ознак стресу (у%)**

Отож, узагальнивши вищевказані результати проявів ознак стресу, можна прийти до висновку, що найпоширенішою групою ознак, що свідчить про стрес, серед спортсменів (Г1, Г2) є фізіологічні ознаки, їх можна ідентифікувати болями в тілі, погіршенням показників здоров'я, змінами та порушеннями в системах організму (див. рисунок 3.1.2.). На другому місці у спортсменів за частотою проявів, що сигналізують про стрес є емоційні ознаки, які проявляють себе змінами емоційного фону в негативну сторону, зниженням впевненості, мотивації та задоволення собою та життям. На 3 місці – група інтелектуальних ознак, що проявляються в погіршенні показників психічних процесів та переважанні негативних думок. На 4 місці – група поведінкових ознак, що проявляються в змінах патернів поведінки людини, зміні стилю та рутини життя. У 3-й групі респондентів, що не займаються спортом найпоширенішими ознаками стресу є емоційні симптоми, ця тенденція кардинально відрізняється з групами спортсменів, відтак спорт тренує більшу стійкість до стресу, але через постійні навантаження негативно впливає на фізіологічний стан спортсменів.

Для визначення копінг-стратегій досліджуваних, ми скористались копінг-опитувальником «Опитувальник подолання стресу COPE». Проаналізувавши



отримані результати нами було сформовано таблицю 3.1.3., що відображає переважаючі копінг-стратегії. Важливо зазначити, що самі автори трактували копінг не як стійкий стиль реагування, а як динамічний процес, який може змінюватись в залежності від ситуативного змісту проблеми.

Таблиця 3.1.3.

### Переважаючі копінг-стратегії досліджуваних

Копінг-стратегії	Кількість респондентів (N)					
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту		Г3. Не займаються спортом	
	N	%	N	%	N	%
F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст	1	5	7	35	4	20
F2: Уявний відхід від проблеми	-	-	2	10	-	-
F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження	-	-	-	-	-	-
F4: Використання інструментальної соціальної підтримки	-	-	1	5	-	-
F5: Активне подолання	4	20	6	30	1	5
F6: Заперечення	-	-	-	-	-	-
F7: Звернення до релігії	2	10	-	-	4	20
F8: Використання гумору	2	10	1	5	-	-
F9: Поведінковий відхід від проблеми	-	-	-	-	3	15
F10: Стимування	-	-	-	-	-	-
F11: Використання емоційної соціальної підтримки	10	50	-	-	-	-
F12: Використання «заспокійливих»	-	-	-	-	-	-
F13: Прийняття	-	-	-	-	1	5
F14: Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності	-	-	-	-	-	-
F15: Планування	1	5	3	15	7	35

Як видно з таблиці 3.1.3. найбільш популярною стратегією, до якої спортсмени командних видів спорту вдаються з високою частотою використання є «Використання емоційної соціальної підтримки» (50%). Переважання цієї

копінг-стратегії означає, що при зіткненні з проблемою, спортсмени схильні звертатися за емоційною підтримкою до інших значимих. Дослідники у сфері спорту вважають, що ефективність спортивної команди залежить від навичок міжособистісного спілкування її членів. Від рівня згуртованості команди залежить рівень емоційного регулювання як кожного окремого гравця, так і між партнерами в цілому. Теоретичний аналіз досліджень, присвячених командним видам спорту продемонстрував, що оточення спортсменів дуже впливає на їх емоційний стан [76]. Командна взаємодія та комунікація спортсменів на емоційному рівні може впливати на результати виступу команди як позитивно, так і негативно. Отже, емоційна підтримка у командних видах спорту сприяє позитивним емоційним зв'язкам між партнерами по команді і цей копінг у спортивній діяльності може розглядатися як продуктивний незважаючи на те, що розглядається авторами методики як негативний щодо вирішення проблем.

У групі спортсменів, що займаються індивідуальними видами спорту найінтенсивніше спостерігається використання копінг-стратегій «Позитивне переформулювання і особистісний ріст» (35%). Отриманий результат за даним копінгом свідчить про те, що більшість респондентів не сприймають труднощі як загрозу, вони не схильні до нав'язливих негативних думок і переконань у напружених ситуаціях, а навпаки орієнтовані на позитивне переосмислення труднощів і при будь-яких наслідках схильні до пошуку можливостей для зростання і розвитку особистих і професійних якостей. Цей факт є сприятливою ознакою, що допомагає нормально функціонувати та успішно виконувати свої професійні обов'язки.

Третині нашої вибірки у 2-й групі характерне використання копінг-стратегії «Активне подолання» (30%), яка характеризується фокусованістю, прямими зусиллями для зміни стресової ситуації та формування ресурсів для підвищення власної ефективності.

У групі респондентів, що не займаються спортом переважаючою копінг-стратегією є «Планування» (35%). Планування дає можливість навести лад у хаосі емоцій та інформації, зосередитись на проблемі, її розв'язанні і в такий

спосіб подолати тривогу та стрес. Саме планування розв'язання є способом досягнення ефективного, продуктивного, успішного вирішення проблеми.

Виходячи з результатів, бачимо, що в спортсменів командних видів спорту переважаючим є копінг: «Використання емоційної соціальної підтримки» (50%), в спортсменів індивідуальних видів спорту: «Позитивне переформулювання і особистісний ріст» (35%) та «Активне подолання» (30%). У тих, хто не займається спортом «Планування» (35%).

Дані, отримані за допомогою «Опитувальника подолання стресу COPE», дозволили нам розглянути копінг-стратегії, які найчастіше використовують спортсмени, і ті, до яких вони вдаються найрідше (див. таблицю 3.1.4.)

Таблиця 3.1.4.

### Копінг-стратегії респондентів, з різною частотою використання %

Копінг-стратегії	Кількість респондентів (N)					
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту		Г3. Не займаються спортом	
	N (=16*)	%	N (=16*)	%	N (=16*)	%
F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст	9,55	60	10,75	67	11,1	69
F2: Уявний відхід від проблеми	7,5	47	7,25	45	8,4	52
F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження	7,6	47,50	8,6	54	9,3	58
F4: Використання інструментальної соціальної підтримки	8,65	54	7,5	47	9,4	59
F5: Активне подолання	9,45	59	10,3	64	10,7	67
F6: Заперечення	6,95	43	6,1	38	5,8	36
F7: Звернення до релігії	6,75	42	6,05	37,8	7,25	45
F8: Використання гумору	7,85	49	6,75	42	8,65	54
F9: Поведінковий відхід від проблеми	5,75	36	5,65	35	7,2	45
F10: Стимування	7,85	49	6,8	42,5	8,95	56
F11: Використання емоційної соціальної підтримки	12,2	76	7,55	47	9,6	60
F12: Використання	5,2	32	5,55	34,7	5,55	34,50

«заспокійливих»						
F13: Прийняття	7,8	49	8,3	51,8	10,4	64,50
F14: Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності	7,1	44	7,3	45,6	8,45	52
F15: Планування	8,7	54	8,6	53,8	11,4	70

З даних таблиці ми бачимо, що найбільш пріоритетними копінг-стратегіями спортсменів командних видів спорту є «Використання емоційної соціальної підтримки» (76%), «Позитивне переформулювання і особистісний ріст» (60%), «Активне подолання» (59%).

Серед копінгів, що використовуються із середньою частотою у спортсменів найбільш виражені «Використання інструментальної соціальної підтримки» (54%), «Планування» (54%), «Прийняття» (49%), «Стимування» (49%), «Використання гумору» (49%), «Концентрація на емоціях і їх активне вираження» (47,5%), «Уявний відхід від проблеми» (47%).

Серед найменш популярних копінгів найбільше виділяються «Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності» (44%), «Заперечення» (43%), «Звернення до релігії» (42%), «Поведінковий відхід від проблеми» (36%), «Використання «заспокійливих»» (32%).

Для спортсменів індивідуальних видів спорту найбільш пріоритетними копінг-стратегіями є: «Позитивне переформулювання та особистісне зростання» (67%) та «Активне подолання» (64%). Дані копінги вважаються найбільш дієвими та сприяють зниженню негативного впливу стресової ситуації, а отже забезпечують успіх у спортивній діяльності та мають позитивне значення для спортсменів.

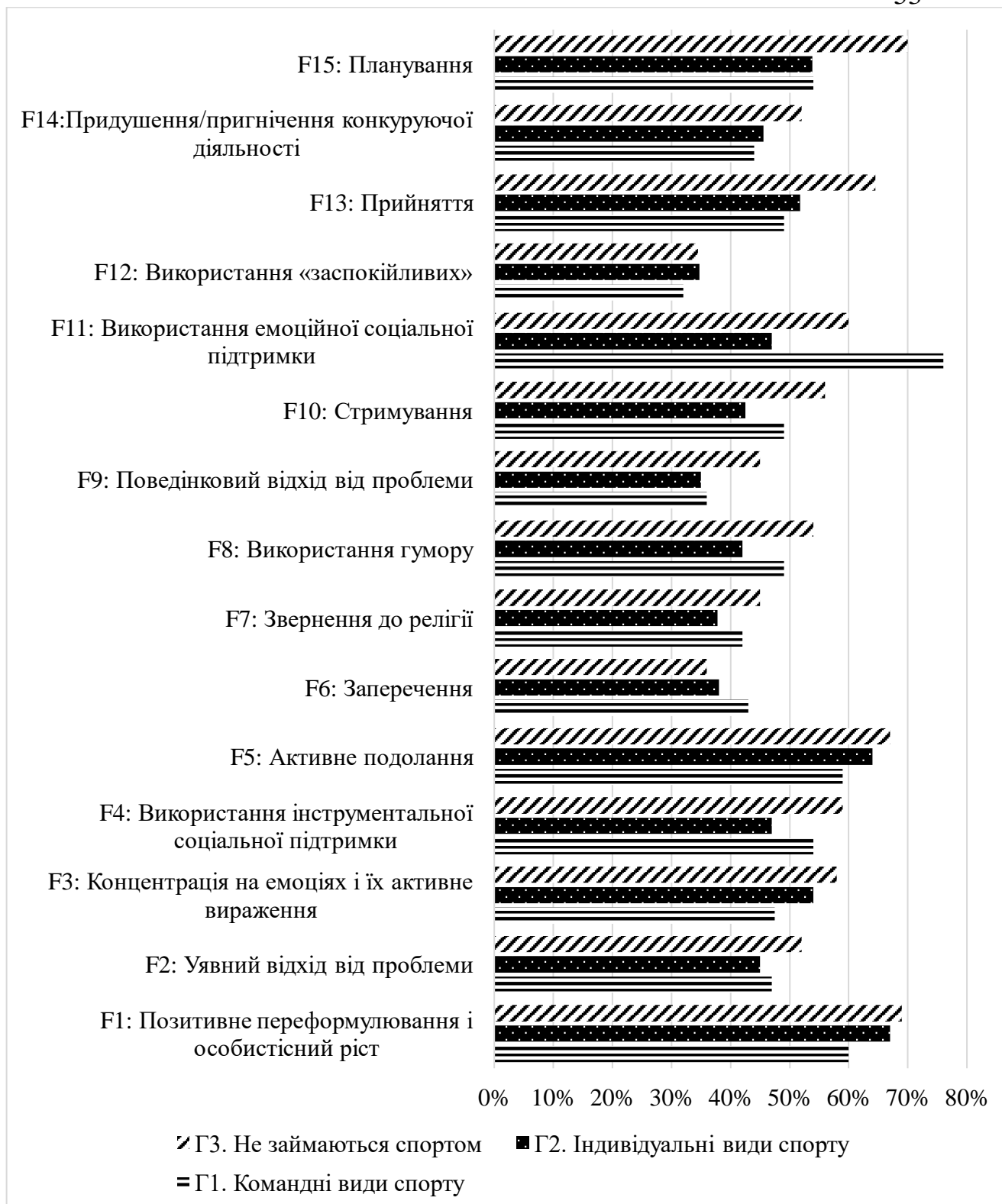


Рис. 3.1.3. Кількісні показники переважаючих копінг-стратегій респондентів

На діаграмі вище (див. рисунок 3.1.3.) можемо побачити, серед копінгів, що використовуються із середньою частотою у спортсменів найбільш виражені «Концентрація на емоціях і їх активне вираження» (54%), «Планування» (53,8%), «Прийняття» (51,8%), «Використання емоційної соціальної підтримки»

(47%), «Використання інструментальної соціальної підтримки» (47%), «Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності» (45,6%), «Уявний відхід від проблеми» (45%).

Серед найменш популярних копінгів найбільше виділяються «Стримування» (42,5%), «Використання гумору» (42%), «Заперечення» (38%), «Звернення до релігії» (37,8%), «Поведінковий відхід від проблеми» (35%), «Використання «заспокійливих»» (34,7%). Отримані результати дозволяють припустити, що респондентам не властиві агресивні тенденції у поведінці, фокусування на негативних емоціях та уникнення проблем при зіткненні зі стресором. Результати демонструють нам, що більшість стратегій, що застосовуються спортсменами, мають середній рівень використання. Відповідно, спортсменам властиве нерідке застосування як продуктивних, так й непродуктивних копінгів.

Респонденти, що не займаються спортом найчастіше в якості стратегій подолання стресу використовують «Планування» (70%), «Позитивне переформулювання і особистісний ріст» (69%), «Активне подолання» (67%), «Прийняття» (64,5%), «Використання емоційної соціальної підтримки» (60%).

Серед копінгів, що використовуються із середньою частотою найбільш виражені «Використання інструментальної соціальної підтримки» (59%), «Концентрація на емоціях і їх активне вираження» (58%), «Стримування» (56%), «Використання гумору» (54%), «Уявний відхід від проблеми» (52%), «Поведінковий відхід від проблеми» (45%), «Звернення до релігії» (45%).

Серед найменш популярних копінгів найбільше виділяються «Заперечення» (36%), «Використання «заспокійливих»» (34,5%).

Отже, в усіх трьох групах простежується тенденція застосування більшості копінгів із середньою частотою використання, при цьому з високою частотою респонденти застосовують виключно продуктивні копінги, що допомагають їм успішно і швидко впоратися зі стресорами та складними життєвими ситуаціями. Тобто, можемо припустити, що між спортсменами та неспортсменами відсутні відмінності у використанні копінг-стратегій, усім

респондентам притаманно в стресових ситуаціях діяти активно, стримано та наполегливо.

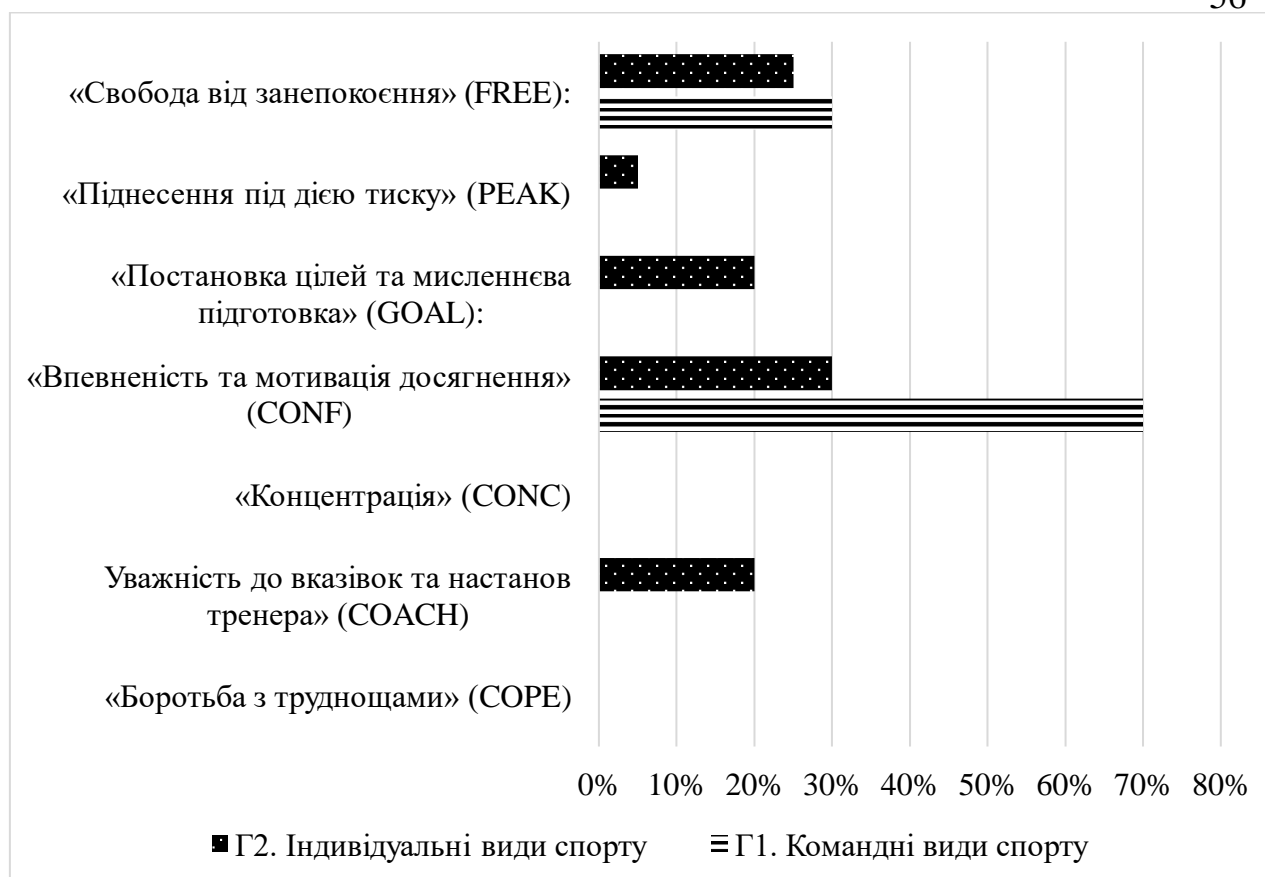
За результатами проведення методики «Тест копінг-навичок спортсмена – The Athletic Coping Skills Inventory-28» Р. Сміта ми отримали наступні результати (див. таблицю 3.1.5.):

Таблиця 3.1.5.

**Переважаючі копінг-навички спортсменів**

Копінг-навички	Кількість респондентів (N)			
	Г1. Командні види спорту		Г2. Індивідуальні види спорту	
	N	%	N	%
«Боротьба з труднощами» (COPE)	-	-	-	-
«Уважність до вказівок та настанов тренера» (COACH)	-	-	4	20
«Концентрація» (CONC)	-	-	-	-
«Впевненість та мотивація досягнення» (CONF)	14	70	6	30
«Постановка цілей та мисленнєва підготовка» (GOAL):	-	-	4	20
«Піднесення під дією тиску» (PEAK)	-	-	1	5
«Свобода від занепокоєння» (FREE):	6	30	5	25

Дані, подані у таблиці 3.1.5. проілюстровані на рисунку 3.1.4.



**Рис. 3.1.4. Кількісні показники переважаючих копінг-навичок спортсменів**

З отриманих даних ми бачимо, що переважання субшкали «Впевненість та мотивація досягнення» (CONF) у спортсменів командних видів спорту (Г1) має яскравий прояв (70%). На нашу думку, це говорить про те, що спортсмени достатньо впевнені у собі та у своїх актуальних і потенційних можливостях, прагнуть проявити та реалізувати себе, вдосконалення своїх професійних умінь та досягнення успіху. А їхня впевненість у своїх силах сприятиме збереженню продуктивної активності у боротьбі за досягнення мети при зіткненні зі стрес-факторами та перешкодами різного ступеня.

На другому місці у респондентів виділяється субшкала «Свобода від негативних переживань» (30%). Переважання даної копінг-навички свідчить про те, що спортсмени відчуваючи стрес, змінюють фокус уваги, не переживають за виступ, не прогнозуючи чи він буде успішним, які будуть допущені помилки. Для них характерне легке хвилювання, але при цьому спортсмен відчуває впевненість у собі та хоче змагатися, він виходить на старт із «clean minded» (дослівний переклад «чистий розум», але більш розповсюдженою фразою є «з



чистою головою»). У такому стані спортсмени показують задовільний результат на змаганнях. Причому результат може бути задовільний навіть при поганій спортивній формі.

Як видно з рисунку 3.1.4., яскраво вираженої копінг-навички у спортсменів індивідуальних видів спорту не спостерігається, відтак для частини даної вибірки досліджуваних (30%) характерним є використання копінг-навички «Впевненість та мотивація досягнення» (CONF). Для таких спортсменів важлива позитивна мотивація та впевненість у собі. Спортсмени старанно працюють для покращення та розвитку професійних навичок.

Не так часто спортсмени використовують субшкали: «Свобода від занепокоєння» (FREE)» (25%), «Постановка цілей та мисленнєва підготовка» (GOAL)» (20%), «Уважність до вказівок та настанов тренера» (COACH) (20%), такі спортсмени здатні зосередитися, проаналізувати зауваження тренера, долаючи негативний емоційний стан та фактори, що збивають.

Субшкала «Піднесення під дією тиску» (PEAK) набрала невисоких значень (5%) у представленій вибірці. На нашу думку, це вказує на актуальний вектор практичної роботи спортивного психолога і потребує подальшого вивчення.

Не було виявлено переважання таких копінг-навичок, як «Боротьба з труднощами» (COPE), «Концентрація» (CONC), що відображає невисоку здатність спортсменів усвідомлено контролювати свій емоційний стан і справлятися з його негативними проявами в умовах критичних ситуацій, пов'язаних зі спортивною діяльністю.

Відповідно, можна узагальнити, що результати у двох групах різняться, у групі спортсменів, що займаються командними видами спорту спостерігається чітка тенденція у використанні копінг-навички, спрямованої на впевненість та мотивацію досягнення, спортсмени індивідуальних видів спорту такої тенденції не проявляють.

### **3.2. Статистичний аналіз взаємозв'язків стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів командних та індивідуальних видів спорту**

Після проведення підрахунків по обраних методиках, наступним етапом нашого дослідження є проведення статистичної перевірки з використанням критерію Н-Крускала-Уолліса для дослідження рівня стресостійкості та використання копінг-стратегій спортсменів командних та індивідуальних видів спорту та тих, хто не займається спортом. Оцінка відмінностей здійснювалась з використанням програми SPSS, версія 23.

Таблиця 3.2.1.

**Результати порівняльного аналізу  
обрахунку критерію Н-Крускала -Уолліса**

<b>Показники</b>	<b>Рівень значимості</b>	<b>Ст. св.</b>	<b>Р-рівень значущості</b>
Низький рівень стресостійкості	P<0,05	2	,027*
Середній рівень стресостійкості	P<0,05	2	,602
Високий рівень стресостійкості	P<0,05	2	,369
Інтелектуальні ознаки стресу	P<0,05	2	,057
Поведінкові ознаки стресу	P<0,05	2	,019*
Емоційні ознаки стресу	P<0,05	2	,393
Фізіологічні ознаки стресу	P<0,05	2	,000*
F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст	P<0,05	2	,279
F2: Уявний відхід від проблеми	P<0,05	2	,250
F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження	P<0,05	2	,375

F4: Використання інструментальної соціальної підтримки	P<0,05	2	,068
F5: Активне подолання	P<0,05	2	,651
F6: Заперечення	P<0,05	2	,223
F7: Звернення до релігії	P<0,05	2	,576
F8: Використання гумору	P<0,05	2	,140
F9: Поведінковий відхід від проблеми	P<0,05	2	,222
F10: Стимування	P<0,05	2	,072
F11: Використання емоційної соціальної підтримки	P<0,05	2	,001*
F12: Використання «заспокійливих»	P<0,05	2	,800
F13: Прийняття	P<0,05	2	,032*
F14: Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності	P<0,05	2	,232
F15: Планування	P<0,05	2	,062

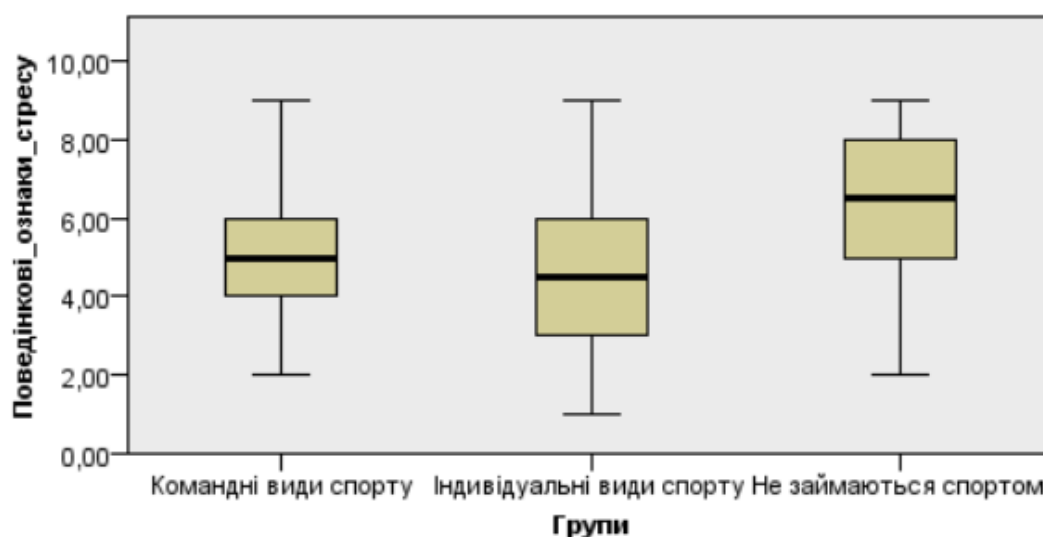
Примітка: рівень достовірності: \* –  $p \leq 0,05$  \*

Отже, за допомогою статистичної перевірки достовірності з використанням критерію Н-Крускала -Уолліса було виявлено:



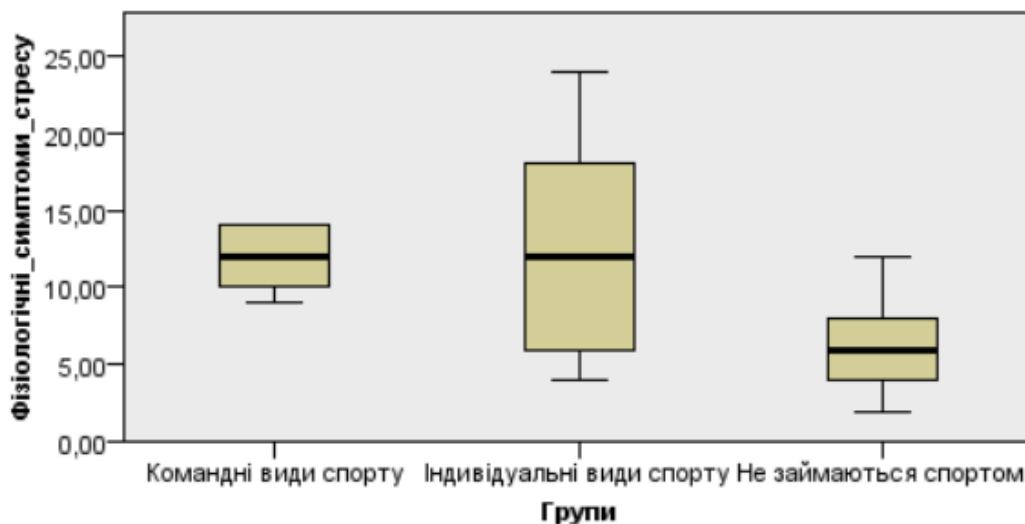
**Рис.3.2.1. Статистично достовірна різниця між групами за проявами низького рівня стресостійкості**

– аналіз показника низького рівня стресостійкості виявив статистично значущі відмінності між трьома групами респондентів ( $H=0,027^*$ ,  $p < 0,05$ ). Для групи, що не займається спортом більш характерний низький рівень стресостійкості (середній ранг = 37), ніж для спортсменів командних та індивідуальних видів спорту (див. рисунок 3.2.1.).



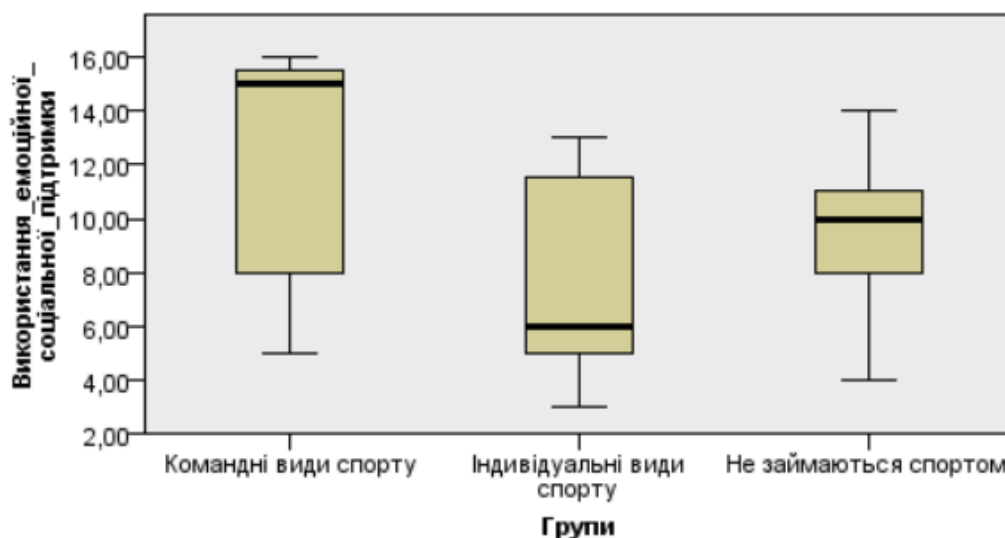
**Рис. 3.2.2. Статистично достовірна різниця між групами за проявами поведінкових ознак стресу**

– між трьома групами респондентів були виявлені значущі статистичні відмінності за показником поведінкових ознак стресу ( $H=,019^*$ ,  $p < 0,05$ ). Відтак, переважання поведінкових ознак стресу більш виражені у 3-ї групи респондентів, що не займаються спортом, ніж у спортсменів (див. рисунок 3.2.2.).



**Рис. 3.2.3. Статистично достовірна різниця між групами за проявами фізіологічних ознак стресу**

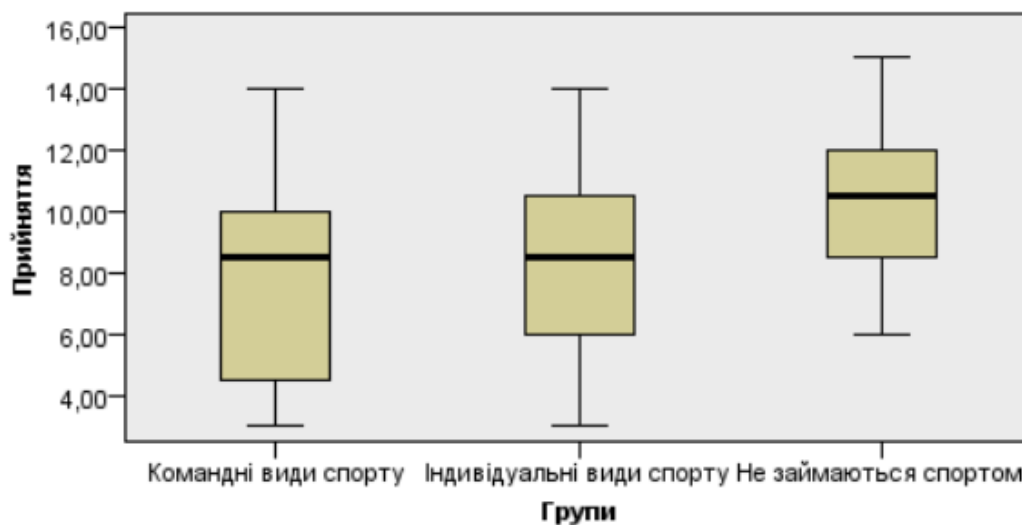
– між трьома групами респондентів були виявлені значущі відмінності за показником фізіологічних ознак стресу ( $H=,000^*$ ,  $p < 0,05$ ). Відтак, переважання фізіологічних ознак стресу більш виражені у спортсменів командних видів спорту, ніж у спортсменів індивідуальних видів спорту та групи, що не займається спортом (див. рисунок 3.2.3.).



**Рис. 3.2.4. Статистично достовірна різниця між групами за проявами використання копінгу емоційної соціальної підтримки**

– з впевненістю можемо стверджувати, що інтенсивність використання копінг-стратегії «Використання емоційної соціальної підтримки» у групах нашої вибірки відрізняється. На рисунку 3.2.4. видно, що інтенсивніше даний копінг використовується спортсменами, що займаються командними видами спорту

(середній ранг = 40), менш інтенсивно і відносно на одному рівні у спортсменів індивідуальних видів спорту, та тих хто не займається спортом (середній ранг = 20-30).



**Рис. 3.2.5. Статистично достовірна різниця між групами запровадженні використання копінгу «Прийняття»**

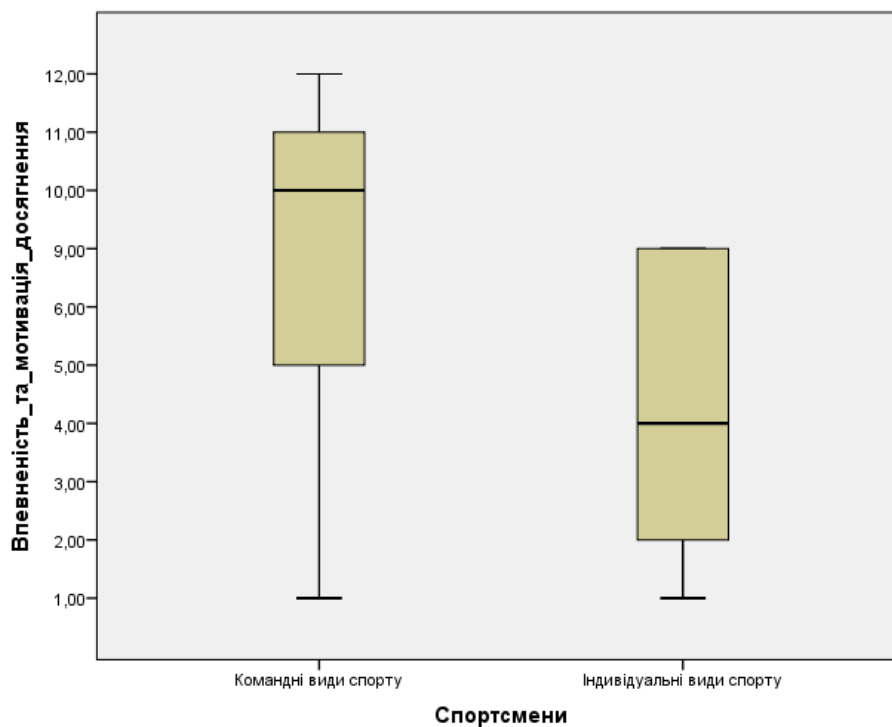
Як видно з рисунка 3.2.5. у 3-й групі значно вищий рівень прояву використання копінг-стратегії «Прийняття» ( $H=,032^*$ ,  $p < 0,05$ ), у порівнянні із групами спортсменів.

Таким чином, спортсмени є більш стресостійкими, з переважаючими фізіологічними ознаками стресу, у свою чергу неспортсмени є менш стресостійкі та частіше у них проявляються поведінкові ознаки стресу. Результати продемонстрували значимі відмінності у використанні копінг-стратегій спортсменами та неспортсменами, спортсменам командних видів спорту більш притаманно в стресових ситуаціях використовувати копінг емоційної соціальної підтримки, а неспортсменам властиве більш часте використання копінгу прийняття.

На наступному етапі дослідження для визначення переважаючих копінг-навичок між групами спортсменів командних та індивідуальних видів спорту ми використали непараметричний критерій – U-критерій Мана-Уїтні. Виявлені наступні статистично достовірні відмінності між двома групами (див. таблицю 3.2.2.)

**Результати обрахунку U-критерію Мана-Уїтні  
за методикою «Тест копінг-навичок спортсмена –  
The Athletic Coping Skills Inventory-28» Р. Сміта**

Шкали методик дослідження	Сума рангів спортсменів командних видів спорту	Сума рангів спортсменів в індивідуальних видах спорту	Значення U-Критерію Мана-Уїтні	p- рівень значущості
«Боротьба з труднощами» (COPE)	359,00	461,00	149,000	,164
Уважність до вказівок та настанов тренера» (COACH)	344,00	476,00	134,000	,072
«Концентрація» (CONC)	407,50	412,50	197,500	,946
«Впевненість та мотивація досягнення» (CONF)	530,50	289,50	79,500	,001*
«Постановка цілей та мисленнєва підготовка» (GOAL):	380,00	440,00	170,000	,412
«Піднесення під дією тиску» (PEAK)	379,00	441,00	169,000	,398
«Свобода від занепокоєння» (FREE):	363,00	457,00	153,000	,199



**Рис. 3.2.6. Статистично достовірною різницею між групами спортсменів за проявом використання копінг-навички «Впевненість та мотивація досягнення» (CONF)**

Аналіз прояву використання копінг-навички «Впевненість та мотивація досягнення» (CONF) за U-критерієм Мана-Уїтні виявив статистично значущі відмінності між спортсменами командних та індивідуальних видів спорту ( $p=0,001^*$ ). Для спортсменів командних видів спорту більш характерним є використання даної копінг-навички, аніж для спортсменів індивідуальних видів спорту, тобто їм більш характерне вміння старанно трудитися та працювати над удосконаленням їх спортивних навичок. (див. рисунок 3.2.6).

Перша гіпотеза дослідження, щодо припущення, що спортсмени, порівняно з однолітками, які не залучені до спортивної діяльності, частіше вдаються до конструктивних копінг-стратегій, таких як: «Позитивне переформулювання і особистісний ріст», «Активне подолання», «Планування» та мають більш високий рівень стресостійкості не підтвердилась. Так, спортсмени більш стресостійкі, але як і їх однолітки в переважній більшості використовують конструктивні копінг-стратегії.

### **3.3 Кореляційний аналіз отриманих результатів**



Подальший аналіз результатів показав, що вибір копінг-стратегій пов'язаний із рівнем стресостійкості та має певні особливості (див. таблицю 3.3.1.).

Таблиця 3.3.1.

**Зв'язок показників стресостійкості та копінг-стратегій  
у спортсменів за критерієм Пірсона**

Показники	Властивість особистості
	Стресостійкість
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	,362**
Уявний відхід від проблеми	-,357**
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	-,373**
Активне подолання	,353**
Заперечення	-,364**
Звернення до релігії	-,344**
Поведінковий відхід від проблеми	-,475*
Стримування	-,316**
Прийняття	-,354**
Придушення конкуруючої діяльності	-,384**
Планування	,362**

*Примітка.* \*\* означає рівень значущості коефіцієнта кореляції  $p < 0,01$ , тобто високий рівень значущості; \* означає наявність рівня значущості коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

За результатами дослідження нами було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та копінгом «Позитивне переформулювання і особистісне зростання» ( $r=0,362^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ,  $n=60$ ), «Активне подолання» ( $r=0,353^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ,  $n=60$ ), «Планування» ( $r=0,362^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ,  $n=60$ ) Це говорить про те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим частіше спортсмени використовують ефективні копінг-стратегії.

Також нами було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та стратегіями: «Уявний відхід від проблеми» ( $r=-,357^{**}$ ;  $p=0,0$ ,  $n=60$ ), «Концентрація на емоціях і їх активне вираження» ( $r=-,373^{**}$ ,  $p=0,01$ ,  $n=60$ ), «Заперечення» ( $r=-,364^{**}$ ,  $p=0,01$ ,  $n=60$ ), «Звернення до релігії» ( $r=-,344^{**}$ ,  $p=0,01$ ,  $n=60$ ), «Поведінковий відхід від проблеми» ( $r=-,475^{**}$ ;  $p=0,05$ ,  $n=60$ ), «Стримування» ( $r=-,316^{**}$ ,  $p=0,01$ ,  $n=60$ ), «Прийняття» ( $r=-,354^{**}$ ;  $p=0,01$ ,  $n=60$ ), «Придушення конкуруючої діяльності» ( $r=-,384^{**}$ ,  $p=0,01$ ,  $n=60$ ). Це говорить про те, що чим нижчий рівень стресостійкості, тим частіше спортсмени використовують неефективні копінг-стратегії.

Таким чином, у процесі проведення емпіричного дослідження ми підтвердили гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіями у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту.

Наступним нашим кроком був кореляційний аналіз ознак стресу з копінг-стратегіями спортсменів за критерієм Пірсона. На таблиці 3.3.2. ми продемонстрували тільки статистично достовірні взаємозв'язки та далі опишемо їх.

Таблиця 3.3.2.

**Зв'язок показників між групами ознак, за якими проявляється стрес та копінг-стратегіями у спортсменів за критерієм Пірсона**

<b>Властивість особистості</b>	<b>Показники</b>	<b>Коефіцієнт кореляційного зв'язку</b>
Емоційні ознаки стресу	Позитивне переформулювання і особистісне зростання	$-,411^{**}$
Інтелектуальні ознаки стресу	Концентрація на емоціях та їх активне вираження	$,428^{**}$
	Використання інструментальної соціальної підтримки	$,366^{**}$
	Прийняття	$,354^{**}$

	Придушення конкуруючої діяльності	,396**
Поведінкові ознаки стресу	Концентрація на емоціях, активне вираження	,398**
	Використання інструментальної соціальної підтримки	,431**
	Активне подолання	-,360**
	Прийняття	,546**
	Придушення конкуруючої діяльності	,417**
	Планування	-,437**

Згідно із результатами, які наведені у таблиці 3.3.2., встановлено зворотній взаємозв'язок між копінгом «Позитивне переформулювання і особистісне зростання» та шкалою «Емоційні ознаки стресу» ( $r = -,411^{**}; p = \leq 0,01$ ). Тобто, чим інтенсивніше досліджуваним використовується в складних ситуаціях копінг позитивного переформулювання та особистісного зростання, тим менше в нього проявляються емоційні ознаки стресу.

Наступним можемо побачити те, що існує пряма кореляція між шкалами «Інтелектуальні ознаки стресу» та шкалою «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» ( $r = ,428^{**}, p = \leq 0,01$ ), «Використання інструментальної соціальної підтримки» ( $r = ,366^{**}, p = \leq 0,01$ ), «Прийняття» ( $r = ,354^{**}, p = \leq 0,01$ ), «Придушення конкуруючої діяльності» ( $r = ,396^{**}, p = \leq 0,01$ ). Дані, подані вище свідчать про те, що чим інтенсивніше людиною використовуються при труднощах наведені вище копінг-стратегії, тим частіше в неї виражені інтелектуальні та емоційні ознаки стресу.

Можемо також спостерігати зворотню кореляцію між шкалами «Поведінкові ознаки стресу» та «Активне подолання» ( $r = -,360^{**}, p = \leq 0,01$ ) та

«Планування» ( $r = -,437^{**}$ ,  $p = \leq 0,01$ ). Іншими словами, чим інтенсивніше спортсменами використовується копінг «Активне подолання» та «Планування», тим рідше в них виражені поведінкові ознаки стресу. Але, як бачимо існує й пряма кореляція між шкалами «Концентрація на емоціях, активне вираження» ( $r = ,398^{**}$ ,  $p = \leq 0,01$ ), «Використання інструментальної соціальної підтримки» ( $r = ,431^{**}$ ,  $p = \leq 0,01$ ), «Прийняття» ( $r = ,546^{**}$ ,  $p = \leq 0,01$ ), «Придушення конкуруючої діяльності» ( $r = ,546^{**}$ ,  $p = \leq 0,01$ ). Тобто, чим інтенсивніше спортсмен використовує в складних ситуаціях наведені вище копінг-стратегії, тим більше в нього проявляються поведінкові ознаки стресу. Отож, підбиваючи підсумки виконаних нами кореляцій можемо свідчити, що існують високі значущі кореляції між копінг-стратегіями та ознаками стресу.

Таким чином, у процесі проведення емпіричного дослідження ми підтвердили гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями.

### **3.4 Психологічні рекомендації щодо формування продуктивних копінг-стратегій у спортсменів та підвищення рівня стресостійкості у тренувальному та змагальному процесах**

На основі аналізу результатів проведеного нами емпіричного дослідження, ми виділили перспективні напрями психологічної підготовки спортсменів, з метою вдосконалення їх копінг-поведінки та підвищення рівня стресостійкості, а саме:

1. Психологічна профілактика психічних перенапруг та інших несприятливих для психологічного здоров'я та результативності спортсмена станів.

Профілактика перенапруг та інших несприятливих психологічних станів повинна включати:

- дотримання оптимального режиму роботи та відпочинку;
- психологічна освіта спортсменів з питань психологічної самопідготовки, самонастрою, самовдосконалення та саморозвитку;
- вдосконалення особистісних компетенцій тренерського складу, підвищення їхньої психологічної культури;
- підбір необхідної тематичної інформації щодо важливих для спортсмена питань спортивної самопідготовки, самовдосконалення та саморозвитку;
- регулярні медико-біологічні відновлювальні заходи та використання психологічних засобів відновлення перед, під час та після змагань, для покращення відновлювальних процесів, що включають психотехнічні прийоми відновлення (масаж, тонізуючі рухи, усвідомлена регуляція ритму дихання, м'язова релаксація, водні процедури);
- ведення щоденних самозвітів (ведення «Щоденника самоконтролю спортсмена»)

2. Психологічне консультування спортсменів та тренерів з питань підвищення стресостійкості, ефективного та раціонального подолання труднощів, а також підвищення функціонального та емоційного контролю;

3. Моделювання умов змагання. Моделювання на тренуваннях певних психоемоційних ситуацій, що виникають у змагальних умовах, розвивають у спортсменів здатності прогнозувати та швидко оцінювати різні ігрові ситуації, планувати свої дії за складних обставин, приймати ефективні рішення, допомагають усвідомити свої обмеження та можливості, і відповідно сприяють зниженню змагальної тривоги;

4. Формування у гравців команди «внутрішніх опор» (розвиток у спортсменів впевненості у своїх сильних сторонах та перевагах);

5. Доцільне впровадження тренінгової роботи з навчання прийомів саморегуляції, розвитку навичок продуктивного та усвідомленого подолання труднощів та стресових станів, концентрації, мобілізації.

## ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу літератури, визначено, що стрес— це реакція організму, що включає сукупність змін на поведінковому, вегетативному, психічному рівнях, включаючи суб'єктивні емоційні переживання. Дослідження стресу є науковим фундаментом для вивчення стресостійкості людини. З великої кількості визначень поняття «стресостійкість», запропонованих вченими, ми пропонуємо комплексний підхід, згідно з яким стресостійкість як властивість (риса) психіки відображає здатність людини успішно виконувати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних ситуаціях. [24] Стресостійкість лише частково залежить від властивостей темпераменту, типу нервової системи, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами стресостійкості є низка структурних компонентів особистості: психодинамічних, нейродинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Під стресостійкістю спортсмена ми будемо розуміти адаптаційну здатність спортсменів ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження результативності.

Теоретичний аналіз дозволив нам встановити, що копінг — це цілеспрямований, але динамічний процес вирішення проблем, метою якого є адаптація людини до стресової ситуації, і запобігання негативних наслідків. Копінг-поведінка в спортивній діяльності визначається її специфічністю, особливостями і вимогами конкретного виду спорту, а також умовами і особливостями самої ситуації. У спортивній діяльності передумовами успішності вибору і застосування копінг-стратегій можуть бути індивідуально-особистісні особливості спортсмена, його минулий узагальнений досвід, ставлення до невдачі і суб'єктивне сприйняття ситуації. Також, одним із значущих предикторів вибору і продуктивності копінг-стратегій спортсмена, є його рівень сформованості копінг-навичок. Для продуктивного реагування спортсменам необхідно оволодіння різноманітними фундаментальними навичками і усвідомленими прийомами відновлення, що сприяють подоланню будь-яких типів стресових ситуацій.

2. В ході теоретичного аналізу ми дослідили, що копінг-стратегії та стресостійкість є невід'ємними процесами для спортсменів у ході їх спортивної діяльності. Первинна психологічна мета копінг-стратегій полягає в тому, щоб найкращим чином адаптувати спортсмена до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим нівелюючи вплив стресорів.

3. У результаті емпіричного дослідження нами було встановлено, що спортсмени володіють вищим рівнем стресостійкості ніж неспортсмени. Вони долають внутрішню напругу в стресових ситуаціях зарахунок стійкого подолання стресу і прийняття їх як менш значущих, атакож докладають достатньо зусиль до роботи над собою. Досвід включення у спортивну діяльність суб'єктивно сприймається спортсменами як можливість для розвитку та вдосконалення, а спільна активність є ресурсом розвитку стресостійкості.

На підґрунті отриманих емпіричних даних можемо констатувати, що спортсменам більш характерний прояв фізіологічних ознак стресу, що пов'язаний із постійними тренуванням, режимом, фізичним навантаженням на організм тощо. У респондентів, що не займаються спортом такої тенденції не спостерігається, відтак їм притаманне переважання емоційних ознак стресу.

При порівняльному аналізі за критерієм Н-Краскела - Уолліса були виявлені значимі відмінності між групами досліджуваних, за рівнем стресостійкості, відтак спортсмени більш стресостійкі у порівнянні з неспортсменами, їм притаманне переважання поведінкових ознак стресу, спортсменам ж характерні фізіологічні прояви стресу.

Найінтенсивніше спортсмени використовують конструктивні та ефективні свідомі реакції на стрес, це копінгі: «Позитивне переформулювання і особистісний ріст», «Активне подолання» та «Позитивна переоцінка». Статистично значимі відмінності у переважаючих копінг-стратегіях за критерієм Н - Краскела - Уолліса були виявлені за копінгіями: «Використання емоційної соціальної підтримки», відтак спортсмени командних видів спорту застосовують його частіше ніж спортсмени індивідуальних видів спорту та неспортсмени, це



пов'язано з специфікою командного виду спорту, де ефективність спортивної команди залежить від навичок міжособистісного спілкування її членів. У свою чергу для не спортсменів більш характерним є використання копінгу «Прийняття» ніж для спортсменів.

При порівняльному аналізі за U-критерієм Мана-Уїтні між групами спортсменів командних та індивідуальних видів спорту ми виявили статистичні відмінності за копінг-навичкою «Впевненість та мотивація досягнення» (CONF). Це означає, що спортсменам командних видів спорту більш характерна впевненість в собі, вміння старанно трудитися та працювати над удосконаленням своїх навичок. Нам вдалось виявити що спортсмени командних видів спорту застосовують навички, що сприяють продуктивному реагуванню у ситуації стресу, більш активно. Але, водночас, аналіз особливостей переважаючих копінг-навичок показав їхню слабку сформованість загалом у спортсменів двох груп. Крім того, ми виявили, що у більшості спортсменів навичка «Боротьба з труднощами» (COPE) має досить низькі значення і демонструє їх невисоку здатність продуктивно протистояти стресу і керувати своїми діями та емоціями, не втрачаючи усвідомленість за складних обставин.

Перша висунута гіпотеза, щодо припущення що спортсмени, порівняно з однолітками, які не залучені до спортивної діяльності, частіше вдаються до конструктивних копінг-стратегій, таких як: «Позитивне переформулювання і особистісний ріст», «Активне подолання», «Планування» та мають більш високий рівень стресостійкості не підтвердилась. Так, спортсмени більш стресостійкі, але як і їх однолітки в переважній більшості використовують конструктивні копінг-стратегії.

4. У рамках емпіричного дослідження нами були виявлені статистично достовірні кореляції, що вказують на те, що чим вище рівень стресостійкості, тим конструктивніші копінг-стратегії використовують респонденти. Нам вдалось статистично довести, що чим інтенсивніше спортсмени використовують неконструктивні копінг-стратегії, а саме: «Уявний відхід від проблеми», «Концентрація на емоціях і їх активне вираження», «Заперечення», «Звернення

до релігії», «Поведінковий відхід від проблеми», «Стримування», «Прийняття», «Придушення конкуруючої діяльності», тим нижчий рівень стресостійкості у них переважає.

Нами було виявлено позитивний кореляційний взаємозв'язок між копінг-стратегіями та ознаками стресу. Було виявлено зворотну кореляцію між шкалами «Поведінкові ознаки стресу» та «Активне подолання» та «Планування», що свідчить про те що чим частіше спортсмени використовують наведені вище ефективні копінг-стратегії, тим рідше в них спостерігаються поведінкові ознаки стресу. Узагальнивши отримані статистичні данні, можемо припустити, що чим інтенсивніше в складних ситуаціях спортсмени використовують неефективні копінг-стратегії, тим більше у нього проявляються поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні ознаки стресу. Друга висунута гіпотеза дослідження щодо існування зв'язку між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями підтвердилась.

5. За результатами проведеного дослідження ми розробили рекомендації для психологів по роботі зі спортсменами, спрямовану на формування у них продуктивних копінг-стратегій і підвищення їх стресостійкості. Практична робота психолога з спортсменами повинна бути спрямована на формування адаптивних (продуктивних) копінг-стратегій – це в свою чергу спричинить підвищення стресостійкості у спортсменів.

Перспективами подальшого дослідження можуть стати розширена діагностика інших варіацій взаємозалежності характеристик особистості, що впливають на рівень стресостійкості. А також проведення формуючого експерименту з використанням тренінгових програм на підвищення рівня стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Антипенко В. О. Стресостійкість до критичних ситуацій в умовах тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв, 2021. С.16.
2. Бойко С. Т. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 312.
3. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. № 11(2). С. 19-28.
4. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис: канд. психол. наук. за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2015. С. 22.
5. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013, Том 149. С. 49– 55.
6. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95-107.
7. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Київ, 2014. С. 335.
8. Воронова В. И., Смоляр И. И., Ковальчук В. И. Особенности преодоления стресса в спортсменов-дефлимпийцев с помощью копинг-стратегий. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №4. С. 411–415. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_4\\_98](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_98)
9. Воронова В.І. Психологія спорту. Київ 2007. 298 с.
10. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. No 2. С. 95–104.

11. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. Проблеми сучасної психології. Запоріжжя, 2012. № 1. С. 97-102. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz\\_2012\\_1\\_19.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2012_1_19.pdf).
12. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. №4. С.191,193,194. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27423/19Hrabowska.pdf?sequence=1>.
13. Дементій Л. І. До проблеми діагностики соціального контексту і стратегій копінг – поведінки. Журнал прикладної психології. 2004. № 3. С. 20-25.
14. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль, 2018. С. 167-170.
15. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.06 «Юридична психологія». Київ, 2018. 227 с.
16. Деревінська В. В. Особливості прояву психічної надійності спортсмена в залежності від стану нервової системи. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2006. №12. С. 57-59.
17. Золотова О. О. Специфіка копінг-поведінки в контексті базових переконань у спортсменів. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової. Харків, 2020. С. 53 -56.
18. Іванцанич В. В. Поняття «стресостійкість» у психологічному дискурсі. Педагогічні інновації у фаховій освіті: зб. наук. праць Ужгородського нац. ун-ту, 2016. 1(7).С. 246-248.

19. Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE). Психологическая наука и образование. 2010. №1. С. 82–93.
20. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.
21. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2007. 432 с.
22. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. Т.6, № 7. С. 155-162.
23. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2015. № 7(36). С. 98-112.
24. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2009. 40 с.
25. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/025.pdf>
26. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2010\\_82\\_1/korolchuk.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf)
27. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Том I. Випуск 55. С. 23-30.
28. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. Наука і освіта. 2011. №9. С. 110-113.

29. Коробейнікова Л., Стовба А., Щіпенко А. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2014. № 19. С. 89–93.
30. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Пастухова В., Ричок Т., Дудник О. Особливості прояву нейродинамічних функцій у спортсменів високої кваліфікації із різним рівнем стресостійкості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20. С. 511-515.
31. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Харьков, 2009. 396 с.
32. Корнійчук Н. М., Ляшевич, А. М., Киричук, В. О. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи». 2014. С. 223-227.
33. Коц С. М., Коц В. Л. Особливості психофізіологічної емоційної компоненти та стресостійкість у студентів-спортсменів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків, 2018. С. 173–178.
34. Клименко В. В. Психологія спорту. Київ, 2006. 432 с.
35. Краснокутський М. І. Стан передстартової готовності спортсменів: екскурс психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 2012. 4. С. 29.
36. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 301, 303.
37. Міщук Д. Вплив вікового фактора та фактора статевого диморфізму на рівень стресостійкості волейболістів високої кваліфікації. Молода спортивна наука України. Львів, 2016. Т.1. С. 113-117.
38. Майковець Д. В., Ляшевич А. М. Вплив стресу на організм спортсмена. Студентська спортивна наука. 2016. С. 62-66.
39. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту. Бердянськ, 2015. С. 250.

40. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2007. Т.7. Вип. 10. С. 178–183.
41. Мельникова М. Л. Психологія стресу: теорія і практика. Ірпінь, 2018. 112 с.
42. Макаренко О. М., Голубєва М. О. Психологічні аспекти подолання стресу. Соціальна психологія, 2010, С. 18–27.
43. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
44. Отич Д. Д. Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2009. №5. С. 91–100.
45. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця, 2020. 240 с.
46. Подорожня А. В. Теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2007. Том 2, Вип. 72. С. 129-132.
47. Пілецький В. С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19 (1). С. 185-194. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2014\\_19%281%29\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19%281%29_27)
48. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. Київ, 2018. Вип. 3(97). С. 81-86.
49. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. 2019. Т. 10, Вип. 33. С. 160-168.
50. Петровская Т. В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014. №.4 С. 60-63.
51. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. №9, С. 291–299.

Електронний ресурс. Режим доступу: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.376>

2

52. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. Scienceand Education a New Dimension. Pedagogyand Psychology. 2014. С. 139 -142. Електронний ресурс. Режим

доступу: [https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko\\_g.m.the\\_main\\_methodological\\_approaches\\_and\\_theories\\_stress\\_the\\_study\\_of\\_personality.pdf](https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko_g.m.the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf).

53. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493–510. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2013\\_22\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_43).

54. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608–633.

55. Родіна Н. В. Психологія копіng-поведінки: системне моделювання. Одеса, 2011. 364 с.

56. Резнікова О. А., Шамардіна А. В. Копінг-стратегії та копіng-ресурси у структурі копіng-поведінки особистості студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(2). С. 80-85. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_6%282%29\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6%282%29_17)

57. Рисинець Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копіng-стратегій майбутніми психологами. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип 1 (32). С. 280-287.

58. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копіng-стратегії». Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. № 1(34). С. 122. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risinets.pdf>.

59. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и



возможности применения методики COPE/ Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.

60. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів, 2019. 150 с.

61. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. №1(38). С. 43-47.

62. Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК». 2014. №20. С. 191-197.

63. Ткачук Т. А. Психологічний супровід розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості. Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». 2014. №34. С. 197–204.

64. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь, 2011. 286 с.

65. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України. 2008. Том 7. Вип. 14. С. 255-260.

66. Ткачук Т. А. Тарасенко І. В. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. Технології розвитку інтелекту. 2016. Т. 2 Вип. 1. С. 12. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12)

67. Тукаєв С. В., Долгова О. М., Руженкова А. О., Лисенко О. М., Федорчук С. В., Гаврилець Ю. Д., Ризун В. В., Шинкарук О. А. Типологічні й особистісні детермінанти стресостійкості у спортсменів екстремальних видів спорту. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2017. № 2. С. 8-15.

68. Федорчук С. В. Стратегії подолання стресу у кваліфікованих спортсменів-веслувальників. Спортивна наука та здоров'я людини, 2019. №2. С. 63-67.

69. Федорчук С. В., Іваскевич Д. Д., Борисова О. Б., Когут І. О., Маринич В. Л., Тукаєв С. В., Петрушевський Є. І. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019. №1. С. 10-15.
70. Хаустова О.О. Стрес як проблема сьогодення. Превентивна медицина. 2013. №1. С. 7-11.
71. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ, 2008. Вип 1. С. 92–98.
72. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202–208.
73. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. Актуальні проблеми психології. 2016, №8, С. 535-544.
74. Шебанова В. І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289–296.
75. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 368–379.
76. Шинкарук О. А., Лисенко О. В., Федорчук С. В. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476.
77. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Питер, 2006. 256 с.
78. Smith R. E., Schultz J. T., Smoll F., Placek J. T. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skill: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport and Exercise Psychology. №17. 1995. P. 379-398.

79. Haan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York, 1977. P. 360.
80. Tod D., Hardy J. &, Oliver E., Effects of self talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011. Volume 33. P. 666–687.
81. Conway V. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis. *Austral Psychol*. 1992. Vol. 44, № 1. P. 1–7.
82. de La Rosa-Rojas G, Chang-Grozo S, Delgado-Flores L, et al. Level of stress and coping strategy in medical students compared with students of other careers. *Gac Med Mex*. 2015. №151(4). P. 443-449.
83. Bali A. Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. Vol. 1, P. 92–95.
84. Keith C. Herman, Jal'et Hickmon-Rosa and Wendy M. Reinke Empirically Derived Profiles of Volleyball player Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping. *Journal of Positive Behavior Interventions*. 2018. Vol. 20(2). P. 90-100. DOI: 10.1177/1098300717732066 [jpbisagepub.com](http://jpbisagepub.com)
85. Morgan W. P. Psychological monitoring of athletic stress syndrome. A paper presented at the 27-th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine. Las Vegas, 1980, P. 135-145.

**Тест «Визначення рівня стійкості до стресів особистості»****Ю. В. Щербатих**

**Інструкція:** Постарайтеся визначити, наскільки ви сильно переживаєте з приводу наступних подій. Оцініть за 10-бальною системою кожен подію, поставивши будь-яке число від «1» (цілком не зачіпає) до «10» (дуже турбує і напружує).

- 1.1. Високі ціни (на транспорт, продукти, одяг).
- 1.2. Погода, що раптово зіпсувалася, дощ, сніг.
- 1.3. Машина, яка оббризкала вас брудом.
- 1.4. Суворий, несправедливий начальник (викладач, батько).
- 1.5. Уряд, депутати, адміністрація.
2. Позначте за 10-бальною системою, які з наведених нижче якостей вам притаманні (10 балів – якщо дана властивість у вас дуже виражена, 1 – якщо вона відсутня).
  - 2.1. Зайве серйозне ставлення до життя, навчання, роботи.
  - 2.2. Сором'язливість, боязкість, сором'язливість.
  - 2.3. Страх перед майбутнім, думки про можливі неприємності та проблеми.
  - 2.4. Поганий, неспокійний сон.
  - 2.5. Песимізм, тенденція відзначати у житті переважно негативні риси.
3. Як виявляються ваші стреси на вашому здоров'ї (оцініть за 10-бальною шкалою ознаки).
  - 3.1. Прискорене серцебиття, біль у серці.
  - 3.2. Утруднене дихання.
  - 3.3. Проблеми із шлунково-кишковим трактом.
  - 3.4. Напруга або тремтіння м'язів.
  - 3.5. Головний біль, підвищена стомлюваність.
4. Наскільки для вас характерне застосування наведених нижче прийомів зняття стресу (позначте по 10-бальній системі, де «1» – зовсім не характерно, а «10» – застосовую майже завжди).
  - 4.1. Алкоголь.
  - 4.2. Цигарки.
  - 4.3. ТБ.
  - 4.4. Смачна їжа.
  - 4.5. Агресія (виплеснути зло на іншу людину).
5. Наскільки для вас характерне застосування наведених нижче прийомів зняття стресу (позначте по 10-бальній системі, де «1» – зовсім не характерно, а «10» – застосовую майже завжди).
  - 5.1. Сон, відпочинок, зміна діяльності.
  - 5.2. Спілкування з друзями чи коханою людиною.
  - 5.3. Фізична активність (біг, плавання, футбол, ролики, лижі тощо).
  - 5.4. Аналіз своїх дій, пошук інших варіантів.
  - 5.5. Зміна своєї поведінки у цій ситуації.

6. Як змінився рівень вашого постійного стресу за останні три роки? (Позначте V.)

Значно зменшився	Незначно зменшився	Не змінився	Незначно зріс	Значна збільшився
-20	-10	0	+10	+50

**ДОДАТОК Б**

**«Методика комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих**  
**Інструкція:** Намагайтеся визначити, наскільки у вас виражені ознаки

стресу. Навпроти характерного для вас стану поставте галочку.

Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переважна більшість негативних думок</li> <li>2. Складність зосередження</li> <li>3. Погіршення показників пам'яті</li> <li>4. Постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми</li> <li>5. Підвищена відволікання</li> <li>6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання під час виборів</li> <li>7. Погані сни, кошмари</li> <li>8. Часті помилки, збої у обчисленнях</li> <li>9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого</li> <li>10. Порушення логіки, сплутане мислення</li> <li>11. Імпульсивність мислення, поспішні та необґрунтовані рішення</li> <li>12. Звуження «поля зору», що здається зменшення можливих варіантів дії</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Втрата апетиту чи переїдання</li> <li>2. Зростання помилок під час виконання звичних дій</li> <li>3. Швидша чи, навпаки, повільна мова</li> <li>4. Тремтіння голосу</li> <li>5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі чи в сім'ї</li> <li>6. Хронічна нестача часу</li> <li>7. Зменшення часу, що приділяється спілкування з близькими . та друзями</li> <li>8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість</li> <li>9. Антисоціальна поведінка</li> <li>10. Низька продуктивність діяльності</li> <li>11. Порушення сну чи безсоння</li> <li>12. Більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю</li> </ol>
Емоційні симптоми	Фізіологічні симптоми
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занепокоєння, підвищена тривожність</li> <li>2. Підозрілість</li> <li>3. Похмурий настрій</li> <li>4. Відчуття постійної туги, депресії</li> <li>5. Дратівливість, напади гніву</li> <li>6. Емоційна «тупість», байдужість</li> <li>7. Цинічний, недоречний гумор</li> <li>8. Зменшення почуття впевненості у собі</li> <li>9. Зменшення задоволеності життям</li> <li>10. Почуття відчуженості, самотності</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі</li> <li>2. Підвищення чи зниження АЛ</li> <li>3. Прискорений або неритмічний пульс</li> <li>4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)</li> <li>5. Порушення свободи дихання</li> <li>6. Відчуття напруги у м'язах</li> <li>7. Підвищена стомлюваність</li> <li>8. Тремтіння в руках, судоми</li> <li>9. Поява алергії чи інших шкірних висипань</li> <li>10. Підвищена пітливість</li> </ol>

	11. Зниження імунітету, часті нездужання
--	------------------------------------------

## ДОДАТОК В

**«Опитувальник подолання стресу СОРЕ» К. Карвер, М. Шейер,  
Дж. Вейнтрауб (в адаптації О. І. Рассказової, Т. О. Гордєєвої, Є. Н. Осіної);**

**Інструкція:** Будь ласка, вкажіть свою відповідь на кожен пункт опитувальника, вибравши потрібний варіант. Спробуйте відповідати на кожен

пункт опитувальника окремо, не пригадуючи при цьому інше питання. Обміркуйте свої відповіді з тим, щоб вони несли найбільш правдиву інформацію саме про вас. Будь ласка, не пропустіть будь-які пункти. Тут немає «правильних» або «неправильних» відповідей, просто вкажіть-що найбільш точно підходить до вас. Не замислюйтеся при цьому про те, що могло б відповісти більшість інших людей.

N		1 Ніколи так не вчиняю	2 Ніколи так вчиняю	3 Часто так вчиняю	4 Дуже часто так вчиняю
1	Я намагаюся використовувати цей досвід для свого особистісного зростання				
2	Я беруся за роботу або інші заміщають заняття, щоб відволіктися і вигнати ці події зі своєї свідомості				
3	Я засмучуюся і даю вихід своїм емоціям				
4	Я намагаюся отримати від когось пораду про те, що мені робити				
5	Я зосереджено прикладаю зусилля, щоб якимось упоратися з подіями				
6	Я ловлю себе на думці «Це не реально»				
7	Я покладаюся на Бога				
8	Я сміюся з ситуації, що склалася				
9	Я зізнаюся собі, що не впораюся із ситуацією, і припиняю всі спроби робити щось				
10	Я утримую себе від будь-яких поспішних дій				
11	Я обговорю свої переживання з будь-ким				
12	Я вдаюся до алкоголю чи наркотиків, щоб покращити				



	самопочуття				
13	Я звикаюсь з думкою про те, що сталося				
14	Я прагну поговорити з ким-небудь, щоб дізнатися більше про ситуацію, що виникла				
15	Я не дозволяю собі відволікатися на інші думки та заняття				
16	Я віддаюся мріям про якісь інші речі				
17	Я дуже засмучуюсь і повністю усвідомлюю свої переживання				
18	Я шукаю допомоги у Бога				
19	Я розробляю план дій				
20	Я іронізую те, що сталося				
21	Я приймаю те, що трапилося, і визнаю, що це вже не можна змінити				
22	Я намагаюся нічого не робити у зв'язку з тим, що трапилося, поки ситуація це терпить				
23	Я прагну отримати емоційну підтримку у друзів чи родичів				
24	Я просто припиняю всі спроби досягти поставленої мною мети				
25	Я вживаю додаткових заходів, щоб усунути проблему				
26	Я намагаюся хоч ненадовго забути, прийнявши алкоголь чи наркотик				
27	Я відмовляюся повірити в те, що трапилося				
28	Я даю вихід своїм почуттям				
29	Я намагаюся подивитися на те, що трапилося в більш позитивному світлі				
30	Я прагну поговорити з тим,				

	хто міг би мені повідомити щось конкретне з приводу того, що сталося				
31	Я спілю більше, ніж зазвичай				
32	Я намагаюся розробити стратегію дій				
33	Я фокусуюсь на проблемі, що виникла, і при необхідності трохи пригальмовую інші справи				
34	Я прагну отримати від когось прояви симпатії та розуміння				
35	Я вживаю алкоголь або наркотики, щоб поменше думати про те, що сталося				
36	Я багато жартую з приводу того, що сталося				
37	Я залишаю всі спроби досягти бажаного				
38	Я пробую побачити в тому, що трапилось хоч щось хороше				
39	Я думаю про те, як впоратися з проблемою якнайкраще				
40	Я уявляю, що це зовсім не сталося				
41	Я щосили намагаюся не погіршити становище надто поспішними діями				
42	Я дуже намагаюся, щоб інші обставини не завадили б мені впоратися з подією				
43	Я ходжу в кіно або дивлюся телевізор, щоб поменше думати про те, що сталося				
44	Я приймаю реальність подій, що відбулися				
45	Я запитую людей, які мають подібний досвід, про те, що робили вони				
46	Я відчуваю сильний емоційний дискомфорт і бурхливо висловлюю свої				

	переживання				
47	Я безпосередньо прикладаю зусилля, щоб упоратися з проблемою				
48	Я прагну знайти душевний комфорт у релігії				
49	Я змушую себе почекати якийсь час, перш ніж щось робити				
50	Я регочу над ситуацією				
51	Я обмежую зусилля, спрямовані на вирішення проблеми				
52	Я розповідаю комусь про свої почуття				
53	Алкоголь чи наркотики допомагають мені пережити те, що сталося				
54	Я намагаюся навчитися жити з цим				
55	Я кидаю всі інші заняття, щоб щосили сконцентруватися над вирішенням проблеми				
56	Я посилено думаю – які кроки слід зробити				
57	Я поводжуся так, ніби це не сталося				
58	Я крок за кроком роблю необхідне				
59	Я намагаюся навчитися чогось на цьому досвіді				

60	Я молюся більше, ніж зазвичай				
----	----------------------------------	--	--	--	--

**Тест копінг-навичок спортсмена –  
The Athletic Coping Skills Inventory-28 Р. Сміта**

**Інструкція:** Подані нижче затвердження використовуються професійними спортсменами під час опису їх переживань. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, як часто у вас буває той самий досвід. Неправильних відповідей тут нема. Не затримуйтесь довго на одному твердженні. Будь ласка, обведіть цифру, яка відповідає тому, як часто у спорті ви стикаєтесь із подібними переживаннями.

<b>№</b>	<b>Твердження</b>	<b>0 – Рідко</b>	<b>1 – Іноді</b>	<b>2 – Часто</b>	<b>3 – Майже завжди</b>
1.	Щодня чи щотижня я ставлю суворо певні цілі, які спрямовують мене у моїх справах.				
2.	Я повною мірою використовую свої здібності та навички.				
3.	Коли тренер робить мені зауваження, я зазвичай аналізую це і дотримуюсь його рекомендацій.				
4.	Займаючись спортом, я можу сфокусувати увагу і не звертати уваги на моменти, що відволікають.				
5.	Під час змагань я залишаюся позитивним і зберігаю ентузіазм, незалежно від того, наскільки погано йдуть справи.				
6.	Зазвичай, відчуваючи психологічний тиск, я виступаю краще, тому що це дозволяє мені мислити холоднокровніше.				
7.	Я трохи переживаю про те, що думають інші про мій виступ.				
8.	Зазвичай намагаюся ретельно планувати кроки до досягнення своїх цілей.				

9.	Я впевнений у тому, що покажу хороший результат.				
10.	Критика тренера засмучує мене, але завжди допомагає.				
11.	Мені легко вдається не давати відволікаючим думкам заважати мені сприймати те, що я дивлюся або слухаю.				
12.	Моя напруга здебільшого пов'язана з тим, що я хвилююся, як я виступлю.				
13.	Я встановлюю власні певні цілі для кожного тренування.				
14.	Мене не потрібно змушувати викладатись на тренуваннях, я і без цього старанно працюю.				
15.	Якщо мій тренер критикує чи кричить на мене, я виправляю помилку, не засмучуючись через його реакцію.				
16.	У спорті я добре впораюся з непередбаченими ситуаціями.				
17.	Коли в мене щось погано виходить, я говорю собі: зберігай спокій! - І мені це допомагає.				
18.	Чим сильніша напруга під час змагань, тим більше мені це подобається.				
19.	На змаганнях я переживаю через те, що мені доведеться долати наслідки своїх помилок чи провалів.				
20.	Задовго до того, як розпочинаються змагання, у мене в голові вже є				

	власний план дій.				
21.	Коли я відчуваю, що занадто напружений (-а), я можу швидко розслабити м'язи та заспокоїтися.				
22.	Для мене стресові ситуації – це виклик, який я приймаю.				
23.	Я обмірковую і уявляю, що станеться, якщо я програю або припустюся помилки.				
24.	Я контролюю свої емоції, хоч би як склалися обставини.				
25.	Для мене не важко концентрувати свою увагу на якомусь одному предметі або людині.				
26.	Коли мені не вдається досягти своїх цілей, це змушує мене пробувати знову, докладаючи ще більше зусиль.				
27.	Дотримуючись порад тренера, я зазвичай вдосконалюю свої навички.				
28.	Я роблю менше помилок в умовах стресу, адже так краще концентруюся.				