

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

АРНАУТОВА ЛІЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 796.0712:159.91(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Л. В. Арнаутова

Науковий керівник: Петровська Тетяна Валентинівна, кандидат педагогічних наук, професор

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Арнаутова Л. В. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023.

У дисертації розглянута проблема визначення особистісних детермінант формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів – на прикладі кваліфікованих гандболісток.

Спорт вищих досягнень висуває підвищені вимоги щодо фізіологічних та особистісних (психологічних) якостей спортсменів. Кваліфіковані спортсмени орієнтовані на постійну підтримку власного рівня та на досягнення нових результатів, що вимагає від них необхідності постійно адаптуватися до високого навантаження задля підвищення результатів у спортивній діяльності та до умов постійно високого рівня конкурентності. Для збереження мотивації та досягнення цілей спортивної діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр стрес-факторів як внутрішнього, так і зовнішнього характеру. Саме тому й зберігається високий науковий інтерес до механізмів, способів та технік, що сприяють стресостійкості у поєднанні з високими результатами, які демонструють спортсмени.

Мета дослідження – визначення особистісних характеристик, якими детермінується формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів та розробка технології, спрямованої на підвищення ефективності процесу формування та корекції стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет з проблеми стресостійкості і її впливу на результативність спортивної діяльності та

обґрунтування теоретичної моделі стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

2. Виявлення типових ситуацій в процесі спортивної діяльності, які сприймаються як стресові кваліфікованими спортсменами (на прикладі жіночого гандболу).

3. Виявлення особливостей застосування стратегій подолання стресу кваліфікованими спортсменами (на прикладі жіночого гандболу).

4. Встановлення проявів та зв'язків психологічних характеристик та психофізіологічних властивостей кваліфікованих спортсменів із вибором стратегій подолання стресу (на прикладі жіночого гандболу).

5. Розробка технології формування та корекції стресостійкості, відповідно до визначеного особистісного ресурсу кваліфікованих гандболісток.

У роботі було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, психологічне й психофізіологічне тестування, методи опитування/анкетування, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний), методи математичної статистики отриманих даних.

Для вивчення стратегій поведінки подолання стресу (копінг-стратегій) і визначення пріоритетного стилю подолання стресової ситуації або проблем у спортсменок був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus, S. Folkman у адаптації Т. Л. Крюкової та співавторів і «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Нейм.

Для дослідження локалізації контролю спортсменок над значущими подіями застосовувалась методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда, яка дала змогу визначити тип локусу контролю особистості за такими окремими шкалами: шкала загальної інтернальності; шкала інтернальності в області досягнень; шкала інтернальності в області

невдач; шкала інтернальності в сімейних відносинах; шкала інтернальності у продуктивних відносинах; шкала інтернальності в міжособистісних взаєминах; шкала інтернальності у ставленні до здоров'я і хвороби.

Для визначення рівня мотивації у спортсменок були використані методики: «Методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Елерса» і «Методика діагностики мотиваційної спрямованості особистості на уникнення невдач Т. Елерса». Рівень змагальної особистісної тривожності обстежених спортсменок досліджували за шкалою ЗОТ Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла був використаний для визначення загального рівня емоційного інтелекту, а також наступних його складових за шкалами: «Емоційна поінформованість» (обізнаність), «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна не-ригідність), «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями), «Емпатія», «Управління емоціями інших» (розпізнавання емоцій інших людей, вміння впливати на емоційний стан інших).

У свою чергу створення діагностичного опитувальника на основі отриманих результатів дослідження дозволило виявити психологічні ресурси кваліфікованих спортсменів, підготувати програму з навчання їх способам поведінки із цими ресурсами й конкретними способами подолання професійного стресу в процесі професійної діяльності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- розроблено технологію формування та корекції стресостійкості, як систему педагогічних способів, кроків, тренінгових вправ, послідовність виконання яких сприяє формуванню стресостійкості кваліфікованих гандболісток;
- обґрунтовано теоретичну модель формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів; на основі теоретичного аналізу систематизовано та узагальнено особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток та визначені когнітивні, поведінкові, емоційні,

мотиваційні компоненти особистості, які виступають детермінантами формування стресостійкості спортсменів;

– виявлено ситуації спортивної діяльності, що сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками в процесі спортивної діяльності в періодах: навчання, тренування, перед змаганнями, на змаганнях, після змагань;

– визначено умови виникнення стресової ситуації, спричинені педагогічними аспектами та взаємодією з тренером; виявлено психічні стани, спричинені стресовими ситуаціями та негативно впливають на результативність спортивної діяльності;

– в результаті емпіричних досліджень визначено психологічні характеристики кваліфікованих гандболісток, які детермінують застосування адаптивних стратегій подолання стресу (загальний рівень емоційного інтелекту, управління емоціями інших, локалізація контролю в сфері міжособистісних відносин та в сфері здоров'я та хвороб, мотивація досягнення успіху та уникнення невдач у спортивній діяльності);

– встановлено прояви та зв'язки психологічних характеристик та психофізіологічних властивостей кваліфікованих гандболісток із вибором стратегій подолання стресу;

– доповнено результати досліджень стресових ситуацій у процесі спортивної діяльності; доповнені джерела стресу у кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності;

– доповнено дані про необхідність урахування рівня стресостійкості спортсменів для прогнозування надійності та ефективності змагальної діяльності; особливостей суб'єктивного локусу контролю, мотиваційних чинників стресостійкості, змагальної особистісної тривожності, емоційного інтелекту кваліфікованих гандболісток; підходи до діагностики стресостійкості спортсменів високої кваліфікації;

– доповнено та розширено уявлення про особливості психомоторних якостей кваліфікованих гандболісток; взаємозв'язок між властивостями уваги і точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток; взаємозв'язок між застосуванням адаптивної стратегії подолання стресу та точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток;

– підтверджено важливість дослідження балансу нервових процесів кваліфікованих спортсменів з метою прогнозування успішності змагальної діяльності;

– підтверджено важливість комплексного дослідження копінг-стратегій та стану психофізіологічних функцій спортсменів, зазначено діапазони змін досліджуваних критеріїв когнітивних, поведінкових, емоційних, мотиваційних компонентів особистості, стану психофізіологічних функцій для кваліфікованих гандболісток.

Практична значущість досліджень пов'язана із впровадженням технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток. На етапі формувального експерименту розроблені педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості представлені у вигляді технології, в основу якої покладено теоретичну модель стресостійкості спортсмена, а саме, як системи способів, прийомів, кроків, рекомендацій, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про структуру стресостійкості, особистісні якості, які формують стресостійкість.

В дослідженні брала участь 21 спортсменка жіночої національної збірної команди України з гандболу. Дослідження проводились на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ.

Аналіз існуючих наукових підходів щодо формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена дозволив сформувати сучасну теоретичну модель формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів для подальшого її використання для емпіричних

досліджень і створення технології корекції та формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток. В нашому дослідженні під стресостійкістю спортсмена розглядалась адаптивна здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

Розроблений опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Петровська Т., Арнаутова Л.). Досліджено ситуації, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в процесі їх спортивної діяльності. Виявлено, що у всіх періодах спортивної діяльності спортсменки сприймають ситуації як стресові, які переважно відносяться до педагогічних та емоційних ситуацій, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях внаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді, надмірного тиску та мотивації. Позитивні психічні стани спортсменок в процесі спортивної діяльності мають прояв як професійно важливі стани, які необхідні для ефективного виконання завдань кожного спортивного періоду. До негативних психічних станів спортсменки відносять: тривожність, роздратування, страх, психічне пересичення, невпевненість, гнів. Найбільше негативних психічних станів спричинено ситуаціями в процесі змагань та після змагань.

У обстежених гандболісток виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча-уникнення» (за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман). Рівень напруження за цими шкалами у обстежених гравчинь перевищував 50%. Також серед спортсменок кількісно переважало використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними за тестом Е. Неім. Найбільш поширеними копінг-стратегіями

серед обстежених гандболісток були: в когнітивній сфері – проблемний аналіз та надання сенсу; в емоційній сфері – оптимізм; в поведінковій сфері – відступ, співпраця і відволікання.

Вибір стратегій подолання стресу обстежених гандболісток певним чином залежав від інтернальності у галузі міжособистісних відносин, у сфері здоров'я та хвороби, рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, емоційного інтелекту, а також стану психофізіологічних функцій і не асоціювався з рівнем змагальної особистісної тривожності і властивостями уваги за тестом «Кільця Ландольта».

Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу. Чим вищою виявилася інтернальність обстежених гандболісток у галузі міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» ($r_s = 0,49$, $p < 0,05$). Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених гандболісток у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтаційний копінг» і «Втеча-уникнення» (відповідно, $r_s = 0,45$ та $r_s = 0,49$, $p < 0,05$). Виявлена тенденція до взаємозв'язку інтернальності в галузі досягнень і невдач, в міжособистісних відносинах та конструктивних стратегій подолання стресу «Самоконтроль» і «Прийняття відповідальності».

Рівень мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдач у обстежених гандболісток асоціювалися з показником за шкалою «Пошук соціальної підтримки»: в обох випадках виявлена обернена кореляція (відповідно, $r_s = -0,55$, $p < 0,05$ і $r_s = -0,57$, $p < 0,01$). Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і рівнем змагальної особистісної тривожності обстежених спортсменок.

Загальний рівень емоційного інтелекту асоціювався із показниками за шкалами «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка»

(відповідно, $r_s = 0,43$, $p < 0,05$ і $r_s = 0,63$, $p < 0,01$), показник за шкалою «Управління емоціями інших» – з показником «Позитивна переоцінка» ($r_s = 0,51$, $p < 0,05$): вищі значення показників емоційного інтелекту були взаємопов'язані з більшою кількістю балів і рівнем напруження за відповідними шкалами стратегій подолання. Крім того, виявлена тенденція до взаємозв'язку показників за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» і такими складовими емоційного інтелекту, як емоційна поінформованість, самомотивація, емпатія, управління своїми емоціями.

Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і показниками властивостей уваги за тестом «Кільця Ландольта». Проте, виявлена тенденція: чим меншою була кількість пропущених символів за 5 хв у обстежених гандболісток, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Самоконтроль»; а також чим більшою була загальна кількість оглядових знаків за 5 хв, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Загальна успішність виконання тесту на увагу, яка вимірювалася в балах, не була пов'язана з вибором стратегій подолання стресу у обстежених спортсменок.

Використання показників реакції на рухомий об'єкт обстежених спортсменок у якості модельних характеристик, як професійно важливих властивостей спортсменок ігрових видів спорту, дозволило простежити особливості вибору копінг-стратегій у кваліфікованих гандболісток залежно від точності сенсомоторного реагування. У більш точних за показниками РРО обстежених спортсменок були більш сформовані конструктивні стратегії подолання стресу «Пошук соціальної підтримки» і «Позитивна переоцінка» та менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$). У більш врівноважених спортсменок

була менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$).

Отримані результати покладені в основу створення технології формування та корекції стресостійкості для тренерів з ігрових видів спорту, які проходять навчання та підготовку в Центрі ліцензування Федерації гандболу України. На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження була розроблена теоретична модель стресостійкості спортсмена (за результатами узагальнення літературних джерел), яку можна розглядати як комплекс особистісних якостей що детермінують подолання стресу або адаптацію до нього і складають психологічний профіль спортсмена. На основі теоретичного аналізу проблеми стресостійкості та емпіричних досліджень автора розроблено «Технологію формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток».

Ключові слова: кваліфіковані гандболістки; стресостійкість; копінг-стратегії; когнітивні, поведінкові, емоційні, мотиваційні компоненти особистості.

SUMMARY

Arnautova L. Personal determinants of the formation of stress resistance of qualified athletes. – Qualifying scientific work printed as manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 017 Physical Culture and Sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2023.

The thesis examines the problem of determining the personal determinants of the formation of stress resistance of qualified athletes – using the example of qualified handball players.

Sports of higher achievements make higher demands on the physiological and personal (psychological) qualities of athletes. Qualified athletes are focused on constantly maintaining their own level and achieving new results, which requires them to constantly adapt to a high workload in order to improve results in sports

activities and to conditions of a constantly high level of competitiveness. In order to maintain motivation and achieve the goals of sports activities, qualified athletes are objectively forced to overcome a wide range of stress factors, both internal and external. That is why there is a high scientific interest in the mechanisms, methods and techniques that contribute to stress resistance in combination with the high results demonstrated by athletes.

The purpose of the research is to determine the personal characteristics that determine the formation of stress resistance of qualified athletes and the development of technology aimed at increasing the effectiveness of the process of formation and correction of stress resistance.

Objectives of the study:

1. Analysis of scientific literature and Internet data on the problem of stress resistance and its impact on the performance of sports activities and to substantiate the theoretical model of stress resistance of qualified athletes.

2. Identification of typical situations in the process of sports activities, which are perceived as stressful by qualified athletes (on the example of women's handball).

3. Identifying the specifics of the use of strategies to overcome stress by qualified athletes (on the example of women's handball).

4. Establishing manifestations and connections of psychological characteristics and psychophysiological properties of qualified athletes with the choice of strategies to overcome stress (on the example of women's handball).

5. Development of the technology of formation and correction of stress resistance, in accordance with the determined personal resource of qualified handball players.

The following research methods were used in the work: theoretical analysis of scientific and methodological literature, psychological and psychophysiological testing, survey/questionnaire methods, pedagogical experiment (declarative and formative), methods of mathematical statistics of the obtained data.

The Ways of Coping Questionnaire (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) by R. Lazarus, S. Folkman, adapted by T. L. Kryukova and co-authors and "Methodology for psychological diagnosis of coping mechanisms" by E. Heim.

To study the localization of control of female athletes over significant events, the method of researching the level of subjective control (LOC) of J. Rotter (Locus of control scale) in the adaptation of E. Bazhin, E. Golinkina, O. Etkind was used, which made it possible to determine the type of locus of control of the personality according to the following separate scales: scale of general internality; scale of internality in the field of achievements; scale of internality in the field of failures; scale of internality in family relations; scale of internality in productive relations; scale of internality in interpersonal relations; scale of internality in relation to health and illness.

To determine the level of motivation in sportswomen, the following methods were used: "T. Ehlers' method of diagnosing motivation to achieve success" and "T. Ehlers' method of diagnosing motivational orientation of the individual to avoid failures". The level of competitive personality anxiety of the examined athletes was studied according to the ZOT scale of R. Martens in the adaptation of Yu. L. Khanin.

N. Hall's test of emotional intelligence was used to determine the general level of emotional intelligence, as well as the following components of it according to the scales: "Emotional awareness" (awareness), "Management of one's emotions" (emotional detachment, emotional non-rigidity), "Self-motivation" (arbitrary management of one's emotions), "Empathy", "Managing the emotions of others" (recognizing other people's emotions, the ability to influence the emotional state of others).

In turn, the creation of a diagnostic questionnaire based on the research results made it possible to identify the psychological resources of qualified athletes, to prepare a program for training them in ways of handling these

resources and specific ways to overcome professional stress in the process of professional activity.

The scientific novelty of the obtained results is that for the first time:

- the technology of formation and correction of stress resistance of qualified handball players was developed, as a system of pedagogical methods, steps, training exercises, the sequence of which contributes to the formation of stress resistance of qualified handball players;

- a substantiated theoretical model of the formation of stress resistance of qualified sportsmen; on the basis of theoretical analysis, the personal determinants of the formation of stress resistance of qualified handball players were systematized and summarized, and the cognitive, behavioral, emotional, motivational components of the personality, which act as determinants of the formation of stress resistance;

- identified situations of sports activities that are perceived as stressful by qualified handball players in the process of sports activities in the following periods: learning, training, before competitions, during competitions, after competitions; determined conditions for the occurrence of a stressful situation caused by pedagogical aspects and interaction with the coach; identified mental states that are caused by stressful situations and negatively affect the performance of sports activities;

- as a result of empirical studies, the psychological characteristics of qualified handball players were determined, which determine the use of adaptive strategies for overcoming stress (general level of emotional intelligence, managing the emotions of others, localization of control in the sphere of interpersonal relations and in the sphere of health and illness, motivation to achieve success and avoid failures in sports activities);

- established manifestations and connections of psychological characteristics and psychophysiological properties of qualified handball players with the choice of strategies to overcome stress;

- the results of studies of stressful situations in the process of sports activities were supplemented; supplemented sources of stress in qualified handball players during sports activities;

- added data on the need to take into account the level of stress resistance of athletes to predict the reliability and effectiveness of competitive activities; about the peculiarities of the subjective locus of control, motivational factors of stress resistance, competitive personality anxiety, emotional intelligence of qualified handball players; approaches to the diagnosis of stress resistance of highly qualified athletes;

- supplemented and expanded the idea of the peculiarities of psychomotor qualities of qualified handball players; the relationship between the properties of attention and the accuracy of sensorimotor response in qualified handball players; the relationship between the use of an adaptive strategy to overcome stress and the accuracy of sensorimotor response in qualified handball players;

- the importance of researching the balance of nervous processes of qualified athletes in the sense of predicting the success of competitive activities was confirmed;

- the importance of a comprehensive study of coping strategies and the state of psychophysiological functions of athletes was confirmed, the ranges of changes of the studied criteria of cognitive, behavioral, emotional, motivational components of personality, the state of psychophysiological functions for qualified handball players were indicated;

The practical significance of the research is related to the introduction of the technology of formation and correction of stress resistance of qualified handball players. At the stage of the formative experiment, the developed pedagogical measures for the formation and correction of stress resistance are presented in the form of technology, which is based on the theoretical model of the athlete's stress resistance, namely, as a system of methods, techniques, steps, recommendations, the sequence of which ensures the solution of the tasks of forming an idea of the structure stress resistance, personal qualities that form stress resistance.

21 athletes of the women's national handball team of Ukraine participated in the study. The research was conducted on the basis of the Scientific Research Institute of NUPESU.

The analysis of existing scientific approaches to the formation of coping behavior and its influence on the competitive activity of an athlete made it possible to form a modern theoretical model of the formation of stress resistance of qualified athletes for its further use for empirical research and the creation of technology for the correction and formation of stress resistance of qualified handball players. In the author's research, the athlete's stress resistance considered the athlete's adaptive ability to effectively resist psycho-traumatic and extreme factors of sports activity without reducing its performance indicators due to the actualization of the athlete's individual coping resource in the emotional, behavioral, cognitive and motivational spheres of the personality.

The questionnaire "Description of the stressful situation at various stages of sports activity" was developed (Petrovska T., Arnautova L.). Situations that were perceived by qualified handball players as stressful during their sports activities were studied. It was found that in all periods of sports activities, female athletes perceive situations as stressful, which mainly refer to pedagogical and emotional situations, which consist of relationships with the coach and other athletes, reflection of their own mistakes, experiences as a result of remarks, criticism of the coach and female athletes on the team, excessive pressure and motivation. Positive mental states of sportswomen in the process of sports activities are manifested as professionally important states, which are necessary for the effective performance of the tasks of each sports period. Negative mental states of athletes include: anxiety, irritation, fear, mental oversaturation, uncertainty, anger. The most negative mental states are caused by situations in competitive and post-competitive periods.

The predominance of such adaptive coping strategies as "Planning a solution to the problem", "Accepting responsibility", "Positive reappraisal", "Seeking social support", "Self-control" and the maladaptive strategy "Escape-avoidance"

(according to the test of R. Lazarus, S. Folkman). The level of tension according to these scales in the examined female players exceeded 50%. Also, the use of adaptive strategies was quantitatively predominant among female athletes compared to non-adaptive and relatively adaptive strategies according to the E. Heim test. The most common coping strategies among the examined handball players were: in the cognitive sphere - problem analysis and making sense; in the emotional sphere - optimism; in the behavioral sphere - retreat, cooperation and distraction.

The choice of stress coping strategies of the examined female handball players depended in a certain way on internality in the field of interpersonal relations, in the field of health and illness, the level of motivation to achieve success and avoid failure, emotional intelligence, as well as the state of psychophysiological functions and was not associated with the level of competitive personal anxiety and properties attention according to the "Rings of Landolt" test.

The general internality of the examined female athletes did not affect the choice of stress coping strategies. The higher the internality of the examined handball players in the field of interpersonal relations, the more formed the constructive strategy "Search for social support" was ($r = 0.49$, $p < 0.05$). However, the level of subjective control of the examined handball players in the field of health and illness was associated with the non-constructive strategies "Confrontational coping" and "Escape-avoidance" (respectively, $r = 0.45$ and $r = 0.49$, $p < 0.05$). The tendency to the relationship of internality in the field of achievements and failures, in interpersonal relations and constructive stress coping strategies "Self-control" and "Acceptance of responsibility" was revealed.

The level of motivation to achieve success and to avoid failure in the examined handball players was associated with the indicator on the scale "Search for social support": in both cases, an inverse correlation was found (respectively, $r = -0.55$, $p < 0.05$ and $r = -0.57$, $p < 0.01$). Correlation analysis did not reveal the presence of significant relationships between indicators of coping strategies

according to the test of R. Lazarus, S. Folkman and the level of competitive personal anxiety of the examined athletes.

The general level of emotional intelligence was associated with indicators on the scales "Planning to solve the problem" and "Positive reappraisal" (respectively, $r = 0.43$, $p < 0.05$ and $r = 0.63$, $p < 0.01$), the indicator on the scale "Managing the emotions of others" - with the indicator "Positive reappraisal" ($r = 0.51$, $p < 0.05$): higher values of the indicators of emotional intelligence were interrelated with a greater number of points and the level of stress on the corresponding scales of coping strategies. In addition, a tendency to the interrelationship of indicators on the scales "Confrontational coping", "Distancing", "Self-control", "Accepting responsibility", "Planning to solve the problem", "Positive reappraisal" and such components of emotional intelligence as emotional awareness, self-motivation, empathy, managing one's emotions.

Correlation analysis did not reveal the presence of significant relationships between indicators of coping strategies according to the test of R. Lazarus, S. Folkman and indicators of attention properties according to the Landolt Ring test. However, a trend was revealed: the smaller the number of missed symbols in 5 minutes among the examined handball players, the more formed the constructive strategy "Self-control" turned out to be; and also the greater the total number of inspection signs in 5 minutes, the more formed the constructive strategy "Search for social support" turned out to be. The overall success of the attention test, which was measured in points, was not related to the choice of stress coping strategies in the examined athletes.

The use of indicators of reaction to a moving object of the examined female athletes as model characteristics, as professionally important properties of female athletes of game sports, made it possible to trace the peculiarities of the choice of coping strategies in qualified handball players depending on the accuracy of the sensorimotor response. In the athletes who were more accurate in terms of PRO indicators, the constructive strategies for coping with stress "Seeking social support" and "Positive reappraisal" were more formed, and the unconstructive

strategy "Confrontational coping" was less formed ($p < 0.05$). More balanced athletes had a less formed non-constructive strategy "Confrontational coping" ($p < 0.05$).

The obtained results are the basis for the creation of a technology for the formation and correction of stress resistance for game sports coaches who undergo training and preparation at the Licensing Center of the Handball Federation of Ukraine. Based on the theoretical analysis of the research problem, a theoretical model of athlete stress resistance was developed (based on the results of the generalization of literary sources), which can be considered as a set of personal qualities that determine overcoming stress or adapting to it and make up the athlete's psychological profile. Based on the theoretical analysis of the problem of stress resistance and the author's empirical research, the "Technology of formation and correction of stress resistance of qualified handball players" was developed.

Keywords: qualified female handball players; stress resistance; coping strategies; cognitive, behavioral, emotional, motivational components of personality.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Лілія Арнаутова, Тетяна Петровська, Ольга Ганага, Світлана Федорчук. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 73–80. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.73-80> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

2. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2018. № 3 (97). С. 81–86. URL: [https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/1162/15.%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%8C.%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BA%202018\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/1162/15.%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%8C.%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BA%202018(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

3. Лілія Арнаутова, Тетяна Петровська. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 104–112. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

4. С. В. Федорчук, Т. В. Петровська, І. В. Хмельницька, Л. В. Арнаутова, І. О. Когут, Є. І. Петрушевський. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні публікації.*

наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

5. Світлана Федорчук, Тетяна Петровська, Лілія Арнаутова, Ірина Когут, Євген Петрушевський. Реакція на рухомий об'єкт та властивості уваги у кваліфікованих гандболісток. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 68–74. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.68-74> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

6. С. В. Федорчук, Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова, О. Ганага, І. В. Хмельницька. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28–34. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами в англомовних джерелах. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали II Всеукр. наук електрон. конф., Київ, 22 жовт. 2019 р. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 35–36. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_ii_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_aktualni_problemy_psyhologo-

[pedagogichnogo_suprovodu_ta_rozvytku_subyektiv_sportyvnoyi_diyalnosti.pdf](#)

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавтору – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

2. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів. *Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : колективна монографія. Київ. 2021. С. 72–80. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3058>

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавтору – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

3. Федорчук С., Когут І., Петровська Т., Арнаутова Л. Оцінка властивостей уваги за методикою «Кільця Ландольта» у кваліфікованих спортсменок. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти* : матеріали Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19–20 трав. 2022 р. Луцьк. 2022. С. 122–124.

URL: https://drive.google.com/file/d/1vtJ4YE6b_QypHTAKCAp3Se16E_EOJ4V8/edit *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

4. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Арнаутова Л. В., Когут І. О. Оцінка реакції на рухомий об'єкт у зв'язку з властивостями уваги у спортсменок ігрових видів спорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали V

Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 31 трав. 2022 р.
Київ : НУФВСУ, 2022. С. 108–109.

URL: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view> *Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у визначенні мети та завдань дослідження, інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

5. Петровська Т., Федорчук С., Арнаутова Л., Ганага О. Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 38–40.

URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

6. Федорчук С., Петровська Т., Когут І., Арнаутова Л. Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач у кваліфікованих гандболісток. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 51–52.

URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження*

та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

7. Fedorchuk S., Petrovska T., Kohut I., Hanaha O., Arnautova L. Locus of control as a personal coping resource of a sportsman. *Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry* : EPA 2023. 31th European Congress of Psychiatry. Paris, France, 25–28 March 2023. e-Poster Viewing. *European Psychiatry* 66 (S1), S699-S1205. EPV0857: S1085. URL: https://cuptexsupport.spi-global.com/CUPTexSupport/FlippingBook/EPA_2300007_1%201..1/ *Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у визначенні мети та завдань дослідження, інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

8. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С. Реакція на рухомий об'єкт та стратегії подолання стресу у кваліфікованих гандболісток. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали VI Всеукр. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 31 трав. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 55–56. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRfz0jhT2OW7I6wII?usp=sharing> *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

9. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С. Вибір стратегій подолання стресу залежно від рівня уваги у кваліфікованих гандболісток. *Молодь та олімпійський рух* : матеріали XVI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 29 черв. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 65–66. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та*

завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

10. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Ганага О. Ю. Стресові ситуації кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності. Авторське свідоцтво № 112252 від 09.03.2022 р. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Т. Петровська, Л. Арнаутова. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ*. 2019. Т. 10. Вип. 33. С. 160–168. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/2063> *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	27
	ВСТУП.....	28
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	40
1.1	Теоретичні підходи до розуміння стресу та стресостійкості.....	40
1.2	Формування поведінки подолання стресу та її вплив на діяльність спортсмена.....	46
1.3	Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів	54
	Висновки до розділу 1.....	67
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	71
2.1	Методи дослідження.....	71
2.1.1	Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.....	72
2.1.2	Методи психологічної і психофізіологічної діагностики ..	72
2.1.3	Метод опитування.....	78
2.1.4	Педагогічний експеримент.....	79
2.1.5	Методи математичної статистики.....	80
2.2	Організація досліджень.....	81
РОЗДІЛ 3	СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ ТА ПСИХІЧНІ СТАНИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	85
3.1	Аналіз ситуацій, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками впродовж спортивної діяльності	86
3.2	Важливі психічні стани кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності.....	96
	Висновки до розділу 3.....	98

РОЗДІЛ 4	ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК.....	100
4.1	Психологічні та психофізіологічні властивості особистості кваліфікованих гандболісток		100
4.2	Вибір та зв'язок конструктивних і неконструктивних стратегій подолання стресу із психологічними характеристиками особистості гандболісток		111
4.3	Вибір та зв'язок стратегій подолання стресу залежно від рівня уваги і точності сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток		115
4.4	Технологія корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту		141
	Висновки до розділу 4.....		165
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....		171
	ВИСНОВКИ.....		193
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....		199
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		203
	ДОДАТКИ.....		237

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗОТ	- змагальна особистісна тривожність
КП	- коректурна проба
МС	- майстер спорту України
РРО	- реакція на рухомий об'єкт
РСК	- методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера
СД	- спортивна діяльність
SD	- середнє квадратичне відхилення
ЦНС	- центральна нервова система
WCQ	- The Ways of Coping Questionnaire, R. Lazarus, S. Folkman

ВСТУП

Актуальність. Спортивна діяльність висуває підвищені вимоги щодо фізіологічних та психологічних якостей спортсменів. Особливо це стосується ігрових видів спорту і гандболу зокрема. Високі психічні та фізичні навантаження, робота на межі своїх можливостей створюють стресові ситуації, у яких спортсменові необхідно регулювати свій психічний стан. Якщо спортсмен погано управляє своїм станом, виникає надмірна психічна напруга, що знижує ефективність спортивної діяльності. Тому питання дослідження впливу психологічних та особистісних факторів на формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів залишається актуальним для теорії та спортивної практики.

Стан теоретико-методологічної розробленості теми демонструє великий ступінь зацікавленості в дослідженні стресу, поведінки подолання стресу, механізмів стресостійкості та копінг-стратегій. Початком вивчення стресу прийнято вважати цикл досліджень Ганса Сельє [цит. за 112]. Основним змістом психологічного стресу є тривога за успіх, благополуччя, здоров'я і життя. Спортивна діяльність відрізняється високим психологічним напруженням, що проходить в екстремальному середовищі, в ситуації невизначеності та характеризується підвищеним ризиком.

Аналіз сучасних досліджень в галузі психології і психофізіології спорту свідчить про досить велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення проблем стресу в спорті. Стрес у спорті традиційно розглядається в різних аспектах: емоційних та передстартових станів [203], індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена [167, 168, 169, 170, 171, 174, 181, 223, 286, 287], особистісних детермінант стресостійкості [64, 121, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 253, 271, 272, 273, 274, 275, 276], модельних характеристик психофізіологічного стану спортсменів у стресовій ситуації [25, 26, 72, 73], стратегій подолання стресу [35, 175, 176, 181, 188, 224, 227, 247, 248], психологічного супроводу спортсменів [45, 46],

особливостей впливу стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсмена [33, 34, 35, 36, 203]. Велика кількість досліджень стосується формування особистісного профілю стресостійкості елітних спортсменів [211, 231, 278]. Стресостійкість як поняття визначається поєднанням особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без особливих наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Під стресостійкістю розуміють здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до підвищення працездатності. Відповідно, стресостійкість як феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності [112, 135].

У спорті поняття стресостійкості розглядається з позиції емоційної стійкості спортсменів [1, 135] і характеризується здатністю управляти своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати екстремальну діяльність без напруженості та як результат розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваність [60]. Т. В. Петровська вважає емоційний інтелект особистісним ресурсом підвищення адаптивності до психологічних навантажень і результативності в спортивній діяльності: розвиток емоціонального інтелекту у спортсменів та вміння розпізнавати емоції інших людей позитивно впливають на зниження рівня стресу протягом змагань [121, 124, 272, 276]. Стресостійкість в спорті також вивчається з точки зору фізіологічних, мотиваційних та поведінкових компонентів особистості. Можливості адаптації спортсмена автори пов'язують із психологічними якостями індивіда. Високому рівню адаптації сприяють низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю, власної ефективності й адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності [2, 30, 162].

Стреси, пов'язані з обов'язковістю змагань і гостротою конкуренції, є невід'ємною умовою діяльності спортсменів, що актуалізує необхідність оволодіння навичками застосування адаптивних копінг-стратегій та підвищення власної стресостійкості [251].

Традиційно велику увагу в спортивній психології присвячено впливу особистісних факторів на досягнення спортсмена [34, 42, 121, 124]. Суперництво в найбільших змаганнях спортсменів з високим рівнем фізичної, тактичної, технічної підготовки збільшує психічну напруженість і внесок психологічних факторів в досягнення перемоги. З цим пов'язана традиційна увага дослідників до змагального стресу і засобів його подолання, до проблеми стійкості спортсменів, до різних джерел стресу, що виникають під час змагань [5, 42, 204].

Одним із способів подолання стресу є копінг-стратегія, яка визначає успішну або неуспішну адаптацію. У багатьох літературних джерелах копінг розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації [11, 88, 125, 126, 127, 128, 258]. До вказаної дефініції належать різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу або копінг-стратегії. Копінг-стратегії виявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних технік подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки тощо [88, 258].

Копінг і стресостійкість є нероздільні для спортсмена процеси. Психологічне призначення копінг-стратегії полягає в тому, щоб спортсмена найкращим чином адаптувати до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим нівелюючи вплив стресової ситуації [11, 125, 126, 127, 128].

Здатність успішно діяти під тиском є найважливішим аспектом спортивної діяльності [267, 284]. Поточні дослідження висвітлили стратегії, які можуть бути реалізовані спортсменами. Дослідження показали, що

спортсмени які усвідомлюють передстартові стани на змаганнях та застосовують спеціальні методики що спрямовані на зниження рівнів збудження та стресу через отримання навичок роботи з власними психічними станами, стають більш успішними [284].

Існує специфіка особистісних регуляторів подолання стресу суб'єктами групової діяльності. В такому випадку особистісні параметри по-різному діють на вірогідність вибору груповим суб'єктом конструктивних або деструктивних командних і індивідуальних стратегій подолання стресу [153].

Когнітивний ресурс спортсменів різного рівня кваліфікації взаємозв'язаний зі стресостійкістю спортсменів, що дозволяє використовувати ресурсні можливості когнітивної сфери для формування психологічної стійкості в екстремальних умовах змагальної діяльності [136].

Отже, проблема стресостійкості в спорті вивчалась в різних аспектах та з різних точок зору та концепцій, але результати потребують систематизації та узагальнення. Тому проблема формування особистісних детермінант стресостійкості не є достатньо вивченою, актуальною та представляє теоретичний інтерес та практичну значущість.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр., згідно з темою кафедри психології і педагогіки 2.19 «Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (номер державної реєстрації 0116U001627) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації 0121U108290).

Роль автора, як співвиконавця, полягає у розробці підходів до визначення особистісних детермінант формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Мета дослідження – визначення особистісних характеристик, якими детермінується формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів та розробка технології, спрямованої на підвищення ефективності процесу формування та корекції стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет з проблеми стресостійкості і її впливу на результативність спортивної діяльності та обґрунтування теоретичної моделі стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

2. Виявлення типових ситуацій в процесі спортивної діяльності, які сприймаються як стресові кваліфікованими спортсменами (на прикладі жіночого гандболу).

3. Виявлення особливостей застосування стратегій подолання стресу кваліфікованими спортсменами (на прикладі жіночого гандболу).

4. Встановлення проявів та зв'язків психологічних характеристик та психофізіологічних властивостей кваліфікованих спортсменів із вибором стратегій подолання стресу (на прикладі жіночого гандболу).

5. Розробка технології формування та корекції стресостійкості, відповідно до визначеного особистісного ресурсу кваліфікованих гандболісток.

Об'єкт дослідження – процес формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Предмет дослідження – індивідуально психологічні особливості кваліфікованих гандболісток, які детермінують формування стресостійкості.

Методи дослідження. У роботі було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, методи психологічної й психофізіологічної діагностики, методи опитування/анкетування, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний), методи математичної статистики отриманих даних.

Для вивчення стратегій поведінки подолання стресу (копінг-стратегій) і визначення пріоритетного стилю подолання стресової ситуації або проблем у спортсменок був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus, S. Folkman у адаптації Т. Л. Крюкової та співавторів і «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Heim.

Для дослідження локалізації контролю спортсменок над значущими подіями застосовувалась методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда, яка дала змогу визначити тип локусу контролю особистості за такими окремими шкалами: шкала загальної інтернальності; шкала інтернальності в області досягнень; шкала інтернальності в області невдач; шкала інтернальності в сімейних відносинах; шкала інтернальності у продуктивних відносинах; шкала інтернальності в міжособистісних взаєминах; шкала інтернальності у ставленні до здоров'я і хвороби.

Для визначення рівня мотивації у спортсменок були використані методики: «Методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Елерса» і «Методика діагностики мотиваційної спрямованості особистості на уникнення невдач Т. Елерса».

Рівень змагальної особистісної тривожності обстежених спортсменок досліджували за шкалою ЗОТ Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла був використаний для визначення загального рівня емоційного інтелекту, а також наступних його складових за шкалами: «Емоційна поінформованість» (обізнаність), «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна не-ригідність), «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями), «Емпатія», «Управління емоціями інших» (розпізнавання емоцій інших людей, вміння впливати на емоційний стан інших).

Нами було розроблено і використано опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. В. Петровська,

Л. В. Арнаутова), що дозволило виявити психологічні ресурси кваліфікованих спортсменів, підготувати програму з навчання способів поведіння із цими ресурсами й конкретними способами подолання професійного стресу в процесі професійної діяльності.

Статистичну обробку даних проводили з використанням методів непараметричної математичної статистики. У дослідженні були використані методи описової статистики для первинного аналізу даних. Основними статистичними показниками описової статистики для первинного аналізу даних були медіана та міжквартильний розкид $Me [25\%; 75\%]$. Для дослідження кореляційних зв'язків застосовували критерій Спірмена. Значущі відмінності між виділеними групами обстежуваних спортсменок визначали за критерієм Манна-Уїтні. При аналізі статистично значущої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=0,95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі отримані дані перевірялися на більш високому рівні надійності $P=0,99\%$ (рівень значущості $p=0,01$) та вище.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- розроблено технологію формування та корекції стресостійкості, як систему педагогічних способів, кроків, тренінгових вправ, послідовність виконання яких сприяє формуванню стресостійкості кваліфікованих гандболісток;
- обґрунтовано теоретичну модель формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів; на основі теоретичного аналізу систематизовано та узагальнено особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток та визначені когнітивні, поведінкові, емоційні, мотиваційні компоненти особистості, які виступають детермінантами формування стресостійкості спортсменів;
- виявлено ситуації спортивної діяльності, що сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками в процесі спортивної діяльності в

періодах: навчання, тренування, перед змаганнями, на змаганнях, після змагань;

– визначено умови виникнення стресової ситуації, спричинені педагогічними аспектами та взаємодією з тренером; виявлено психічні стани, спричинені стресовими ситуаціями та негативно впливають на результативність спортивної діяльності;

– в результаті емпіричних досліджень визначено психологічні характеристики кваліфікованих гандболісток, які детермінують застосування адаптивних стратегій подолання стресу (загальний рівень емоційного інтелекту, управління емоціями інших, локалізація контролю в сфері міжособистісних відносин та в сфері здоров'я та хвороб, мотивація досягнення успіху та уникнення невдач у спортивній діяльності);

– встановлено прояви та зв'язки психологічних характеристик та психофізіологічних властивостей кваліфікованих гандболісток із вибором стратегій подолання стресу;

– доповнено результати досліджень стресових ситуацій у процесі спортивної діяльності; доповнені джерела стресу у кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності;

– доповнено дані про необхідність урахування рівня стресостійкості спортсменів для прогнозування надійності та ефективності змагальної діяльності; особливостей суб'єктивного локусу контролю, мотиваційних чинників стресостійкості, змагальної особистісної тривожності, емоційного інтелекту кваліфікованих гандболісток; підходи до діагностики стресостійкості спортсменів високої кваліфікації;

– доповнено та розширено уявлення про особливості психомоторних якостей кваліфікованих гандболісток; взаємозв'язок між властивостями уваги і точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток; взаємозв'язок між застосуванням адаптивної стратегії

подолання стресу та точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток;

– підтверджено важливість дослідження балансу нервових процесів кваліфікованих спортсменів з метою прогнозування успішності змагальної діяльності;

– підтверджено важливість комплексного дослідження копінг-стратегій та стану психофізіологічних функцій спортсменів, зазначено діапазони змін досліджуваних критеріїв когнітивних, поведінкових, емоційних, мотиваційних компонентів особистості, стану психофізіологічних функцій для кваліфікованих гандболісток.

Особистий внесок здобувача в спільно опублікованих наукових працях полягає в обґрунтуванні етапів проведення досліджень, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукових статей, опублікованих у співавторстві, виборі проблематики теми дослідження, її актуальності та обґрунтуванні, в організації й виконанні експериментально-практичної частини роботи, у аналізі отриманих результатів та частковому формулюванні висновків.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлені в 17 наукових публікаціях: 6 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 10 публікацій апробаційного характеру, 1 публікація додатково відображає наукові результати дисертації (Додаток А).

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи представлені на міжнародних та всеукраїнських конференціях: II Всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (Київ, 22 жовтня 2019 р.), Всеукраїнська онлайн наукова конференція з міжнародною участю «Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти» (Луцьк, 19–20 травня 2022 р.), V Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті,

фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 31 травня 2022 р.), V Всеукраїнська наукова електронна конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (Київ, 28 жовтня 2022 р.), 31th European Congress of Psychiatry «Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry» (Paris, France, 25–28 March 2023), VI Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 31 травня 2023 р.) XVI Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 29 червня 2023 р.) (Додаток Б).

Практична значущість досліджень пов'язана із впровадженням технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток. На етапі формувального експерименту розроблені педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості представлені у вигляді технології, в основу якої покладено теоретичну модель стресостійкості спортсмена, а саме, як системи способів, прийомів, кроків, рекомендацій, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про структуру стресостійкості, особистісні якості, які формують стресостійкість (Додаток В).

Аналіз існуючих наукових підходів щодо формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена дозволив сформувати сучасну теоретичну модель формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів для подальшого її використання для емпіричних досліджень і створення технології корекції та формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток. В дослідженні автора під стресостійкістю спортсмена розглядалась адаптивна здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

Створено діагностичний опитувальник для кваліфікованих гандболісток для виявлення стресових ситуацій в їх спортивній діяльності (Додаток Г), що дозволило виявити психологічні ресурси кваліфікованих спортсменів, підготувати програму з навчання способів поведінки із цими ресурсами й конкретними способами подолання професійного стресу в процесі спортивної діяльності.

На етапі формувального експерименту розроблені педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості представлені нами у вигляді технології, в основу якої покладено теоретичну модель стресостійкості спортсмена (Додаток Д), а саме, як системи способів, прийомів, кроків, рекомендацій, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про структуру стресостійкості, особистісні якості, які формують стресостійкість.

Результати досліджень впроваджено в практику тренувального процесу Федерації гандболу України, відповідно отримано 4 акти впровадження, дати впровадження 14.04.2023 р. і 24.05.2023 р. (Додатки Е, Ж, И, К).

Отримано авторське свідоцтво «Стресові ситуації кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності» (Додаток Л).

Отримано експертні оцінки від досвідчених тренерів з гандболу щодо теоретичної значущості та практичної доцільності і корисності «Технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток», розробленої на основі теоретичного аналізу проблеми стресостійкості та емпіричних досліджень (Додатки М, Н).

Основні теоретико-методичні положення і практичні результати дисертаційного дослідження також можуть бути задіяні у лекційних заняттях для студентів I–II курсів магістратури кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (професійне спрямування – психологія спорту).

Структура та обсяг дисертації. Матеріали роботи викладено на 202 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою.

Дисертаційна робота складається з анотації, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертація ілюстрована 30 таблицями та 18 рисунками. Список використаних літературних джерел містить 294 найменування, серед яких 88 – англомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

1.1 Теоретичні підходи до розуміння стресу та стресостійкості

Спорт вищих досягнень висуває підвищені вимоги щодо фізіологічних та особистісних (психологічних) якостей спортсменів. Кваліфіковані спортсмени орієнтовані на постійну підтримку власного рівня та на досягнення нових результатів, що вимагає від них необхідності постійно адаптуватися до високого навантаження задля підвищення результатів у спортивній діяльності та до умов постійно високого рівня конкурентності. Для збереження мотивації та досягнення цілей спортивної діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр стрес-факторів як внутрішнього, так і зовнішнього характеру. Саме тому й зберігається високий науковий інтерес до механізмів, способів та технік, які сприяють стресостійкості у поєднанні з високими результатами, які демонструють спортсмени. Завданням нашого дослідження був аналіз існуючих наукових підходів щодо формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена для вироблення теоретичної моделі формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Стан теоретико-методологічної розробленості теми демонструє великий ступінь зацікавленості в дослідженні стресу, поведінки подолання стресу та механізмів стресостійкості, копінг-стратегій [3, 143]. На сьогодні існує багато підходів до визначення понять стрес, стресостійкість, копінг-стратегія. Так, згідно поширеному серед дослідників погляду стрес є неспецифічною захисною реакцією організму у відповідь на несприятливе середовище, відповідно стресостійкість являє собою набір певних особистісних якостей (детермінант особистості), який дозволяє будь-якій людині переносити різного плану навантаження на психіку. Початком

навчань про стрес прийнято вважати цикл досліджень Ганса Сельє. Слово «стрес» в перекладі з англійської – тиск, напруга і використовується для позначення «великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори)» [112, с. 14].

Вченими виділяються наступні джерела стресу:

- фізичні (гучність, запах тощо);
 - соціальні (нормативні обмеження);
 - особистісні (тривожність, низька самооцінка);
 - особливості завдання (ступінь складності, монотонність виконуваної роботи);
 - структурні (необхідність роботи у групі або індивідуально);
 - рольові (можливість ініціативи або підпорядкованість лідерів)
- [20].

«Стрессова ситуація призведе до напруження й навіть розриву зв'язків (часткового або повного) у системі єдності свідомості й діяльності. При цьому, чим сильніше стрессове напруження, тим у меншій мірі свідомість регулює поведінку й діяльність у цілому» [110, с. 24]. Тому проблема адекватної поведінки у критичних ситуаціях, таких як, наприклад, великі міжнародні змагання, значною мірою пов'язана з наявністю психофізіологічних ресурсів індивіда й основними властивостями нервової системи (силою, лабільністю, рухливістю, врівноваженістю). Крім того, така поведінка повинна базуватися на оптимально обраних стратегіях копінг-поведінки, які можна віднайти через відповідні психологічні ресурси, що й досі залишається відносно новою проблематикою в дослідженнях вітчизняних експертів [110].

Сучасна концепція стресу припускає в нормі відповідність між зовнішніми й внутрішніми факторами. Розбіжність виникає в результаті заниження/завищення пропонованих вимог. Можливі неясності рольових позицій і очікувань. В процесі змагальної діяльності у спортсменів професійний стрес часто є результатом недостатньої поінформованості про

ступінь навантаження, яка на нього накладається та завищені очікування щодо результатів професійної діяльності. Кожне ускладнення, з яким стикається спортсмен, може стати стресовим, якщо воно оцінюється негативно й/або індивід не має адекватної стратегії його подолання, тобто якщо вимоги ситуації перевищують відповідні можливості особистості. Негативні наслідки можуть виникати й тоді, коли така ситуація стає хронічною. У цьому випадку слід вживати необхідних заходів задля можливості керування стресом, використовуючи внутрішні ресурси індивіда.

Результатом професійного стресу може стати дуже загрозливе явище – професійна деформація особистості у вигляді психічного вигорання [24]. Деформація особистості являє собою зміни, що відбуваються з фахівцем у процесі його професійної діяльності, що знижують його адаптивність та ефективність виконання професійних обов'язків. Уперше професійна деформація стала описуватися в 60-х роках двадцятого століття. Це було пов'язано з початком вивчення професії на предмет її ефективності, залежності від соціального оточення.

Розуміння важливості психологічних факторів як регуляторів досягнень кваліфікованих спортсменів є актуальною задачею, особливо в контексті пошуку психологічних ресурсів і обмежень, що позначаються на ефективності діяльності спортсменів. В полі зору дослідників потрапляють нові психологічні феномени: психологічне вигорання, психологічний захист та копінг-стратегії, перфекціонізм, групові емоції [44, с. 33].

Дослідження психічного стресу в спорті мають тривалу історію і характеризуються тим, що в них, як правило, розглядаються джерела стресу, зумовлені специфікою змістовних вимог тренувальної та змагальної діяльності. На думку дослідників джерелам стресу, пов'язаним з різними особливостями організації діяльності спортсменів, приділяється недостатньо уваги, не дивлячись на те, що негативний вплив, принаймні деяких з них, рефлексується спортсменами [41, с. 74]. Спираючись на зазначене, відмітимо, що на сьогодні є досить актуальною проблема розробки

спеціальних психопрофілактичних програм для кваліфікованих спортсменів, метою яких є оволодіння методами ефективного протистояння стресу, навичкам саморегуляції психічного стану та поведінки, а також навичкам релаксації та швидкого психологічного відновлення.

Авторитетні дослідники організаційного стресу в спорті D. Fletcher, C. R. D. Wagstaff висловлюють думку, що вивчення стресу та стресостійкості в спорті стане в двадцять першому столітті одним із вагомих напрямків психології спорту [233]. Автори спираються на підхід T. Woodman, L. Hardy як щодо класифікації джерел організаційного стресу в спорті, так і в методах вивчення механізмів формування стресостійкості у спортсменів [293, с. 208]. Зазначимо, що на думку дослідників на сьогодні основним методом встановлення джерел стресу в спорті та способів його подолання є інтерв'ювання спортсменів і тренерів з подальшою обробкою матеріалів інтерв'ю методом контент-аналізу.

В психології спорту виділяють й інші різновиди стресу. На думку В. Горської в процесі спортивної діяльності спортсмени стикаються з таким різновидом стресу як «організаційний стрес», під яким дослідниця розуміє «реакцію спортсмена на організаційні фактори підготовки на тренуваннях та під час виступів на змаганнях» [41, с. 74]. Важливою особливістю організаційного стресу на відміну від змагального є те, що джерела організаційного стресу можна віднести до факторів довготривалої дії, які негативно впливають на психологічну напругу [40, с. 8–9].

Стреси, пов'язані з гостротою конкуренції, є невід'ємною умовою діяльності спортсменів, що актуалізує необхідність оволодіння навичками застосування адаптивних копінг-стратегій та підвищення власної стресостійкості [251].

Традиційно велику увагу в спортивній психології В. І. Воронова, Т. В. Петровська, О. Р. Гринь та інші приділяють впливу особистісних факторів на досягнення спортсмена [129]. Так, на думку В. І. Воронової обидва – тренер та спортсмени повинні навчитися діагностувати у себе

рівень стресу та максимально чітко визначати з яким стресором вони зіткнулися, а вже потім вдаватися до заходів з подолання стресу [35].

Суперництво в найбільших змаганнях спортсменів з високим рівнем фізичної, тактичної, технічної підготовки збільшує психічну напруженість і внесок психологічних факторів в досягнення перемоги. З цим пов'язана традиційна увага дослідників до змагального стресу і засобів його подолання, до проблеми стійкості спортсменів, до різних джерел стресу, що виникають під час змагань. Авторитетний дослідник Б. А. Вяткін під змагальним стресом розуміє цілісну систему факторів, до яких він відносить: «змагальний характер спортивної боротьби, спрямованої на завоювання рекорду чи перемоги над противником; максимальну напругу всіх фізичних та психічних сил спортсмена під час цієї боротьби; систематичне ... спортивне тренування» [37, с. 3]. Як бачимо, згідно позиції вченого наявний прямий зв'язок між змагальним стресом та результативністю виступу спортсменів [110, 112].

Поняття «стресостійкість» є важливим в контексті розуміння того, як долається стрес, та визначається поєднанням особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без особливих наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Під стресостійкістю розуміють здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до підвищення працездатності. Відповідно, стресостійкість як феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. Так В. М. Писаренко розглядає під стресостійкістю «...здатність відповідати на напружені ситуації такими змінами емоційного стану, що призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності» [135, с. 55].

Частина дослідників психології спорту розглядає поняття стресостійкості крізь призму емоційної стійкості спортсменів. Так, на думку

О. П. Карпової стресостійкість спортсмена характеризується «здатністю управляти своїми емоціями, зберегти високу працездатність, здійснювати екстремальну діяльність без напруженості та як результат розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваність» [60].

На думку Т. В. Петровської емоційний інтелект є «особистісним ресурсом підвищення адаптивності до психологічних навантажень і результативності в спортивній діяльності: розвиток емоціонального інтелекту у спортсменів та вміння розпізнавати емоції інших людей позитивно впливають на зниження рівня стресу протягом змагань» [121, с. 60].

Іншими видами ресурсів, що індивід залучає для боротьби зі стресом на думку R. Lazarus, S. Folkman можуть бути ті, що особистість «залучає з метою подолання». Соціальні ресурси визначаються як «соціальний фонд», з якого люди можуть черпати силу, підтримку, коли мають справу зі стресорами» [цит. за 249]. Автори відзначають, що соціальні ресурси можуть розширювати зусилля подолання стресу шляхом підвищення самоефективності, а також забезпечувати й інформаційну допомогу [цит. за 147].

Існують погляди на стресостійкість з позицій фізіологічних, мотиваційних та поведінкових особливостей індивіда. Цієї позиції дотримувалися низка дослідників: Л. Аболін (1989, 2009), Б. Варданаян (1983), С. Субботін (1992). Так, Л. Аболін потенційні можливості адаптації індивіда пов'язує із притаманними йому психологічними якостями: «емоційна стійкість являє собою процес емоційної саморегуляції, який в свою чергу складає єдність раціонального, емоційного та фізіологічного виявів людини» [1, с. 114].

На думку Т. В. Петровської, коли йдеться про стресостійкість та можливості адаптації та подолання стресу, високому рівню адаптації сприяють «низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю,

власної ефективності й адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності» [123, с. 215].

Отже, в наукових дослідженнях стресостійкість розглядається важливою умовою в контексті розуміння того, як долається стрес. Під стресостійкістю різні автори розуміють: і як здатність до адаптації; і як здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до підвищення працездатності; і як поєднання особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без особливих наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Відповідно, стресостійкість як феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності [128].

1.2 Формування поведінки подолання стресу та її вплив на діяльність спортсмена

На думку дослідниці А. Б. Леонової, людина, залучена професійно до тієї чи іншої діяльності, знаходиться під впливом «комплексу явищ, пов'язаних з підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини та їхніх деструктивних наслідків під впливом факторів, властивих як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю людини в цілому» [91, с. 76]. Саме тому необхідні дослідження, які присвячені вивченню професійної стресостійкості та здатності людини зберігати контроль чи опанувати себе під дією стресових факторів.

Одним із способів подолання стресу є копінг-стратегія, яка визначає успішну або неуспішну адаптацію. У багатьох літературних джерелах копінг розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Саме поняття «coping» походить від англійського «cope» («долати»); в німецькій мові щодо цього слова

застосовують синонімічні поняття «Bewaltigung» («подолання») і «Belastungsverarbeitung» («переробка навантажень»). Також це поняття перекладають як «адаптивна поведінка, або психологічне подолання» [111, с. 20].

У зарубіжній науковій літературі термін «coping» вживається в поєднанні з низкою інших понять: coping-process, coping-mechanism, coping-behavior, coping-strategy. Відповідно вказані визначення перекладаються як: копінг-процес, копінг-механізм, копінг-поведінка, копінг-стратегія, психологічне подолання [111, с. 20].

Вперше термін «coping» був популяризований Л. Мерфі у 1960-х рр., коли він досліджував способи подолання дітьми вимог, спричинених кризами розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією і проблемою. Виходячи зі своїх спостережень за дітьми дошкільного віку, Л. Мерфі визначає «копінг» як «спробу створити будь-яку нову ситуацію», а «копінг» розглядається як прагнення індивіда вирішити певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набутою диференційованою формою поведінки (оволодіння собою, стриманість) [цит. за 114].

За визначенням А. Маслоу, «копінг» або «опанування» – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією, умовами середовища. За А. Маслоу, поведінка подолання протиставляється експресивній поведінці. Вона реалізується за допомогою копінг-стратегій на основі ресурсів особистості і середовища [цит. за 66].

До вказаної дефініції належать різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу або копінг-стратегії. У широкому сенсі coping включає всі види взаємодії суб'єкта з задачами зовнішнього або внутрішнього характеру,

тобто спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути до або ухилитися від проблемної ситуації. Додаткові умови: як зовнішні, що характеризують саму ситуацію, так і внутрішні, до яких належать психологічні характеристики самого суб'єкта, – актуалізують зміст coping, відрізняючи його від простого пристосування.

У зарубіжній психології поняття поведінки подолання набагато раніше увійшло в науковий обіг. У 1978 р. Л. Перлін і К. Шулер визначили три способи захисних стратегічних функцій людської психіки. Перший здійснюється за допомогою усунення або зміни умов, що породили проблему (стратегія зміни проблеми); другий – шляхом перцептивного управління сенсом переживань таким чином, щоб нейтралізувати їх проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблеми); третя – за допомогою утримання емоційних наслідків виниклої проблеми в розумних межах (стратегія управління емоційним дістресом) [270].

Р. Лазарус став одним з основоположників ситуаційного підходу ефекту подолання зі стресом. Його транзакційна теорія розглядає подолання як процес і при цьому акцентує специфічність застосування подолання в конкретних ситуацій [89]. Особистісні характеристики лише визначають сприйняття вимог ситуації як стресогенних. На думку Р. Лазаруса, подолання зі стресом – це «динамічний процес, за допомогою якого індивід, в одних випадках, головним чином, використовує одну форму подолання, наприклад, захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни ставлення «особистість – середовище» [88].

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля, які робить особистість, щоб подолати вплив стресу на неї. В рамках їх моделі психологічна адаптація забезпечується за допомогою взаємодії особистості та середовища, в якому особистість знаходиться, тобто в процесі взаємодії з середовищем індивід проявляє специфічні, глибоко індивідуальні тенденції, що актуалізуються в стресових ситуаціях на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях організації

особистості, формуючи таким чином, усталену копінг-поведінку [232]. А копінг-стратегії мають прояв в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних технік подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки тощо [258].

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкмана, взаємодія середовища і особистості регулюється двома ключовими факторами: когнітивною оцінкою і відповідним типом копінгу. Поняття когнітивної оцінки є основним в підході Р. Лазаруса до подолання стресу. Суть когнітивної інтерпретації стресогенного фактору є основою для вибору тієї чи іншої стратегії його подолання [231].

Таким чином, схема реагування на стресор складається з наступних етапів: 1) когнітивні оцінки (первинні й вторинні), 2) емоційно-оціночні реакції, 3) вторинна оцінка. Первинна оцінка стресора приписує йому спочатку певний знак, тобто стресор (подія) оцінюється або як позитивний (доброчинний), або як негативний (шкідливий, небезпечний тощо), або як нейтральний. Потім, виходячи з первинної когнітивної оцінки події, відбувається неусвідомлене включення емоційно-оціночних реакцій, підконтрольних когнітивній оцінці. Після включення емоційної оцінки формується певний керований психічний стан (в умовах якого протікає відповідна поведінка). На третьому етапі реагування на стресор включається вторинна когнітивна оцінка, яка за механізмом організації зворотного зв'язку або схвалює первинну оцінку й діяльність на її основі (при цьому можливе деяке коректування психічного стану й поведінки), або, якщо діяльність і психічний стан оцінюються як неправильні, виконує функції психологічного захисту.

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють наступні стадії когнітивної оцінки: первинну і вторинну. «Спочатку стрес сприймається і оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або пошкодження, які

приписуються події, або оцінка масштабів його впливу. За сприйняттям і оцінкою стресора слідує навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої чи меншої інтенсивності). Далі відбуваються складніші процеси регуляції поведінки: актуалізуються цілі, цінності та моральні установки. У результаті особистість свідомо обирає і ініціює дії з подолання стресової події» [232, с. 107].

Але, стадії оцінки стресогенного фактору можуть відбуватися незалежно і синхронно. Р. Лазарус вважає, що характер оцінки є важливим чинником, що детермінують тип подолання з стресором та особливості процесу подолання [88, с. 129].

У разі неуспішного копіngu стресор зберігається і виникає необхідність подальших спроб подолання та пошук інших копіng стратегій. Структура копіng-процесу складається з наступних фаз: вплив стресогенних факторів – когнітивна оцінка стресора (сприйняття події) – виникнення емоції (порушення психологічного гомеостазу) – вироблення стратегії подолання (копіng) – оцінка результату дій (успішне / неуспішне подолання) [88, с. 134].

Суть поведінки подолання, з точки зору Р. Лазаруса і С. Фолкмана, полягає в тому, щоб людина або повністю була здатна подолати негативні життєві труднощі, або зменшити їх негативний вплив на організм [88, 230, 231, 232, 258]. Тому поведінка подолання – це «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресором) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, – через усвідомлені стратегії власних дій» [92, с. 140].

В роботах, які стосуються проблеми подолання з стресовими ситуаціями, є різні погляди на сам механізм подолання. Так, А. І. Прихидько виділяє три основних критерії, за якими будуються класифікації стратегій копіng-поведінки: емоційний / проблемний, когнітивний / поведінковий, успішна / неуспішна [139]. Розглядаючи особистісний адаптаційний потенціал, А. Г. Маклаков розуміє його як властивість пристосування до зовнішніх умов [104]. Д. О. Леонтьєв дійшов висновку, що психологічний

потенціал індивіда щодо стресової ситуації є інтегральна характеристика психологічної зрілості [93]. С. Н. Еніколопов з колегами вивчав вплив екстремальних подій на сторонніх учасників і вивчав застосовувані ними «поведінкові самовладання» [52]. З думкою Р. Лазаруса погоджується німецький дослідник Є. Хайм, який виділяє три сфери ієрархічної структури психіки, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій поведінки: емоційну, когнітивну та поведінкову. Всі «різновиди копінг-стратегій поведінки поділяються з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей на адаптивні, частково адаптивні і неадаптивні» [243, с. 408].

Вивчення поведінки подолання в контексті психології суб'єкта було здійснено Т. Л. Крюковою. В межах розробленого нею підходу була вивчена детермінація вибору стилю стратегій поведінки подолання [79]. Дослідниця С. В. Фролова в дослідженні стратегій подолання кризових ситуацій в підлітковому віці виділила ряд стратегій подолання зі складними ситуаціями. Стратегія типу «А» поведінкового копінгу: адаптивні (активне подолання, альтруїзм), частково адаптивні (пошук соціальної підтримки, відволікання), неадаптивне (ізоляція, компенсація з використанням допінгових засобів, відхід від реальності). Стратегії типу «Б» когнітивного копінгу: адаптивні (пошук рішення проблеми, надання сенсу), частково адаптивні (орієнтація на думку інших, збереження апломбу, заперечення), неадаптивне (відхід від проблеми, розгубленість). Стратегії типу «В» емоційного копінгу: адаптивні (емоційне зосередження), частково адаптивні (пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка), неадаптивне (придушення почуттів, почуття провини, агресивність, покірність) [189].

С. К. Нартова-Бочавер в роботі ««Coping behavior» в системі понять психології особистості» дійшла висновку, що coping є способом взаємодії особистості з ситуацією, в якій вона опинилася, у відповідності з її власною логікою, значущістю в житті та її психологічними можливостями. Психологічне призначення coping, на думку автора, полягає в тому, щоб як можна краще адаптувати людини до вимог тієї чи іншої ситуації, дозволяючи

індивіду оволодіти нею, послабити або пом'якшити зовнішні стресові вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і таким чином зменшити стресовий потенціал ситуації [111, с.23].

Існують різні класифікації копінг-стратегій. У деяких теоріях копінг-поведінки виділяють наступні базисні стратегії: вирішення проблем; пошук підтримки; уникнення. Але вироблення єдиної системи класифікації типів копінгу досі є релевантною психологічною задачею. С. К. Нартова-Бочавер пропонує наступні варіанти класифікації coping:

- «орієнтованість, або локус coping (на проблему або на себе);
- сфера психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття);
- ефективність (приносить бажаний результат з вирішенням труднощів чи ні);
- тимчасовість отриманого ефекту (чи вирішується ситуація радикально або вимагає повернення до неї);
- ситуації, що провокують coping-поведінку (кризові або повсякденні)» [111, с.23].

Однією з класифікацій копінг-стратегій є варіант, запропонований К. В. Matheny та співавторами, які розрізняють чотири класи стратегій подолання, в залежності від типу ресурсу, який використовує індивід для подолання стресової ситуації [263]. Одна з них – це стратегія розвитку ресурсів індивідуального подолання. Ресурси можуть приймати безліч форм. До них автори відносять:

- фізіологічні властивості (гарні гени та сприятливі фактори (відсутність захворювань, фізичних недоліків і ризикованої поведінки);
- психологічні якості (впевненість, почуття контролю й самооцінка);
- когнітивні якості (функціональні (конструктивні) переконання, навички

- керування часом, академічна компетентність або здатність до навчання);
- соціальну підтримку;
- фінансове благополуччя [263, с. 59–61].

Збільшення ресурсів повинно позитивно впливати на відношення між сприйманням загрози й ресурсами на стадії їхньої оцінки. Для того щоб допомагати людям у подоланні стресорів, важливо, приділяти увагу побудові ресурсів і допомагати в усвідомленні вже наявних ресурсів [263].

Р. Моос, А. Біллінг і Д. Шефер запропонували наступну класифікацію стратегій адаптивної поведінки [213, 268]:

- копінг, орієнтований на проблему, що полягає в прагненні особистості або модифікувати, або усунути джерело стресу;
- копінг, націлений на виявлення рівня значущості стресу для особистості і пошук ефективних засобів управління ситуацією через зміну ставлення до неї (здіянні механізми когнітивної переоцінки того, що відбувається і їх логічний аналіз);
- копінг, звернений на емоції, що включає управління почуттями і переживаннями, а також підтримання афективного рівноваги [268].

Дослідники С. Стрек і Г. Файфель, автори докладного огляду тринадцяти найвідоміших «зрізових» досліджень вікових змін копінгу в 70-90-і роки ХХ століття, дійшли висновку, що існують відмінності у поведінці подолання людей різного віку в ситуаціях щоденних труднощів [цит. за 78].

Дослідниця С. К. Нартова-Бочавер найменш ефективними вважає такі копінг-стратегії як уникнення і самозвинувачення у всіх варіантах, заниження своїх можливостей. Найдієвішим на її думку є реальне перетворення ситуації або її переоцінка (перетлумачення) [111].

Неоднозначно оцінюються емоційно-експресивні форми подолання: вираження почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу, проте виняток становить відкритий прояв агресивності в силу своєї асоціальної спрямованості. Але і стримування гніву з урахуванням

психосоматичних досліджень, становить серйозний фактор ризику порушення психологічного благополуччя людини [109].

Якщо подолання «запускається» ситуацією і вирішення ситуації відбувається, коли для людини вона втрачає свою значимість, то тут можуть використовуватися як активні, так і пасивні копінг-стратегії. Але на нашу думку, найбільш доцільним в такому випадку буде поєднання активних копінг-стратегій, які дозволять працювати з ситуацією в її розпалі, а за допомогою пасивних копінг стратегій буде вирішено питання пост-травми.

Вибір стратегій подолання обумовлений особистісними особливостями і ситуаційними чинниками. Особистісні характеристики індивіда можуть виступати в якості ресурсів та чинників, що перешкоджають успішному подоланню. Конструктивність або неконструктивність копінг-стратегій може визначатися тим, наскільки обрана копінг стратегія сприяє адаптації індивіда до ситуації та допомагає підтримувати діяльність, оскільки в цілому передбачається, що «процес подолання життєвих труднощів є процес мобілізації особистісних ресурсів і ресурсів середовища, і процес оптимального їх використання» [59, с. 19].

Отже, людині часто доводиться стикатися з ситуаціями внутрішньої напруги і дискомфорту. Реакція на труднощі, які об'єктивно виникають й у спортсменів, зайнятих у змагальній діяльності, викликають цілком стандартну реакцію: застосування копінг-стратегії або використання автоматичних механізмів психологічного захисту.

1.3 Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів

Гандбол – єдиний командний ігровий вид спорту, що за період незалежності України був представлений на Іграх Олімпіад [133]. Велику роль в розвитку і вдосконаленні гандболу відіграли дослідження фахівців Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київського державного інституту фізичної культури), які сприяли

вдосконаленню технічних і тактичних прийомів і дій в цьому виді спорту, методики навчання і тренування [26, 27, 133]. Видатний київський тренер з гандболу І. Є. Турчин та його команда знані у всьому світі і за високі досягнення занесені до Книги рекордів Гіннеса [133]. Проте, незадовільні результати українських гравців на міжнародних аренах впродовж останнього десятиріччя, як зазначають відомі вітчизняні дослідники і фахівці, свідчать про необхідність оновлення і удосконалення не тільки технологій підготовки, а і науково-методичного забезпечення, що підтверджує міжнародний досвід провідних країн світу [81, 82, 83, 132, 133].

Як зазначив у своїй роботі знаний фахівець у галузі спортивних ігор Є. І. Петрушевский «значна кількість робіт присвячена вдосконаленню техніко-тактичної та фізичної підготовленості, але досліджень підвищення ефективності спортивної діяльності спортсменів на основі вдосконалення їх мобілізаційного стану – обмаль» [133, с. 110]. На його думку, важливим етапом для визначення підготовленості гравців у складі національних збірних з гандболу є аналіз особистісних характеристик та стану психофізіологічних функцій спортсменів, що визначають успішність змагальної діяльності, особливо у спорті вищих досягнень [133, с. 110].

Гандбол характеризується відсутністю стереотипності у виконанні рухів, повторень стандартних ситуацій. Головною особливістю спортивних ігор є їх яскрава емоційна напруга, яка обумовлює виключно ступінь несподіваності дій суперника, що призводить до фізіологічних змін в організмі, які відбуваються по типу стресових реакцій [154, 155]. Зміст гри потребує від гандболіста приймати рішення в ситуації дефіциту часу та невизначеності, тому оцінка стресостійкості поряд з оцінкою функціонального стану спортсмена залишається актуальним завданням для спортивних фізіологів, психофізіологів, психологів [21, 214, 199].

Одним з факторів, що визначають корисність різних стратегій, є те, чи в змозі людина контролювати ситуацію чи ні. Найбільш широку популярність в психологічній літературі набула феноменологічна

класифікація копінгових стратегій, запропонована Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони підрозділяють все різноманіття копінг-стратегій, які використовує індивідуум, на дві категорії: дії (зусилля), спрямовані на себе, і дії (зусилля), спрямовані на середовище [232].

С. Фолкман і Р. Лазарус розробили методичку «Засоби подолання», яка містить 67 видів реакцій індивіда на несприятливі події. Факторний аналіз даних дозволив виділити 8 дискретних стратегій: 1) стратегія протистояння, 2) стратегія дистанціювання, 3) стратегія самоконтролю, 4) стратегія пошуку соціальної підтримки, 5) стратегія прийняття відповідальності, 6) стратегія уникнення, 7) стратегія планового вирішення проблеми, 8) стратегія позитивної переоцінки [232].

Група стратегій, спрямованих на себе, складається переважно з когнітивних способів подолання: пошук інформації: зосередження уваги, візуалізація тощо (уявлення і уява), запам'ятовуванні; переспрямування уваги: відволікання уваги, поступове «зникання» інформації, пошук відволікаючих думок або занять; переоцінка: зміна або заміна оцінок, порівняння з іншими, знаходження нового подання (значення) щодо подій, що відбуваються; пом'якшення: пом'якшувальні способи поведінки, націлені на згладжування емоцій, через когнітивні зусилля (наприклад, самозаспокоєння) або інструментальні (поведінкові) дії (емоційна розрядка за допомогою вживання психотропних речовин, а також їжі або алкоголю); самозвинувачення: внутрішня активність, спрямована на самозвинувачення, самокритику або жалість до себе; звинувачення інших: агресивне звинувачення інших людей або обставин, прояв гніву [232].

Друга група стратегій являє собою інструментальні спроби подолання, спрямовані на навколишнє середовище: стратегії подолання в умовах, що створюють загрозу психологічній стабільності особистості і неоднозначних ситуаціях: активне, інструментальне вплив на стресор: спроби впливати або протистояти впливу іншої людини; в неоднозначних ситуаціях – активне розслідування (вивчення) джерела стресу (піддаючи сумніву або звертаючись

за роз'ясненнями тощо); поведінка ухилення: догляд або видалення від джерела стресу; пасивна поведінка: коливання, очікування або відставка (відмова від дій); стратегії подолання в ситуаціях втрати (наприклад, втрати відносин) чи невдачі: дії, спрямовані на запобігання насувається втрати або відмови (невдачі); дії, спрямовані на переорієнтацію зі значущих об'єктів, пошук джерел еквівалентної заміни (заступника); пасивна поведінка: очікування, коливання або відставка [232].

Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман класифікують стратегії подолання вже відповідно з виділеними ними двома основними функціями копінгу:

- копінг, «сфокусований на проблемі», спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем;
- копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом [232].

Необхідність врахування обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів переживання стресу, які утворюють різноманітні комбінації копінгу [230, 231]. При цьому С. Фолкман виділяє активну і пасивну копінг-поведінку:

- активна копінг-поведінка – це поведінка, спрямована на усунення або уникнення загрози (боротьба або відступ), призначена для зміни стресового зв'язку з фізичним або соціальним середовищем;
- пасивна копінг-поведінка – це такі форми подолання стресу, які відносяться до захисних механізмів, призначених для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація [230].

Іншими словами, активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, є цілеспрямоване усунення або зміна впливу стресової ситуації, послаблення зв'язку особистості з стресорами навколишнього середовища.

Пасивна копінг-поведінка визначається як інтрапсихічні способи подолання стресу з використанням різних механізмів психологічного захисту, які спрямовані не на зміну стресової ситуації, а на редукцію емоційної напруги [230].

С. Рот та Л. Коен і виділяють п'ять основних завдань копіngu: 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення активності; 2) терпіння, пристосування або зміна життєвої ситуації; 3) підтримання позитивного образу «Я»; 4) підтримання емоційної рівноваги; 5) збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [279]. Таким чином, успішність подолання залежить від вирішення зазначених завдань. Дихотомія «наближення-уникнення», описана С. Рот і Л. Коеном в 1986 році, є однією з найбільш часто використовуваних критеріїв класифікації копіng-стратегій [279].

Шеллі Тейлор виділяє наступні критерії успішності подолання: 1) зниження фізіологічного та психологічного напруження; 2) поява можливості відновити дострессовий рівень активності; 3) захист від дістресу. Також про ефективність копіngu свідчить тривалість позитивних наслідків стратегії подолання [цит. за 230].

С. Фолкман, дослідивши подолання стресу в різноманітних стресових ситуаціях, вказує, що в цілому процеси подолання є «скоріше мінливими, ніж стабільними», але деякі стратегії подолання виявляють відносну стійкість незалежно від ситуацій. Наприклад, з'ясувалося, що стратегія «позитивна переоцінка» найтісніше пов'язана з особистісними факторами, в той час як сфокусовані на проблемі стратегії «конфронтація», «пошук соціальної підтримки» і «планомірне вирішення проблеми» найбільшою мірою залежить від ситуації [230]. Одним із значущих компонентів формування адекватного, адаптивного подолання або активної копіng-поведінки є стратегія «планомірне вирішення проблем». Дана поведінкова стратегія сприяє появі і подальшому розгляду широкого кола альтернативних варіантів вирішення проблеми.

На противагу викладеній вище позиції Д. Амірхан вважає, що вибір індивідом тих чи інших копіng-стратегій є досить стабільною характеристикою, яку індивід має протягом усього життя, мало що залежить від типу стресора [6, 7]. Він позначив їх як базисні стратегії поведінки

людини і об'єднав в три групи: вирішення проблеми (адаптивна); пошук соціальної підтримки (адаптивна); уникнення проблеми (неадаптивна) [цит. за 137].

Дослідження особливостей копінг-поведінки індивіда, її психологічних механізмів і змістовних компонентів досліджується з точки зору тільки розкриття механізмів та стратегій копіngu, які притаманні кваліфікованим спортсменам, але практично не досліджується проблематика, пов'язана з психологічними особливостями діяльності спортсменів не лише під час змагань, але й в підготовці до них та після змагань.

В. А. Бодров відзначає, що дослідження професійного стресу в основному зосереджені на конкретних типах професій чи роду діяльності або на вивченні «рольового» стресу, тобто спрямовані на вивчення ролі навколишнього середовища як джерела стресу, незалежно від характеристик і життєвих обставин індивіда, але на думку експерта, вимоги в теоріях стресу висувуються не тільки до змісту самої діяльності, але також до всіх умов, що до всього контексту ситуації, включаючи соціальні, фізичні й організаційні аспекти [23, с. 101].

Окрім цього відзначається, що реальні ситуації, у тому числі й професійні, розрізняються за кількістю можливих дій, тобто за ступенем автономії [252, с. 47]. Автономія є «істотною рисою змісту діяльності, тому що вона детермінує здатність визначати досяжні цілі та отримання відчуття контролю над власною діяльністю». Ступінь автономії, укладений в ситуації і необхідний для її подолання або зміни, є важливою ланкою при ситуаційному аналізі [252, с. 48].

Тому, досліджуючи професійний стрес, важливо враховувати професійну ситуацію, пропоновані нею вимоги, різноманітні організаційні фактори, а також особистісні характеристики суб'єкта діяльності і перш за все ті з них, які можуть виступати в ролі психологічних ресурсів подолання стресорів професійного життя, в нашому випадку, це діяльність професійних спортсменів.

Дослідження стрес-факторів та відповідно стратегій протидії для спортсменів різних класифікаційних груп найчастіше формують навколо двох основних етапів спортивної (змагальної) діяльності, а саме: напередодні змагань та під безпосередньо під час змагань. Авторами такого підходу, який можна окреслити класичним в психології спорту, є А. В. Родіонов та В. Ф. Сопов [160]. Автори перелічують різні стресові фактори в діяльності спортсменів, а за основу покладено місце локалізації джерела або причини стресу. На основі цієї розробки М. І. Краснокутський провів, вибравши 21 фактор, які є найбільш поширеними джерелами змагального стресу в спортивній діяльності [76]. Дослідивши 2 групи спортсменів (1 група – 25 осіб віком від 17 до 30 років, які мають досвід участі в національних та міжнародних змаганнях більш ніж 3 роки та 2 група – 29 осіб віком від 17 до 20 років, які мають досвід змагальної діяльності менше 3 років), дослідник зробив висновок про диференціацію стресорів в залежності від різних вікових та професійних категорій. Для першої групи вирішальними факторами стресу стали так би мовити «зовнішні фактори»: конфлікт з тренером, або в родині, відстрочка початку змагань, тривалий переїзд до місця проведення змагань тощо. Молодші спортсмени виявилися більш чутливими до внутрішніх «факторів»: погане самопочуття, підвищене хвилювання та поганий сон напередодні змагання, попередня невдача тощо [76].

Отримані дані говорять про відмінність виразності стрес-факторів у групах досліджуваних. Спираючись на теорію А. Ц. Пуни [140], автор робить висновок про те, що кваліфіковані спортсмени мають великий досвід та високу кваліфікацію, відношення до них соціуму завищені, тобто від них чекають уже високих результатів, і низький результат на змаганнях вони сприйматимуть як внутрішню невідповідність [76].

А друга група спортсменів потрапила під дію стресу через відсутність необхідного досвіду виступів, що сприяє розвитку невпевненості у своїх силах та невизначеності майбутнього. Як наслідок, спортсмени не

прикладали максимум зусиль для досягнення вищого результату. М. І. Краснокутський зробив цілком логічний висновок про те, що на спортсменів різного рівня спортивної кваліфікації під час виконання змагальних вправ впливають дії різних стрес-факторів, у результаті чого вони допускають помилки. А тому можна констатувати, що стрес-фактори змагальної діяльності є детермінантами помилкових дій у спортсменів. Результати даного опитування підтверджують тезу про перспективність подальших досліджень з визначення кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками спортсменів та їх професійно-важливими та когнітивними якостями. Особливо важливим такі розробки можуть бути з точки зору превентивного подолання стресу та більш ефективного управління психологічними ресурсами зокрема вироблення ефективних копінг-стратегій.

На думку D. Tod, J. Hardly, E. Oliver «здатність успішно діяти під тиском є найважливішим аспектом спортивної діяльності» [284, с. 667]. Поточні дослідження висвітлили стратегії, які можуть бути реалізовані в процесі змагальної діяльності: спортсмени які усвідомлюють передстартові стани на змаганнях та застосовують спеціальні методики що спрямовані на зниження рівнів збудження та стресу через отримання навичок роботи з власними психічними станами, стають більш успішними [267, с. 345].

Існує специфіка особистісних регуляторів подолання стресу суб'єктами груповий діяльності. На думку З. Совміз в такому випадку «особистісні параметри по-різному діють на вірогідність вибору груповим суб'єктом конструктивних або деструктивних командних і індивідуальних стратегій подолання стресу» [152].

Когнітивний ресурс спортсменів різного рівня кваліфікації взаємозв'язаний з стресостійкістю спортсменів, що дозволяє використовувати ресурсні можливості когнітивної сфери для формування психологічної стійкості в екстремальних умовах змагальної діяльності [136]. Когнітивний ресурс спортсмена визначається як система інтелектуально-пізнавальних

можливостей психіки, що організують стратегію ефективного отримання та використання інформації необхідної для формування та реалізації рухових дій та охоплює різні напрями психічної активності, що впливають на забезпечення стресостійкості спортсмена, на основі яких формується його структурна організація [136].

Найбільш вивченими компонентами є когнітивні процеси (сприйняття, увага, пам'ять, мислення тощо), психологічні установки, особистісна оцінка та самооцінка. Найменш вивченими є когнітивні стилі, психологічні переконання та атрибуції, стратегії дій в стресових ситуаціях тощо, що обумовлює необхідність дослідження не лише механізмів копіngu в спортивній діяльності, під час змагання, а й протягом інших фаз спортивної діяльності [136].

Копінг-стратегія і стресостійкість є нероздільними процесами для спортсмена в процесі змагальної діяльності. Основне психологічне призначення копіng-стратегії полягає в тому, щоб адаптувати спортсмена найкращим чином до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим нівелюючи вплив стресорів.

У свою чергу різні копіng-стратегії можуть бути використані професійними спортсменами в двох аспектах: як один з варіантів психологічного захисту (реактивна поведінка) або як один з варіантів адаптації, пов'язаний з виробленням особистісного копіng-ресурсу. Саме тому виявлення релевантних сфер, на які можуть впливати сформовані копіng-ресурси особистості, є цікавою науковою задачею. Виходячи з аналізу теоретичних та практичних напрацювань вітчизняних та іноземних дослідників в даній царині, на нашу думку, на сьогодні серед них можна виокремити наступні: когнітивна, мотиваційна, емоційна та поведінкова сфери.

Відповідно, виникає питання про те, що саме впливає на формування індивідуальної копіng-стратегії в сучасних умовах, тобто, постає наукова проблема вироблення механізму формування індивідуальної копіng-стратегії

у спортсмена. Існує низка досліджень, що присвячені вивченню ситуативно-особистісних детермінант coping-стратегій. Зауважимо, що особистісні параметри спортсмена по-різному діють на вибір індивідуальних стратегій подолання стресу, які можуть конструктивними та деструктивними. Так, на думку З. Совміза певні особистісні параметри можуть зміцнювати ймовірність вибору адаптивних копінг-стратегій, а інші її знижують [153].

Цікавий факт – дослідники W. L. Curlette та співавтори відзначають, що більшість заходів, призначених для дослідження подолання стресу, оцінюють копінг-реакції, але не самі ресурси подолання. У той час як ці реакції являють собою певний тип поведінки, яка виникає у відповідь на дію стресорів, ресурси подолання є тим, що має особистість до того, коли починають діяти стресори [221, с. 32–38]. Саме ресурси можуть сприяти зменшенню негативних наслідків від взаємодії зі стрес-факторами. А. Antonovsky посилається на такі ресурси як на головні, основні фактори опору [207, с. 27–29].

Крім того, відомо, що на один і той же стрес-фактор різні індивіди реагують по-різному. Тип реакції напряму залежить від індивідуальних особливостей індивіда й, зокрема, від її вже сформованих (притаманних та звичних) індивідуальних психологічних ресурсів подолання стресу.

В. А. Бодров дотримується ресурсного підходу, як одного із сучасних напрямків розвитку теорії психологічного стресу, присвяченого розробці ролі ресурсів особистості. Ресурсний підхід спрямований на вивчення особливостей психічної активності людини й найбільш інтенсивно розробляється стосовно до вивчення процесів прийому й переробки інформації. В. А. Бодров підкреслює, що «будь-який різновид психологічного стресу (особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного тощо) може бути викликаний інформаційною детермінантою, тобто джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення та зовнішня інформація» [22, с. 88].

В цьому контексті було проведено цікаве дослідження V. J. Conway і D. J. Terry, які вивчали зв'язок особистісних особливостей студентів-психологів і бажаних ними форм психологічного подолання. Було виявлено, що вибір coping дійсно «корелюється з оцінкою ситуації іспиту, сприйняття ступеня її важливості, тобто стресогени та контроль з боку суб'єкта є змінними» [218, с. 1]. Таким чином, було підтверджено гіпотезу, згідно з якою: «інструментальні стратегії подолання ефективні в тому випадку, якщо ситуація контролюється суб'єктом» [218, с. 1].

Аналіз наукової літератури щодо взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями надає змогу виокремити важливу тенденцію, згідно якої поряд з позитивними ефектами від використання копінг-стратегій для подолання стресу, використання окремої копінг-стратегії може й деструктивно впливати на рівень стресостійкості. Ефективність захисних форм подолання оцінюється неоднозначно. Так, наприклад, N. Naan вважає, що деякі форми поведінки є абсолютно дезадаптивними та порушують орієнтацію людини в дійсності [239, с. 162].

Натомість C. Carver [цит. за 143], а також V. J. Conway і D. J. Terry [218] дотримуються протилежної точки зору, вважаючи, що ослаблення стресу в разі захисного coping дозволяє суб'єкту краще сконцентруватися і мобілізувати зусилля для реального подолання життєвих труднощів.

К. В. Matheny зі співавторами показують, що зусилля, спрямовані на розвиток таких ресурсів особистості, як поліпшення соціальної підтримки й ставлення людини до себе, підвищення власної самооцінки, упевненості й контролю, допомагає припинити дію негативних ефектів негативного самоствавлення й повніше сфокусуватися на завданні подолання стресорів [263, с. 52]. К. В. Matheny та співавтори зробили спробу об'єднати й урахувати всі складові стресу: внутрішні й зовнішні вимоги, пропонувані до особистості; оцінку, як серйозності цих вимог, так і адекватності власних ресурсів; вибір варіантів для подолання пред'явлених вимог; стресову реакцію [263].

Крім того, поряд з емоційно-орієнтованим та проблемно-орієнтованим видом копіngu у цій моделі представлено вид превентивного подолання стресу, де особливу роль відіграють зусилля, спрямовані на побудову індивідуальних психологічних ресурсів, на усвідомлення вже наявних ресурсів і на розвиток навичок керування й використання індивідуальних ресурсів людини при зіткненні зі стресами, що безумовно є важливим, коли йдеться про стрес у професійній діяльності [263].

S. E. Hobfoll стверджує, що фокус моделей стресу повинен бути спрямований у бік психологічних ресурсів. Він думає також, що людські ресурси включають предметну сферу (поведінкова активність), ресурси стану, особистісні характеристики й енергетичні показники [244].

Відповідно до теорії збереження ресурсів, розробленої S. E. Hobfoll, збереження ресурсів є основним процесом у період стресу й у процесі подолання його. Крім того, втрата ресурсу має негативні наслідки в ході адаптації. Автор також відзначає, що люди постійно намагаються зберігати, оберігати й поповнювати ресурси подолання [244].

Психологічний стрес розвивається при реальній або уявлюваній втраті частини ресурсу (поведінкової активності, соматичних і психічних можливостей, особистісних характеристик, вегетативних і обмінних процесів) або затримці відновлення витраченого ресурсу. У цій теорії витрата ресурсу відіграє центральну роль. S. E. Hobfoll доводить, що вимір ресурсів подолання відіграє роль предиктор стосовно стресових реакцій [244].

C. J. Holahan та R. H. Moos бачать обмеження майже всіх розповсюджених моделей, що стосуються стресу й процесу подолання, у тім, що психологічні ресурси розглядаються як статичні. У свою чергу вони запропонували більш динамічний підхід до розуміння ролі психологічних ресурсів на основі багаторічного дослідження [245, 246].

Було виявлено, що втрата ресурсів великою мірою пов'язана зі збільшенням депресивної симптоматики, у той час як збільшення (поповнення) ресурсів протягом досліджуваного періоду в основному

пов'язане зі зменшенням депресивної симптоматики. Крім того, було виявлено, що зміна в переважанні негативних подій над позитивними протягом 10-літнього періоду пропорційно пов'язана зі зміною в ресурсах за цей же період. Було показано, що збільшення психологічних ресурсів може мати позитивні наслідки у процесі адаптації особистості до негативних подій [245, 246].

На нашу думку, феномен деструктивного впливу копінгу та рівень стресостійкості, безумовно, має місце на практиці. Цей феномен пояснюється тим, що певні типи копінг-стратегії передбачають відсутність 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 діяльність особистості.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, в подальшому дослідженні під стресостійкістю спортсмена ми будемо розуміти адаптивну здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості [125].

Аналіз існуючих наукових підходів щодо формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена дозволив сформулювати теоретичну модель формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів (Додаток Д). Особистісні копінг-ресурси, які використовує окремий спортсмен у когнітивній, мотиваційній, емоційній та поведінковій сфері, утворюють цілісний механізм індивідуальної копінг-стратегії (рис. 1.1).

На рисунку 1.1 представлена узагальнена нами схема формування індивідуальної копінг-стратегії для подолання стресу.

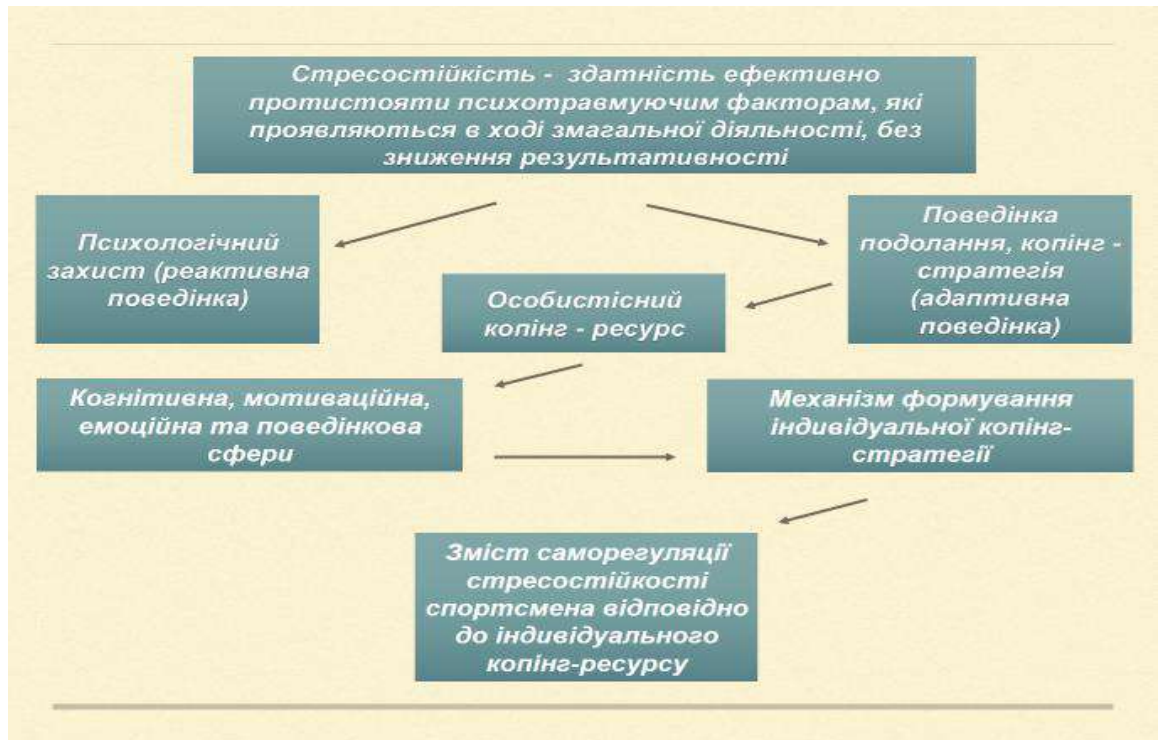


Рисунок 1.1 – Схема механізму формування індивідуальної копінг-стратегії спортсмена

Аналіз наукової літератури дозволяє систематизувати сучасні підходи до технологій та технік подолання стресу спортсменами, які пов'язуються із формуванням стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей [11]. Особистісний ресурс стресостійкості спортсмена пов'язують із такими якостями: ментальна міцність (the strong positive and resilience), впевненість та мотивація (confidence and motivation), цілеспрямованість (hurposes), здатність концентруватися (concentration).

Розвиток адаптованого психологічного профілю спортсмена досягається за допомогою технік: саморегуляції, самотренінгу, медитації (coachability), позитивного налаштування та налаштування на успіх; підтримання відчуття загального психологічного благополуччя; здатності до навчання, як сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань форми її представлення (наприклад, критика тренера чи його крики на тренуванні); позитивної адаптації (positive adaptation to the stress);

загального добробуту (general welfare – a set of socio-economic, cultural, living conditions of an individual) [11, 125, 126, 127].

Останнім часом набувають поширення мотиваційні тренінги, які спрямовуються на набуття необхідних якостей, у тому числі і на відновлення та копінги в спорті, які, у свою чергу, досягаються такими психологічними техніками, як визначення цілей, уява, саморозмова, релаксація, майндфулнес, когнітивне переструктурування та іншими, що значною мірою залежать від особливостей конкретної тренінгової групи [128].

Висновок до розділу 1

Аналіз наукової літератури проведений вище надає можливість прослідкувати наявність зв'язку між адаптивними можливостями кваліфікованих спортсменів, які виникають в процесі змагальної діяльності, та ефективністю використання індивідуальних копінг-стратегій з метою протистояння стресовим факторам та ситуаціям. Але вони мають певні недоліки, зокрема задачею подальших наукових розвідок залишається виокремлення особистісних копінг-ресурсів в різних сферах на основі проведення опитувань професійних спортсменів для з'ясування тих стресових факторів, з якими вони зіткнулися в процесі професійної діяльності, та способи й прийоми, якими вони користувалися для адаптації до цих ситуацій.

Особистісні копінг-ресурси, які використовує окремий спортсмен у когнітивній, мотиваційній, емоційній та поведінковій сфері, утворюють цілісний механізм індивідуальної копінг-стратегії. Зазначимо, що релевантна інформація щодо механізму формування індивідуальних копінг-стратегій на основі опитування дозволить розробити теоретичну модель формування ефективної системи адаптації до стресових ситуацій у спортсменів.

Отже, аналіз теоретичних джерел свідчить про важливість проблематики, пов'язаної з формуванням механізмів стресостійкості в

спорті, з одного боку, і недостатню систематизованість основних теоретико-методологічних і методичних підходів до вирішення зазначеної проблеми, з іншого боку, що визначає актуальність даного дослідження.

Зроблений огляд наукової літератури з проблеми стресу, стресостійкості та формування стратегій подолання, ресурсів подолання стресу показав, що і стрес, і копінг-стратегії є полімодальними структурами. На відміну від стимульних моделей стресу та відповіді (реакції) на стрес в інтегративних моделях стрес розглядається як порушення балансу між сприйняттям пропонованих вимог і наявних можливостей або ресурсів подолання, людина виступає як суб'єкт, що активно протидіє шкідливим впливам стресу. У цих моделях важливого значення набуває урахування індивідуальних, особистісних особливостей, а саме: поведінкових, когнітивних, фізіологічних характеристик індивіда. Серед ресурсів також можна вказати: соціальну підтримку та життєвий досвід.

На основі аналізу різних теоретичних підходів до вивчення стресостійкості в процесі спортивної діяльності, в подальшому дослідженні під стресостійкістю спортсмена буде розглядатись адаптивна здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

Аналіз наукової літератури з проблеми теоретичного обґрунтування та методологічних засад вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг – стратегій дозволило виокремити наступні аспекти вивчення стратегій подолання стресу спортсменами:

- з функціональних позицій, як характеристик, що впливають на продуктивність (успішність) діяльності;

- з точки зору формування та актуалізації індивідуального копінг-ресурсу у мотиваційній, поведінковій, когнітивній та емоційній сферах особистості спортсмена;

– з точки зору розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваності;

– з точки зору визначення психологічних якостей що сприяють адаптації: агресивність, ригідність, самоконтроль, сприйняття власної ефективності, рівень самооцінки, лабільність, конформність, креативність тощо.

– з точки зору емоційного інтелекту як особистісного ресурсу підвищення адаптивності до психологічних навантажень;

– з точки зору різноманітних технік подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки.

У вивчені копінг-стратегій з метою протидії стресу для професійних спортсменів у професійній діяльності найбільш продуктивним, на нашу думку, буде використання інтегративної моделі стресу, яка дозволяє враховувати досить велике число зовнішніх і внутрішніх факторів, що запускають стресову реакцію і впливають на сам процес стресу та його кінцевий результат. У свою чергу створення діагностичного опитувальника на основі такої моделі дозволить виявляти психологічні ресурси кваліфікованих спортсменів, навчати їх способам поведінки із цими ресурсами й конкретним способами подолання професійного стресу в процесі професійної діяльності.

Подальші дослідження будуть націлені на систематизацію стрес-факторів в спортивній діяльності. Дослідження індивідуальних копінг-стратегій спортсменів за допомогою статистичних методів та проведення соціологічного дослідження та вироблення на основі його результатів змісту саморегулятивних технік, які використовуються спортсменами надають можливість розробити практичні поради рекомендації для спортсменів, тренерів, спортивних психологів стосовно використання механізмів подолання стресів та формування системних копінг-стратегій у відповідності

до різних сфер: тренінги для розвитку когнітивного копінг-ресурсу, тренінги для розвитку мотиваційного копінг-ресурсу, тренінги для розвитку емоційного копінг-ресурсу та тренінги для розвитку поведінкового копінг-ресурсу.

Результати дослідження за цим розділом висвітлено у публікаціях [11, 125, 126, 127, 128, 129].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

В даному розділі надано опис наступних методів, які використані в процесі дослідження для досягнення мети та завдань дослідження: теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; психодіагностичні методики; методи опитування/анкетування; педагогічний експеримент; математичні методи статистичної обробки отриманих даних:

1. Аналіз, узагальнення та порівняння інформації у науково-методичній літературі й мережі Інтернет.
2. Методи психологічної та психофізіологічної діагностики, що вміщують комплекс діагностичних методик: «Опитувальник способів психологічного подолання» R. Lazarus, S. Folkman, «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» E. Heim, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда, опитувальники Т. Елерса для визначення рівня мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач, шкала змагальної особистісної тривожності Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна, тест емоційного інтелекту Н. Холла, коректурна проба за тестом «Кільця Ландольта», методика дослідження реакції на рухомий об'єкт (РРО).
3. Метод опитування/анкетування: опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова).
4. Педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний).
5. Методи математичної непараметричної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Вивчення даних науково-методичної літератури дозволило визначити ключові фактори, якими детермінується формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів, а також встановити механізми формування індивідуального стилю копінг-стратегії як аспекту психологічної підготовки.

У процесі дослідження було використано низку першоджерел спеціальної наукової літератури, публікації відомих спортсменів, тренерів й учених різних напрямків роботи у спорті. Отримані дані були використані при написанні аналітичного огляду, визначенні мети, завдань роботи, методів, організації проведення дослідження. На підставі отриманих даних була сформована теоретична модель стресостійкості кваліфікованих спортсменів, яка має узагальнений характер та може бути використана для всіх суб'єктів спортивної діяльності. На основі теоретичного аналізу та теоретичної моделі стресостійкості був підібраний емпіричний інструментарій дослідження стресостійкості у кваліфікованих гандболісток.

Для найбільш повного висвітлення теоретичних аспектів, заявлених у роботі, при написанні аналізу наукової літератури та джерел, описі методів дослідження було використано спеціальну наукову літературу, отриману з мережі Інтернет. Доступ до електронних інформаційних ресурсів дозволив розширити спектр досліджуваної проблеми й одержати дані, що стосуються специфіки змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів.

2.1.2 Методи психологічної і психофізіологічної діагностики

Для ефективного вирішення поставлених мети і завдань дисертаційного дослідження ми застосовували широкий комплекс методів психологічної і психофізіологічної діагностики, а саме:

Психодіагностичні методики:

- «Опитувальник способів психологічного подолання» R. Lazarus, S. Folkman [80, 257];
- «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» E. Heim [242];
- методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда [18];
- опитувальники Т. Елерса для визначення рівня мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач [56];
- шкала змагальної особистісної тривожності Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна [191];
- тест емоційного інтелекту Н. Холла [50, 209].

Методики дослідження стану психофізіологічних функцій:

- коректурна проба за тестом «Кільця Ландольта» [65, 149];
- методика дослідження реакції на рухомий об'єкт [65, 138].

Для вивчення стратегій поведінки подолання стресу (копінг-стратегій) і визначення пріоритетного стилю подолання стресової ситуації або проблем у спортсменок був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus, S. Folkman у адаптації Т. Л. Крюкової та співавторів [80, 257] і «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» E. Heim [242].

Опитувальник R. Lazarus, S. Folkman застосовувався для визначення у обстежених таких копінг-стратегій, як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка [80, 257].

Опитувальник E. Heim дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених на когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії, крім того, всі види копінг-поведінки розподілені на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей:

адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні [242]. За цією методикою у кваліфікованих спортсменок жіночої національної збірної команди України з гандболу ми визначили три основних типи копінг-стратегій: 1) стратегії когнітивної адаптації, 2) стратегії поведінкової адаптації і 3) емоційно-орієнтовані стратегії.

Для дослідження локалізації контролю спортсменок над значущими подіями застосовувалась методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда [18]. Методика діагностики РСК у адаптації Є. Ф. Бажина та співавторів визначає тип локусу контролю особистості за такими шкалами, як: шкала загальної інтернальності; шкала інтернальності в області досягнень; шкала інтернальності в області невдач; шкала інтернальності в сімейних відносинах; шкала інтернальності у продуктивних відносинах; шкала інтернальності у міжособистісних взаєминах; шкала інтернальності у ставленні до здоров'я і хвороби [18].

Для визначення рівня мотивації у спортсменок були використані методики: «Методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Елерса» і «Методика діагностики мотиваційної спрямованості особистості на уникнення невдач Т. Елерса» [56].

Методика визначення домінування мотиву досягнення успіху містить 41 твердження, на кожне з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Тест відноситься до моношкальних методик. Відповіді підсумовуються по одному балу при збігу з ключем. За результатами підрахунку балів можна визначити такі рівні мотивації досягнення успіху:

- від 1 до 10 балів – низький рівень мотивації до успіху;
- від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до успіху;
- від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації до успіху;
- понад 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Методика діагностики мотивації до уникнення невдач містить перелік з 30 рядків по три слова в кожному. В кожному рядку потрібно вибрати тільки

одне з трьох слів, яке найбільш точно характеризує особу. Виокремлюють такі рівні мотивації до уникнення невдач, захисту:

- від 2 до 10 балів – низький рівень мотивації до уникнення невдач;
- від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до уникнення невдач;
- від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації до уникнення невдач;
- понад 20 балів – дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач.

Рівень змагальної особистісної тривожності обстежених спортсменок досліджували за шкалою ЗОТ Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна. При розробці своєї методики Р. Мартенс виходив з концепції Ч. Д. Спілбергера (диференціація стану тривоги та особистісної тривожності); необхідності врахування особливостей ситуації та специфіки стресорів, які при цьому діють; стандартних вимог, що пред'являються до коректної розробки та використання сучасних педагогічних та психологічних методик та тестів. Ця шкала призначена для ретроспективного вивчення стану спортсменів безпосередньо перед змаганнями, змагальної особистісної тривожності [191]. Особистісна змагальна тривожність спортсмена відбиває схильність особистості емоційно реагувати станом тривоги різної інтенсивності в передзмагальних і змагальних ситуаціях [121].

Як відомо, судити про рівень тривожності можна лише за її проявами. Як тільки рівень збудження переходить оптимальні для даного спортсмена рамки, він починає завдавати більше шкоди, ніж користі. Внаслідок зайвої напруги та дискоординації думок та відчуттів спортсмен втрачає здатність правильно використовувати сприятливі фізіологічні зрушення організму, тобто додаткові енергетичні ресурси для досягнення конкретної мети. Між іншим, ЗОТ інтерпретується як прагнення атлета уникнути невдачі в ігрових змагальних ситуаціях [121].

Вітчизняні науковці показують значущість визначення та контролю змагальної особистісної тривожності спортсмена для характеристики поведінки, при прогнозуванні його результатів діяльності. Тривожність може або активізувати поведінку, або дезорганізувати її і таким чином знижувати

продуктивність діяльності. Ймовірно, це залежить і від оптимальності поєднання вимог діяльності та відповідних якостей психіки людини.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла був використаний для визначення загального рівня емоційного інтелекту обстежених спортсменок, а також наступних його складових за шкалами: «Емоційна поінформованість» (обізнаність), «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна не-ригідність), «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями), «Емпатія», «Управління емоціями інших» (розпізнавання емоцій інших людей, вміння впливати на емоційний стан інших) [50, 121, 209].

Для визначення особливостей реакції на рухомий об'єкт та властивостей уваги (за методикою «Кільця Ландольта») спортсменок використовували програмно-апаратний комплекс психологічної та психофізіологічної діагностики «БОС-тест-Професійний» [65, 149].

Для оцінки функціонального стану ЦНС спортсменів, операторів, військових, студентів натеper широко використовується просторово-часова реакція – реакція на рухомий об'єкт (РРО) [55, 98, 99, 102, 173]. Методика дослідження РРО, що в основному описана військовими науковцями, спрямована на діагностування такої якості складної сенсомоторної реакції як точність реагування та визначення балансу нервових процесів [94]. У професійній діяльності показники реакції на рухомий об'єкт використовуються окрім оцінки сенсомоторного реагування, ще і для моделювання реакцій в спокійних та критичних ситуаціях, прогнозування поведінки людини тощо [55, 102, 173]. Так, за результатами досліджень С. В. Федорчук та співавт. більш висока точність в реакції на рухомий об'єкт (менше сумарне запізнювання за результатами кращої спроби) відповідала більш високому рівню мотивації досягнення успіху гандболістів-юніорів [177].

Методика дослідження РРО спрямована на діагностування такої якості складної сенсомоторної реакції як точність реагування та визначення балансу нервових процесів [98, 99]. Тест РРО дозволяє оцінити ступінь розвитку

процесів антиципації та довільного регулювання. Реакція на рухомий об'єкт полягає у виконанні руху у відповідь на специфічний сигнал – видиме просторове суміщення двох або декількох рухомих об'єктів. У показниках РРО проявляється здатність обстежуваних антиципувати (передбачати) час зміни просторового положення стимулу та співвідносити з ним сенсорні процеси регулювання свого руху. Оцінка точності виконання тесту свідчить про чутливість до часових обмежень. Разом з показниками точності використовуються показники стабільності та напрямки помилок, останні говорять про схильність до запізнення чи поспішності та характеризує ступінь сенсорного збудження.

У реакції на рухомий об'єкт виявляються індивідуальні особливості організації нервової системи людини: при переважанні сили збудливого процесу спостерігається збільшення числа передчасних реакцій, при переважанні гальмівного процесу – збільшення кількості реакцій запізнювання [98, 99]. Результати тесту дозволяють підрахувати кількість точних реакцій, реакцій запізнювання та випередження, сумарний та середній час реакцій запізнювання та випередження, середній час відхилення реальної реакції від ідеальної [65, 138].

Коефіцієнт балансу нервових процесів визначався як відношення сумарного часу запізнювань до сумарного часу випереджень. Стабільність реакцій оцінювалася за середнім квадратичним відхиленням (SD) різниці реальних реакцій від ідеальних: високий розкид часу реакцій при $SD > 60$; середній розкид часу реакцій при $30 \leq SD \leq 60$; низький розкид часу реакцій при $SD < 30$ [65, 138].

Методика «Кільця Ландольта» є модифікацією коректурної проби Б. Бурдона і заснована на кільцях французького офтальмолога Ландольта (E. Landolt). Коректурні таблиці (кільця Ландольта) використовуються для вивчення довільної уваги та для оцінки темпу психомоторної роботи, працездатності та стійкості до монотонної роботи, що вимагає постійного зосередження уваги [65, 149]. Обстеження проводиться за допомогою

спеціальних бланків (в електронному вигляді), що містять випадковий набір кільце з розривами, спрямованими на різні боки. Досліджуваний переглядає ряд і викреслює деякі вказані в інструкції кільця (кільця двох типів позначаються двома різними мітками). Підсумки проби оцінюють за кількістю переглянутих і пропущених знаків, кількістю помилок за час виконання тесту 5 хв (табл. 2.1). Методика дозволяє визначити рівень концентрації уваги, її обсяг та оцінити розподіл уваги [65, 149].

Таблиця 2.1 – Шкала бальних оцінок (Методика «Кільця Ландольта»)

Показник	Значення показника									
Загальна кількість переглянутих символів	678 та більше	638 - 677	572 - 637	510 - 571	473 - 509	426 - 472	382 - 425	352 - 381	318 - 351	317 та менше
Бали	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2.1.3 Метод опитування/анкетування

З метою підвищення вірогідності результатів дослідження був застосований метод опитування, який забезпечив збір інформації про найважливіші стресові ситуації кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності в різних періодах спортивного вдосконалення. Нами було розроблено і використано опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова) [12, 130, 131]. Цей опитувальник був створений на основі концепції В. Ф. Сопова, який поділяє спортивну діяльність на шість актуальних відрізків спортивної діяльності (ВСД), а саме: навчання, тренування, відновлення (рекреація), підготовка до змагання, змагання, період після змагання та усвідомлення результатів [158–160]. На думку В. Ф. Сопова ціль ВСД – це те, що має отримати спортсмен у результаті діяльності. Цілі можуть бути трьох рівнів:

педагогічні, психологічні, соціальні кожному з шести актуальних відрізків. Виділення цих рівнів обумовлено тим, що у процесі діяльності конкретний її суб'єкт вирішує психологічні, внутрішні проблеми у зв'язку із зовнішніми, соціальними факторами та вимогами через конкретні педагогічні елементи та результати діяльності. Саме ці проблеми стають конкретними об'єктами психологічного впливу при психокорекції, психотерапії, психічної саморегуляції [159, с. 84].

Порядок роботи в нашому опитувальнику був таким: треба було відмітити вже описаний в опитувальнику власний психологічний стан, наприклад: роздратування, агресія, заздрощі, апатія, занепокоєння, тривога, або написати інший варіант. Далі необхідно було описати ситуації: чому саме виникає або що саме викликає такий психологічний стан особистості. В наступній частині опитувальника спортсменам пропонували обрати із запропонованих один або кілька притаманних їм станів в кожному періоді спортивної діяльності. Спортсменкам пропонувалось описати стресові ситуації, враховуючи весь досвід спортивної діяльності, а не тільки жіночої Національної збірної команди України з гандболу (Додаток Г).

В процесі опитування був зібраний і проаналізований матеріал на підставі думок 12 респонденток, які є кваліфікованими спортсменками жіночої Національної збірної команди України з гандболу (12 осіб 17–28 років, стаж у даному виді спорту – 5–19 років, спортивна кваліфікація: майстер спорту України). Дослідження проводили у березні 2021 р. на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ.

2.1.4 Педагогічний експеримент

У системі методів, які використовувалися у дослідженні, центральне місце зайняв педагогічний експеримент, який складався з двох етапів – констатувального та формувального. На першому етапі констатувального експерименту проводилося анонімне анкетування за допомогою розробленої

відкритої анкети опитувальника «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова) (Додаток Г) з метою визначення типових педагогічних ситуацій в процесі спортивної діяльності протягом спортивного вдосконалення кваліфікованих гандболісток, які сприймаються ними як стресові та викликають негативні психологічні стани. Ця інформація доповнює та конкретизує дані про джерела стресу в процесі педагогічної взаємодії «тренер-спортсмен» і була використана при розробці рекомендацій для тренерів та технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток.

Другий етап констатувального експерименту полягав у проведенні психодіагностичних досліджень кваліфікованих гандболісток. На основі кореляційного аналізу визначався взаємозв'язок між особистісними якостями та психологічними характеристиками спортсменок та застосуванням ними адаптивних стратегій подолання стресу. На даному етапі експерименту ми визначили наявність кореляційного взаємозв'язку між адаптивними копінг стратегіями та показниками емоційного інтелекту, мотивацією та певними шкалами локалізації контролю.

На етапі формувального експерименту розроблені педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості представлені нами у вигляді технології (Додаток В), а саме, як система способів, прийомів, кроків, рекомендацій, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про структуру стресостійкості, особистісні якості, які формують стресостійкість. Авторські рекомендації були впроваджені в процес підготовки кваліфікованих гандболісток, що знайшло відображення у відповідних актах впровадження (Додатки Е, Ж, И, К).

2.1.5 Методи математичної статистики

Проведене дослідження відповідно до поставлених у роботі завдань дозволило нам одержати матеріал, який був оброблений за допомогою

методів математичної статистики. Отримані показники перевірялись на відповідність їх закону нормального статистичного розподілу. Використані нами методи для аналізу і інтерпретації отриманих результатів дослідження вважаються загальноприйнятими в галузі фізичної культури та спорту [10].

Статистичну обробку даних проводили з використанням методів непараметричної математичної статистики за допомогою статистичного пакету Statistica 6.0.

У дослідженні були використані методи описової статистики для первинного аналізу даних. Основними статистичними показниками при обробці результатів дослідження були медіана та міжквартильний розкид $Me [25\%; 75\%]$.

Необхідність виявлення й обґрунтування взаємозв'язків між особистісними характеристиками кваліфікованих спортсменів і копінг-стратегією, яку вони використовують, обумовила застосування методу кореляційного аналізу для вторинного аналізу даних. Для дослідження кореляційних зв'язків застосовували критерій Спірмена [10]. Ми оцінювали ступінь взаємозв'язку й перевіряли припущення про наявність і силу кореляційного зв'язку між обраними показниками психодіагностики, внаслідок чого були визначені характеристики, які найбільшою мірою впливають на формування ефективних копінг-стратегій для протидії стресу спортсменками високої кваліфікації в процесі професійної діяльності.

Значущі відмінності між виділеними групами обстежуваних спортсменок визначали за критерієм Манна-Уїтні. При аналізі статистично значущої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=0,95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі отримані дані перевірялися на більш високому рівні надійності $P=0,99\%$ (рівень значущості $p=0,01$) та вище [10].

2.2 Організація досліджень

Робота виконана на кафедрі психології і педагогіки НУФВСУ і Науково-дослідному інституті НУФВСУ. В дослідженні брали участь спортсменки жіночої Національної збірної команди України з гандболу – 21 особа віком від 17 до 28 років, стажем заняття даним видом спорту від 5 до 19 років, спортивна кваліфікація: переважно – майстер спорту України. Дослідження проводились у березні 2021 року.

При проведенні комплексних психологічних та психофізіологічних досліджень за участю спортсменок відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях [201].

Дослідження проводилося в чотири етапи.

На **першому етапі** дослідження (2017-2020 рр.) були визначені основні напрямки досліджень, мета і завдання, теоретичний огляд науково-методичної літератури, визначено теоретичну та практичну значущість роботи. Були підібрані наукові методи дослідження для визначення у кваліфікованих гандболісток психологічних та психофізіологічних характеристик. Розроблено опитувальник для визначення стресових ситуацій на різних етапах спортивної діяльності (Додаток Г).

На **другому етапі** досліджень (2021 р.) в рамках констатувального експерименту були вивчені та проаналізовані ситуації, які сприймаються як стресові спортсменками жіночої національної збірної команди України з гандболу та психологічні особливості гандболісток, які виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності, що дозволило їх структурувати і визначити пріоритетні фактори впливу на результативність виступів спортсменок та виокремити найвагоміші стресори для спортсменок. Для підтвердження теоретичних даних і одержання практичного матеріалу у процесі досліджень були застосовані такі методики: опитувальник «Опис

стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності», «Опитувальник способів психологічного подолання» R. Lazarus, S. Folkman, «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Heim, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда, шкала змагальної особистісної тривожності Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна, тест емоційного інтелекту Н. Холла, коректурна проба за тестом «Кільця Ландольта», методика дослідження реакції на рухомий об'єкт. Отримані результати стали підґрунтям для розробки основних напрямів досліджень на третьому і четвертому етапах.

На **третьому етапі** досліджень (2022 р.) були виявлені та вивчені показники взаємозв'язку психологічних особливостей кваліфікованих гандболісток з типом копінг-стратегії, які вони обирають для подолання стресу, шляхом аналізу й зіставлення отриманих даних і застосування методів математичної статистики. У ході цих досліджень ми одержали дані констатувального експерименту, що дало можливість розширити наявні теоретичні знання з даного питання й сформулювати модельні характеристики висококваліфікованих спортсменок, які сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності.

На **четвертому етапі** (2023 р.) на підставі результатів досліджень, отриманих на попередніх етапах, після одержання експериментальних даних та їх наукової інтерпретації був проведений аналіз, узагальнення й зіставлення з наявними даними в дослідженнях інших авторів. Для досягнення поставлених завдань дослідження був проведений формувальний експеримент, на основі теоретичного аналізу та емпіричних досліджень була розроблена «Технологія формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток» (Додаток В), яка була впроваджена під час проведення навчально-тренувальних зборів гандбольних команд з 28 по 09 вересня 2023 року та отримала позитивну експертну оцінку від тренерів з гандболу (Додатки М, Н).

Розроблена нами «Технологія формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток» була впроваджена під час проведення навчально-тренувальних зборів до відбіркових ігор чемпіонату Європи (юніори до 20 років – з 28 серпня по 03 вересня 2023 року та дівчата до 18 років – з 03 по 09 вересня 2023 року, відповідно до наказів Міністерства молоді та спорту України від 10.08.2023 року № 4731, № 4732) спортсменів та тренерів гандбольних команд «Мотор» (м. Запоріжжя), «Одеса» (м. Одеса), «МоторПолітехніка» (м. Запоріжжя), «ЦСКА-ШВСМ» (м. Київ), «Карпати-ШВСМ» (м. Ужгород), «ХНУ-ДЮСШ 1» (м. Хмельницький), «Динамо Академія» (м. Полтава), «ДЮСШ імені Лагутіна» (м. Запоріжжя), ДЮСШ (м. Южне), «Ізмаїл» (м. Ізмаїл) та «Галичанка» (м. Львів), «Карпати» (м. Ужгород), Реал (м. Миколаїв), «Спартак-ШВСМ» (м. Київ), «Львівська Політехніка» (м. Львів), «ДЮІ» (м. Кривий Ріг), «СДЮШОР «Карпати» (м. Ужгород), «ДЮСШ №1-ХНУ» (м. Хмельницький), «ЗУНУ-Енерго-ШВСМ» (м. Тернопіль), «Суми-Універ» (м. Суми), КЗ КОР «КОСФК» (НУБІП-ДЮСШ-21) (м. Бровари), ДЮСШ (м. Тячів) у с. Тисовець (Львівська область, Стрийський (Сколівський) район) на Навчально-спортивній базі зимових видів спорту Міністерства оборони України «Тисовець».

Також були розроблені практичні рекомендації щодо керування процесом підготовки кваліфікованих гандболісток з урахуванням їх психологічних особливостей. У результаті здійснення роботи розроблена і впроваджена у тренувальний процес технологія та програма вибору та застосування ефективних копінг-стратегій спортсменками високої кваліфікації у формі системи психо-коригувальних вправ, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту, що сприятиме корекції і формуванню стресостійкості кваліфікованих спортсменок та підвищенню ефективності змагальної діяльності (Додатки В, К).

Підведення підсумків дослідження та оформлення дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ ТА ПСИХІЧНІ СТАНИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Аналіз сучасних досліджень в галузі психології і психофізіології спорту свідчить про досить велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення проблем стресу в спорті. Особливості виникнення стресової ситуації в сприйнятті спортсмена обумовлена видом спорту, особливостями змагальної та тренувальної діяльності та педагогічними факторами взаємодії з тренером. Кваліфіковані спортсмени постійно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність у спортивній кар'єрі: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою і високі тренувальні навантаження [211].

Справедливо відмічається, що однакові стрес-фактори можуть бути або не бути стресогенними для різних спортсменів [193, 203]. Отже, стресогенність ситуації носить суб'єктивний характер і може по різному сприйматись спортсменами.

Поняття «ситуація» (від лат. *situs* – позиція, положення) міцно увійшло в науки, предметом яких є людина і його поведінка. Закономірно виділяються об'єктивні і суб'єктивні елементи ситуації за переважної ролі зовнішніх обставин або самої особистості [116, с. 288].

Об'єктивні елементи ситуації – це її часові та просторові параметри, ті «дійові особи», які знаходяться в цьому просторі і в цей час, здійснювана ними діяльність. До суб'єктивних елементів ситуації відносяться міжособистісні відносини, соціально-психологічний клімат в малій групі, групові норми, цінності, стереотипи свідомості, особистісні особливості людини. Таким чином, чітке визначення смислового значення терміну «ситуація» дає ключ до розуміння і прогнозування поведінки людини в процесі його взаємодії з середовищем у даний відрізок часу [116, с. 288].

У свідомості, як у вищій формі психіки людини, представлені завжди два аспекти – переживання і знання. Переживання є ключовим поняттям в розумінні психічного стану, так як це реакція суб'єкта на якісь об'єктивні обставини, вона може бути пов'язана і з ситуацією життєдіяльності, і з емоціями, і з потребами, із вольовим зусиллям, а отже, і з довільною увагою і довільною пам'яттю. Тобто суб'єкт починає переживати своє ставлення до ситуацій життєдіяльності [9].

У напруженій професійній (спортивній) діяльності об'єктивними обставинами є особливості конкретної професії (спеціальності), виду спорту, етапи підготовки, рівні навченості та тренуваності, особливості результату (змагальної) діяльності, ступінь обдарованості професіонала. Системно реагуючи на них, професіонал переживає різні психічні стани.

У кожному відрізку спортивної діяльності спостерігається своя динаміка домінантних станів: від вкрай негативних, до вкрай позитивних, які в підсумку закріплюються як професійно-важливі спортивно-значимі психічні стани [157]. Недостатньо вивченим є питання про зміст та умови виникнення стресових ситуацій у спортивній діяльності.

3.1 Аналіз ситуацій, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками впродовж спортивної діяльності

Одним із завдань нашої роботи було дослідження ситуацій, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в різних періодах спортивної діяльності. Спортсменкам пропонувалось описати стресові ситуації, враховуючи весь досвід спортивної діяльності, а не тільки в жіночій Національній збірній команді України з гандболу, тобто ретроспективно. Анкета проводилась анонімно, що дозволило виявити стресові педагогічні ситуації, які пов'язані із взаємодією з тренером.

В дослідженні брали участь спортсменки жіночої національної збірної команди України з гандболу (12 осіб віком від 17 до 28 років, стаж занять

даним видом спорту від 5 до 19 років, спортивна кваліфікація: майстер спорту України). Дослідження проводились у березні 2021 року на базі Науково дослідного інституту НУФВСУ.

Гандбол відносять до групи ситуаційних видів спорту. Вони характеризуються відсутністю стереотипності у виконанні рухів, повторень стандартних ситуацій. Головною особливістю спортивних ігор є їх яскрава емоційна напруга, яка обумовлює виключно ступінь несподіваності дій суперника, що призводить до фізіологічних змін в організмі, які відбуваються по типу стресових реакцій [154]. Зміст гри потребує від гандболіста приймати рішення в ситуації дефіциту часу та невизначеності.

Розроблений нами опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. Петровська, Л. Арнаутова) [12, 130, 131] був створений на основі концепції В. Ф. Сопова, який поділяє спортивну діяльність на певні відрізки [158, 159, 160]. Відрізки спортивної діяльності (ВСД) мають кожен свій специфічний предмет діяльності, який «робить» спортсмен на даному відрізку спортивної діяльності і який закріплюється як важливий стан спортсмена [160] (табл.3.1).

Таблиця 3.1 – Відрізки спортивної діяльності, Сопов В. Ф., 2010

№	Відрізки спортивної діяльності	Предмет відрізка спортивної діяльності	Важливі стани спортсмена (ВС)
1	Навчання	Рухова навичка	Зосередженість
2	Тренування	Рівень розвитку рухової навички	Активність
3	Відновлення	Рівень нервово-психічної енергії	Задоволеність
4	Підготовка до змагання	Рівень готовності всіх систем організму	Впевненість
5	Змагання	Рівень мобілізації Резервів	Оптимальний бойовий стан
6	Після змагання	Усвідомлення спортивного результату	Щастя

Цілі можуть бути трьох рівнів: педагогічні, психологічні, соціальні кожному з шести актуальних відрізків. Виділення цих рівнів обумовлено тим, що у процесі діяльності конкретний її суб'єкт вирішує психологічні, внутрішні проблеми у зв'язку із зовнішніми, соціальними факторами та вимогами через конкретні педагогічні елементи та результати діяльності. Саме ці проблеми стають конкретними об'єктами психологічного впливу при психокорекції, психотерапії, психічної саморегуляції [159, с. 84].

Ми припустили, що кожен «відрізок» містить свою стресову ситуацію. Спортсменкам пропонувалось описати ситуації впродовж спортивної діяльності, які вони сприймають як стресогенні та викликають певні негативні переживання, емоції та стани. Анкетування було анонімним.

Порядок роботи в нашому опитувальнику був таким: треба було відмітити вже описаний в опитувальнику власний психологічний стан, наприклад: роздратування, агресія, заздрощі, апатія, занепокоєння, тривога, або написати інший варіант. Далі необхідно було описати ситуації: чому саме виникає або що саме викликає такий психологічний стан особистості.

В наступній частині опитувальника спортсменам пропонувалось обрати із запропонованих [160] один або декілька притаманних їм станів в кожному періоді спортивної діяльності. Спортсменкам пропонувалось описати стресові ситуації, враховуючи весь досвід спортивної діяльності, а не тільки жіночої Національної збірної команди України з гандболу.

В таблиці 3.2 представлені ситуації, які сприймалися як стресові кваліфікованими гандболістками у відрізку спортивної діяльності – навчання.

В таблицях, наведених нижче, представлені ситуації, які сприймалися як стресові кваліфікованими гандболістками в інші ВСД – тренування (табл. 3.3), підготовка до змагання (табл. 3.4).

Таблиця 3.2 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – навчання)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Навчання	напруга, злість	<ul style="list-style-type: none"> • нерозуміння пояснень тренера, • нерозуміння нових техніко-тактичних прийомів • високі вимоги (результатів) від новачків
	роздратування	<ul style="list-style-type: none"> • намагання відразу досконало виконати техніко-тактичний прийом
	страх	<ul style="list-style-type: none"> • здається що техніко-тактичний прийом виконується гірше за інших спортсменок
	готовність, занепокоєння	<ul style="list-style-type: none"> • готовність до роботи та боязнь не справитися з труднощами

Таблиця 3.3 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – тренування)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Тренування	роздратування	<ul style="list-style-type: none"> • тренер та спортсменки по команді підвищують голос коли помічають помилки; • мало уваги від тренера
	байдужість	<ul style="list-style-type: none"> • є особисті проблеми, які не пов'язані зі спортом (це дуже відволікає під час тренувань)
	занепокоєння, засмученість	<ul style="list-style-type: none"> • тривала зацикленість на своїх помилках • мало енергії

Таблиця 3.4 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – підготовка до змагання)

Відрізок	Психологічний	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
----------	---------------	--------------------------------------

спортивної діяльності	стан	
Підготовка до змагання	апатія, розчарування	• тренер не задоволений моїми діями
	невпевненість	• розгубленість; • довго налаштовуюсь
	роздратування	• забагато вказівок та мотивації тренера
	відповідальність	• відчуття відповідальності за свої дії у грі

Далі, в таблиці 3.5 представлені ситуації, які сприймаються як стресові спортсменками в наступний відрізок СД – змагання (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – змагання)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Змагання	тривога, занепокоєння	• покарання себе, що перестаралася із самого початку; • мої помилки будуть критикувати; • не хочеться підвести свою команду
	зздрість	• є суперники та гандболістки з команди сильніші за мене
	гнів	• помічаю, що гандболістки з моєї команди неправильно виконують прийоми
	роздратування	• помітно, що гандболістки з команди не несуть відповідальності

В таблиці 3.6 представлені ситуації, які сприймалися як стресові спортсменками жіночої національної збірної команди України з гандболу у ВСД – після змагання (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Ситуації, які сприймаються як стресові кваліфікованими гандболістками (n=12), за результатами власних досліджень (відрізок спортивної діяльності – після змагання)

Відрізок спортивної діяльності	Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій спортсменками
Після змагання	ревнощі, заздрість	• коли наша команда програла
	гнів	• не все зробила на 100%
	агресія, занепокоєння	• відчуваю психологічний натиск від розмови з тренером після гри
	смуток	• монотонний робочий процес
	роздратування, пустота	• погані результати нашої команди у таблиці • непорозуміння з тренером та учасницями з команди
неврозоподібні стани	• після змагань помічаю, що мене обговорюють та чую образливі слова	

Таким чином, як показано в таблицях 3.2 – 3.6 спортсменки позначили ситуації які сприймаються як стресові і мають негативний вплив на спортивну діяльність, викликають негативні психічні стани: напруга, злість, гнів, агресія роздратованість, виснаженість, засмученість, незадоволеність, невпевненість в собі, заздрість, мало енергії. Згідно з літературними джерелами, в яких виокремлюються два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний [202, 238], опис ситуацій спортсменками дає підстави стверджувати, що на всіх періодах спортивної діяльності спортсменки сприймають ситуації як стресові, які переважно відносяться до соціально-емоційного стресу, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях унаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді тощо, надмірного тиску та мотивації.

Також спортсменки позначили стимулюючі ситуації, які мають позитивний вплив на спортивну діяльність. Це означає, що позитивний вплив дає шанс спортсменкам проаналізувати дану ситуацію та покращити себе, свої можливості та здібності, бути уважнішими до виконання прийомів, до своїх емоцій, намагатися бути ідеальною взагалі у фізичному та психологічному плані.

Отже, в результаті дослідження були виділені психічні стани тих ситуацій, котрі оцінюються як негативні та позитивні на кожному «відрізку» спортивної діяльності у кваліфікованих гандболісток.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі навчання.

Ситуації, коли у процесі навчання спортсменка відчуває забагато або навпаки дефіцит уваги до себе, можуть не тільки заважати процесу навчання, а й призвести до стресового стану психіку спортсмена. Це буде знижувати активність та мотивацію долати труднощі на шляху, перемагати тощо. Неправильне заучування вправи або прийому також призведе до стресу.

Напруга, злість виникають у процесі діяльності в найбільш складних умовах. Наприклад, коли спортсменки бачать в спортсменках по команді суперниць які краще за них виконують ту чи іншу вправу. Труднощі, що виникають на їхньому шляху, викликають емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються власними помилками на занятті.

Ситуації, які супроводжуються бажанням, щоб відразу відмінно виходила вправа, причому з докладанням мінімальних зусиль, без особливих затрат часу і сили на навчання – такий стан викликає роздратування у гандболісток. Коли людина роздратована, вона може виконувати лише найпростіші вправи, має пригнічений настрій, перестає старатися, знижується її енергійність.

У ситуації, коли спортсменка порівнює себе з іншими гандболістками, вона уявляє себе слабкою і думає, що в неї нічого не виходить. Це страх, точніше стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чогонебудь неприємного та небажаного.

Готовність, занепокоєння – така реакція на небезпеку реальну або уявну. У цій ситуації виявляються не тільки боязнь труднощів на своєму шляху, але й готовність відстояти себе у цій боротьбі. Негативні психічні стани в процесі навчання переживали 33% спортсменок команди.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі тренувань.

Роздратовуються спортсменки тоді, коли на них підвищують голос гандболістки з команди або тренер, а також новачки команди роздратовуються, коли тренер мало приділяє їм уваги, не виправляє помилки, а пізніше робить зауваження.

Тривога, занепокоєння більш уявні ніж реальні у ситуації, коли спортсменки не бачать у себе позитивного результату. Виникає тривала зацикленість на своїх помилках.

Байдужість також негативний стан. Виникає, наприклад, коли у спортсменок проблеми у сім'ї, у навчанні тощо. За таких обставин вони, по-перше, не помічають своїх результатів у грі; по-друге, не прислухаються до порад тренера; по-третє, відволікаються від тренувань.

Монотонність при відпрацюванні прийомів та техніко-тактичних дій також призводить до внутрішньої напруги, із стану якої важливо навчитись виходити. Негативні психічні стани та втому в процесі тренувань переживали 16,6% спортсменок команди.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі відновлення.

Страх – є негативно забарвленим емоційним процесом. Виникає, коли одна з учасниць згадує неприємні ситуації з минулих ігор, особливо міжнародних змагань, відчуваючи при цьому невпевненість. А саме це і блокує майбутні дії учасниці, що може зашкодити перемозі команди і особистості.

Тривога, занепокоєння – саме такий стан відчувають гандболістки під час відновлення, тому що має місце хвилювання про те, що не вистачить часу повністю відновитися. Ця зацикленість не дає спокою, змоги розслабитися і насолодитися моментом. Негативні психічні стани та втому в процесі відновлення переживали 16,6% спортсменок команди.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі підготовки до змагань.

Апатія та тривожність спортсменок через те, що тренер незадоволений діями, вправами, які виконуються. А це призводить до розчарування, втрати сенсу діяльності, відсутності інтересу до гри, нервова система ніби вимикається, щоб заощадити енергію.

Невпевненість – це стан людини, внутрішній страх, відчуття відсутності сил, нездатність прийняти рішення в ситуації невизначеності. Невпевненість може бути ситуативною, у дівчат, тому що у процесі підготовки до змагань вони не адаптовані до нового середовища, де буде проходити змагання, не знайомі з суперниками та суддями. Тому в таких ситуаціях спортсменки зазвичай розгублені у своїх діях. Надмірна мотивація та налаштування на гру також викликають роздратування. В процесі підготовки до змагань 16,6% спортсменок відчували страх і 25% – тривогу.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок в процесі змагань.

Тривога, занепокоєння – негативні стани у спортсменок, виявляються у таких ситуаціях коли спортсменки через гру будуть себе карати, що не розраховували свої сили на початку та в кінці або бояться почути негативну критику щодо особистих помилок (у процесі гри) після змагань, бояться підвести свою команду.

Заздрість – це емоційне почуття у випадку ситуаційного прояву. В основі заздрості завжди лежить порівняння себе з іншими. Наприклад, є суперники та гандболістки з команди, сильніші та краще підготовлені.

Гнів – бурхливий вияв злості, спрямований на ближнього; почуття сильного обурення; стан нервового збудження, роздратування. Ймовірно, що чим більше в житті людина мала негативного досвіду, тим більш вираженою буде реакція на подразник, таку людину легше розгнівати. Гнів може виявляється у словах та вчинках. Наведений приклад спортсменок: коли

хтось із учасниць помічає, що члени команди з моєї команди неправильно виконують прийоми.

Роздратування – це реакція на ситуацію, пов'язану з перешкодою, на яку об'єктивно неможливо відреагувати агресивно, або ж можливо, але на цю реакцію накладена внутрішня заборона. Спортсменки таку особистісну реакцію описали таким прикладом: помітно, що гандболістки з команди не несуть відповідальності. В процесі змагань 8,3% спортсменок переживали перед стартову лихоманку, 16,6% спортсменок відчували гнів і 25% – стрес.

Типові ситуації, які сприймаються як стресові та викликають негативні психічні стани спортсменок після змагань.

Спортсменки відчують гнів до себе, який описали згадуючи тоді, коли не «викладалися» на всі 100 %.

Агресія, занепокоєння у спортсменок виникає від розмови з тренером після гри, після чого вони нібито відчують психологічний натиск або емоційну напруженість, яка пов'язана з неузгодженістю між значимістю ситуації та її суб'єктивною оцінкою. Гандболістки все вже зробили, а тренер залишився незадоволений.

Смуток, роздратування, пустота, або важкий настрій залишився після змагань, коли команда програла або наступними кроками знову будуть монотонні робочі процеси.

Неврозоподібні стани зумовлені перевантаженням основних нервових процесів – збудження. Організм виснажений після довготривалого спортивного процесу, і спортсменки реагують прискіпливо до всього, що їх оточує. Після змагань негативні психічні стани відчували 66,5% спортсменок, серед яких: перевтома (41,6%), ненависть (8,3%), неврозоподібні стани (16,6%).

Отже, в результаті дослідження були виділені психічні стани тих ситуацій, котрі оцінюються спортсменками як стресові в процесі спортивної діяльності (рис 3.1).

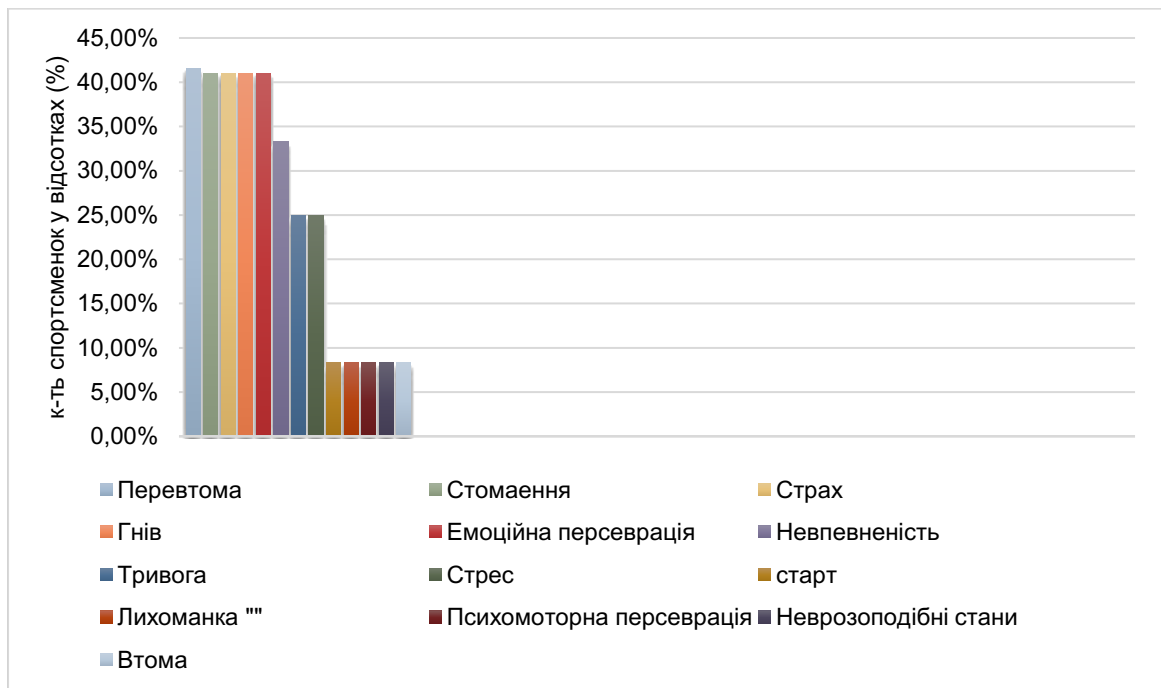


Рисунок 3.1 – Негативні психічні стани кваліфікованих гандболісток (n=12) в процесі спортивної діяльності під впливом стресових ситуацій

Часто вся динаміка станів при заняттях спортом описується термінами «збудження», «тривога», «психічна напруга». При цьому і спортсмени, і тренери використовують їх як взаємозамінні для позначення одного і того ж стану. Тоді як це не тільки різні поняття, але і різнорівневі прояви в динаміці діяльності організму. Від легких ступенів збудження і короткочасної тривоги, через різні ступеня напруги і стійкий стан тривожності спортсмен може наблизитися і увійти в стан стресу [160].

3.2 Важливі психічні стани кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності

Динаміка психічного стану є важливою характеристикою психологічної готовності спортсменок і впливає на результати діяльності. В результаті досліджень В. Ф. Сопов визначив наступні важливі психічні стани спортсменів на кожному актуальному відрізку спортивної діяльності: у навчанні – зосередженість; у тренуванні – активність; в процесі відновлення

– задоволення; в періоді підготовки до змагань – впевненість; на змаганнях – бойова готовність; після змагання – щастя [160].

За результатами власних досліджень, які проводились автором, кваліфіковані гандболістки мали всі важливі для спортсмена психічні стани на кожному «відрізку» спортивної діяльності впродовж спортивної діяльності: у навчанні – зосередженість відчували 83,3%, цікавість – 67% спортсменок; у тренуванні активність відчували 83,3% спортсменок, мобілізацію – 8,3%, насолоду – 41,6%; в процесі відновлення – задоволення відчували 75% спортсменок; в процесі підготовки до змагання – впевненість відчували 50% спортсменок, активність – 33,3%, готовність – 50%, натхнення – 50% спортсменок; на змаганнях бойову готовність відчували 83% та мобілізацію – 25% спортсменок; після змагання щастя відчували 66,6% та екстаз – 16,6% спортсменок (рис. 3.2).

Виконуючи завдання певного відрізка спортивної діяльності, спортсмен краще з нею впорається, якщо буде перебувати в тому психічному стані, який сприяє прояву всіх його якостей для досягнення мети відрізка діяльності. Цей стан, закріпившись рефлексивно, виникає кожен раз, коли необхідно показати максимальний результат, специфічний для конкретного актуального відрізка спортивної діяльності, і поступово стає звичним – професійно важливим станом [116]. Спортсмени також змушені постійно контролювати свій емоційний стан, оскільки він впливає на спортивний результат [31].

Ситуації, які сприймаються як стресові спортсменками гандболістками мають негативний вплив на результат через об'єктивні та суб'єктивні причини. Спортсменки потребують відповідного психологічного супроводу та моніторингу психічних станів в кожному періоді спортивної діяльності, оскільки закріплення негативних емоцій та станів негативно впливатиме на спортивний результат.

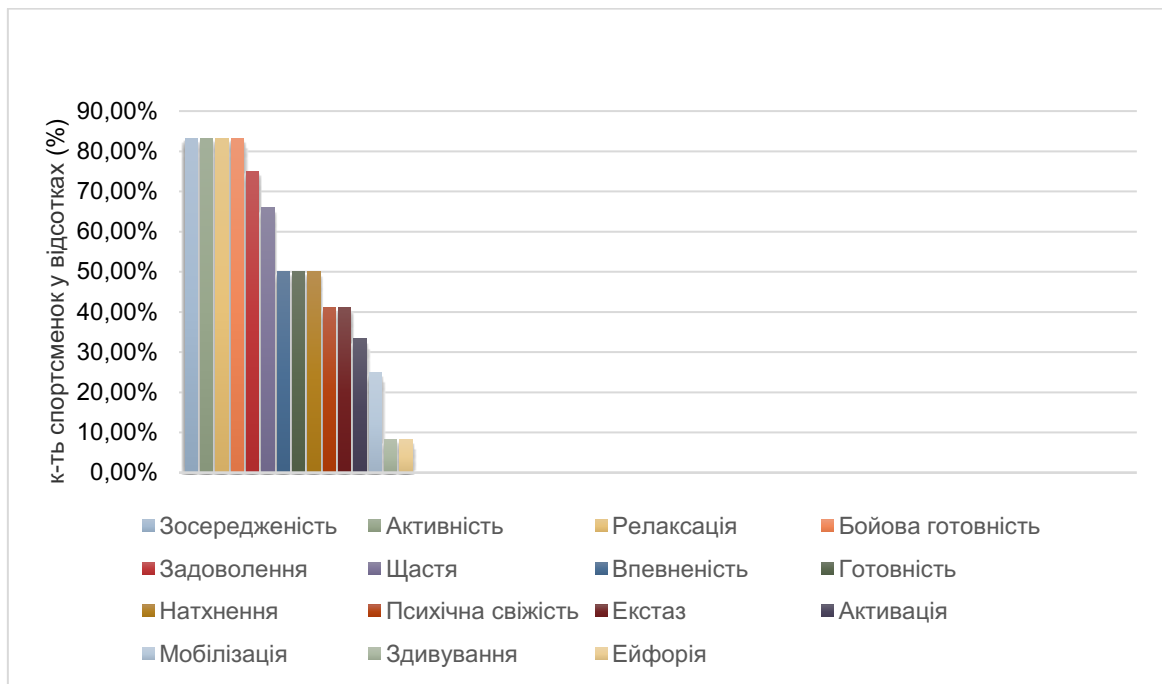


Рисунок 3.2 – Професійно важливі стани кваліфікованих гандболісток (n=12) впродовж спортивної діяльності

Висновки до розділу 3

1. Впродовж всієї спортивної діяльності спортсменки сприймають ситуації як стресові, які переважно відносяться до педагогічних та емоційних ситуацій, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях внаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді, надмірного тиску та мотивації.

2. Позитивні психічні стани спортсменок в кожному періоді спортивної діяльності виявляються як важливі стани, необхідні для ефективного виконання завдань кожного спортивного періоду.

3. До негативних психічних станів, які спричинені стресовими ситуаціями, спортсменки відносять: тривожність, роздратування, страх, психічне пересичення, невпевненість, гнів.

4. Найбільше негативних психічних станів за оцінками спортсменок спричинено ситуаціями у період змагань та після змагань. В процесі змагань 8,3% спортсменок переживали перед стартову лихоманку, 16,6%

спортсменок відчували гнів і 25% – стрес. Після змагань негативні психічні стани відчували 66,5% спортсменок, серед яких: перевтома (41,6%), ненависть (8,3%), неврозоподібні стани (16,6%).

5. Кваліфіковані гандболістки мали всі важливі для спортсмена психічні стани на кожному «відрізку» спортивної діяльності впродовж спортивної діяльності. На змаганнях бойову готовність відчували 83% та мобілізацію – 25% спортсменок; після змагання щастя відчували 66,6% та екстаз – 16,6% спортсменок.

Результати дослідження за цим розділом висвітлено у публікаціях [11, 12, 130, 131].

РОЗДІЛ 4

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

4.1 Психологічні та психофізіологічні властивості особистості кваліфікованих гандболісток

Для кваліфікованих спортсменок в ігрових видах спорту психологічні і психофізіологічні характеристики безумовно відіграють важливу роль для забезпечення якості технічної і тактичної взаємодії під час гри [154, 163, 164, 165, 179, 197, 237, 247, 248, 256]. Відомо, що основні властивості нервової системи, психологічні характеристики спортсменів у будь-яких видах спорту розвиваються відповідно до характеру фізичних навантажень [98, 166, 282, 286].

Відповідно до завдань роботи ми вивчали у обстежених гандболісток стратегії подолання стресу, локалізацію контролю над значущими подіями (рівень суб'єктивного контролю), мотивацію до досягнення успіху та уникнення невдач, рівень змагальної особистісної тривожності, рівень емоційного інтелекту, властивості уваги, точність сенсомоторного реагування. Індивідуальні показники за певними психодіагностичними тестами у обстежених спортсменок представлені в Додатку П.

Стратегії подолання стресу (копінг-стратегії). У обстежених спортсменок за тестом «Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus, S. Folkman [80, 257] виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як: «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча-уникнення». Рівень напруження за цими шкалами у обстежених гравчинь перевищував 50% (табл. 4.1).

Отримані дані схожі з результатами тестування кваліфікованих спортсменів в інших видах спорту [223, 224], проте відрізняються саме високими показниками у обстежених гандболісток рівня напруження за шкалою «Втеча-уникнення».

Таблиця 4.1 – Копінг-стратегії обстежених спортсменок за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман (n=21), Me [25%, 75%]

Показники	Кількість балів	Рівень напруження, %
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	9 [8; 11]	50,00 [44,44; 61,11]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	9 [8; 10]	50,00 [44,44; 55,56]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	12 [11; 14]	57,14 [52,38; 66,67]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	12 [11; 14]	66,67 [61,11; 77,78]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	9 [8; 10]	75,00 [66,67; 83,33]
Показник за шкалою «Втеча-уникнення»	13 [9; 15]	54,17 [37,50; 62,50]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	14 [12; 16]	77,78 [66,67; 88,89]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	15 [13; 16]	71,43 [61,90; 76,19]

У більшості спортсменок визначено високий рівень за шкалами «Планування вирішення проблеми» і «Прийняття відповідальності» (відповідно у 71,4% та 61,9% гандболісток) та середній рівень за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Втеча-уникнення», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» (відповідно у 90,5%, 90,5%, 81,0% 81,0%, 57,1%, 52,4% гандболісток) (рис. 4.1).

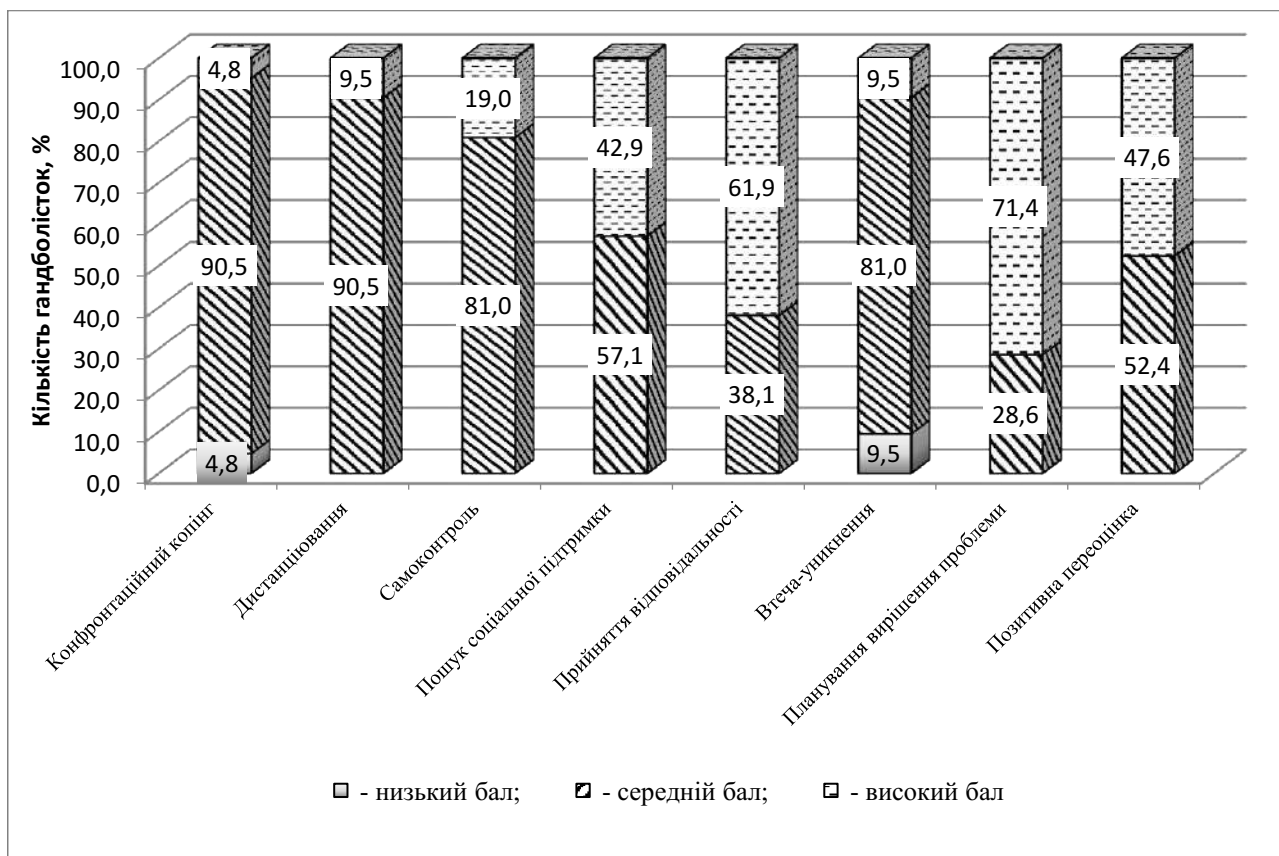


Рисунок 4.1 – Розподіл гандболісток за отриманим балом у опитувальнику «Способи владної поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкман, n=21

За результатами інших досліджень зі збільшенням стажу спортивного тренування, у більш досвідчених спортсменок, вибір таких стратегій подолання стресу, як «Конфронтаційний копінг» та «Пошук соціальної підтримки» дещо зменшувався [176].

Крім того, спортсменки з вищою функціональною рухливістю нервових процесів віддавали перевагу конструктивній копінг-стратегії «Прийняття відповідальності», та меншою мірою використовували неконструктивну стратегію «Конфронтаційний копінг». Більш витривалі гандболістки (за показником сили нервових процесів) із конструктивних стратегій обирали стратегію «Самоконтроль», а менш витривалі – «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка». Із неконструктивних стратегій більш витривалі гандболістки

обирали стратегії «Дистанціювання», «Втеча-уникнення», а менш витривалі – «Конфронтаційний копінг» [176].

Для більш детального вивчення владної поведінки кваліфікованих гандболісток ми використали методикою Е. Нейм, концепція якої базується на принципі адаптивності-неадаптивності копінг-стратегій [242].

За цією методикою у спортсменок жіночої національної збірної команди України з гандболу ми визначили три основних типи копінг-стратегій: 1) стратегії когнітивної адаптації, 2) стратегії поведінкової адаптації і 3) емоційно-орієнтовані стратегії.

На думку багатьох дослідників в психології спорту адаптивні копінг-стратегії можуть сприяти адекватній суб'єктивній оцінці здоров'я спортсменів, соціальній підтримці, налагодженню міжособистісних стосунків у команді, стосунків між спортсменами та тренерами, а також психосоціальної адаптованості [цит. за 288].

Аналіз даних, отриманих в ході обстеження спортсменок за методикою Е. Нейм, показав, що використання когнітивних адаптивних стратегій було характерно для 33,33% спортсменок. Когнітивні неадаптивні стратегії виявлені у 47,62% спортсменок. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій зафіксовано у 19,05% спортсменок (табл. 4.2).

Емоційні адаптивні копінг-стратегії були характерні для 66,67% спортсменок. Використання емоційних неадаптивних стратегій виявилось властивим для 19,05% спортсменок. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій – відповідно, для 14,29% спортсменок (табл. 4.2).

Щодо поведінкових стратегій подолання стресу, вибір поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 28,57% спортсменок. Поведінкові неадаптивні стратегії діагностовано у 38,10% спортсменок. Використання відносно адаптивних поведінкових стратегій було характерним для 33,33% спортсменок (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Копінг-стратегії обстежених гандболісток за тестом Е. Heim (n=21)

Копінг-стратегії	Кількість спортсменок, n	Кількість спортсменок, %
<i>Когнітивні копінг-стратегії</i>		
Адаптивні стратегії	7	33,33
Неадаптивні стратегії	10	47,62
Відносно адаптивні стратегії	4	19,05
<i>Емоційні копінг-стратегії</i>		
Адаптивні стратегії	14	66,67
Неадаптивні стратегії	4	19,05
Відносно адаптивні стратегії	3	14,29
<i>Поведінкові копінг-стратегії</i>		
Адаптивні стратегії	6	28,57
Неадаптивні стратегії	8	38,10
Відносно адаптивні стратегії	7	33,33

Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед обстежених гандболісток були: в когнітивній сфері – проблемний аналіз та надання сенсу; в емоційній сфері – оптимізм; в поведінковій сфері – відступ, співпраця і відволікання. В цілому, серед спортсменок кількісно переважало використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними. Серед адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними у спортсменок були емоційні стратегії. Серед неадаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними у спортсменок виявилися когнітивні стратегії. Серед відносно адаптивних копінг-стратегій переважали поведінкові стратегії подолання стресу (табл. 4.2).

Слід підкреслити, що важливість дослідження адаптивних, неадаптивних і відносно адаптивних стратегій подолання стресу у кваліфікованих гандболісток пов'язана в першу чергу саме із специфікою гандболу як одного із найбільш жорстких і травматичних видів спорту [175, 176].

Рівень суб'єктивного контролю (локус контролю над значущими подіями). За методикою РСК обстежені гандболістки отримали найбільшу

кількість балів за шкалами «Область досягнень» і «Область невдач» (табл. 4.3, рис. 4.2).

Таблиця 4.3 – Показники локусу контролю обстежених спортсменок за тестом Дж. Роттера (n=21), Me [25%, 75%]

Показники	Кількість балів
Загальна шкала інтернальності	6 [5; 7]
Показник за шкалою «Область досягнень»	7 [6; 8]
Показник за шкалою «Область невдач»	7 [3; 8]
Показник за шкалою «Сімейні відносини»	6 [3; 8]
Показник за шкалою «Продуктивні відносини»	6 [6; 7]
Показник за шкалою «Міжособистісні відносини»	5 [2; 7]
Показник за шкалою «Здоров'я та хвороби»	4 [4; 7]

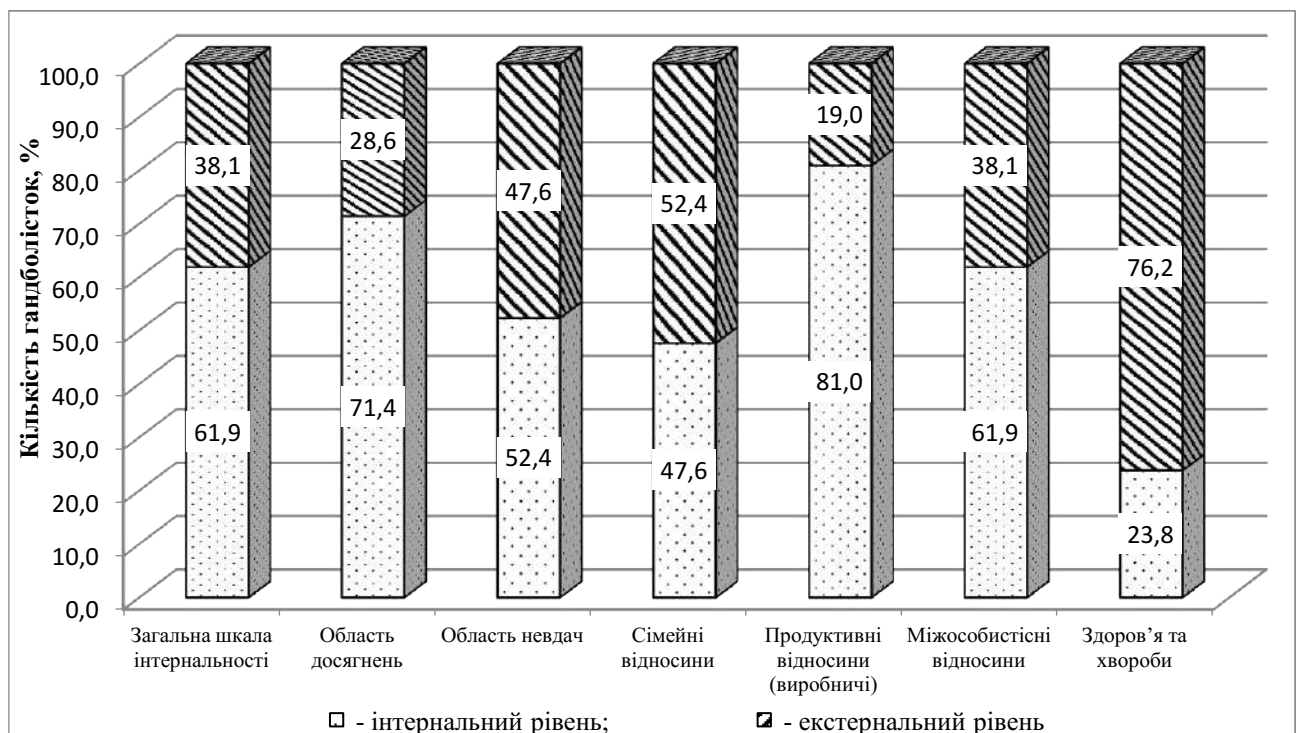


Рисунок 4.2 – Розподіл гандболісток за отриманим балом методики дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, n=21

Визначено, що переважній більшості обстежених гандболісток був властивий загальний інтернальний тип локусу контролю (61,9%), а також інтернальний тип локусу контролю в галузі продуктивних відносин (81,0%),

у галузі досягнень (71,4%) та невдач (52,4%) та у міжособистісних взаєминах (61,9%). У сфері сімейних відносин, у відносинах здоров'я та хвороби для більшості спортсменок був характерний екстернальний локус контролю (відповідно, 52,4% та 76,2% спортсменок) (рис. 4.2).

Мотивація досягнення. У відповідності до мети роботи у спортсменок досліджували рівень прояву мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач за тестами Т. Елерса (табл. 4.4).

За результатами досліджень серед обстежених спортсменок виявлено 52,4% гандболісток з помірно високим і 23,8% – з дуже високим рівнем мотивації досягнення успіху, а також 23,8% спортсменок – із середнім рівнем мотивації досягнення успіху. Щодо мотивації уникнення невдач, серед обстежених виявлено 38,1% спортсменок з високим рівнем, 19,0% спортсменок – дуже високим рівнем, 23,8% спортсменок – із середнім рівнем, 19,0% спортсменок – з низькою мотивацією до уникнення невдач (рис. 4.3). Тобто, мотивація досягнення успіху у обстежених гандболісток була більш виражена, ніж мотивація до уникнення невдач [183, 186].

Таблиця 4.4 – Показники рівня мотивації за тестами Т. Елерса та змагальної особистісної тривожності за шкалою Р. Мартенса у обстежених гандболісток (n=21)

Показники	Me [25%, 75%]
Рівень мотивації досягнення успіху, бали	18,90 [17,00; 20,00]
Рівень мотивації до уникнення невдач, бали	16,50 [13,00; 20,00]
Змагальна особистісна тривожність, бали	21,00 [17,00; 25,00]

Особистісна змагальна тривожність. У відповідності до мети роботи у спортсменок досліджували рівень змагальної особистісної тривожності за шкалою ЗОТ Р. Мартенса (у адаптації Ю. Л. Ханіна) (табл. 4.4). За показником ЗОТ більшість обстежених (66,7%) мали середній рівень змагальної особистісної тривожності, решта (33,3%) – високий рівень (рис. 4.3).

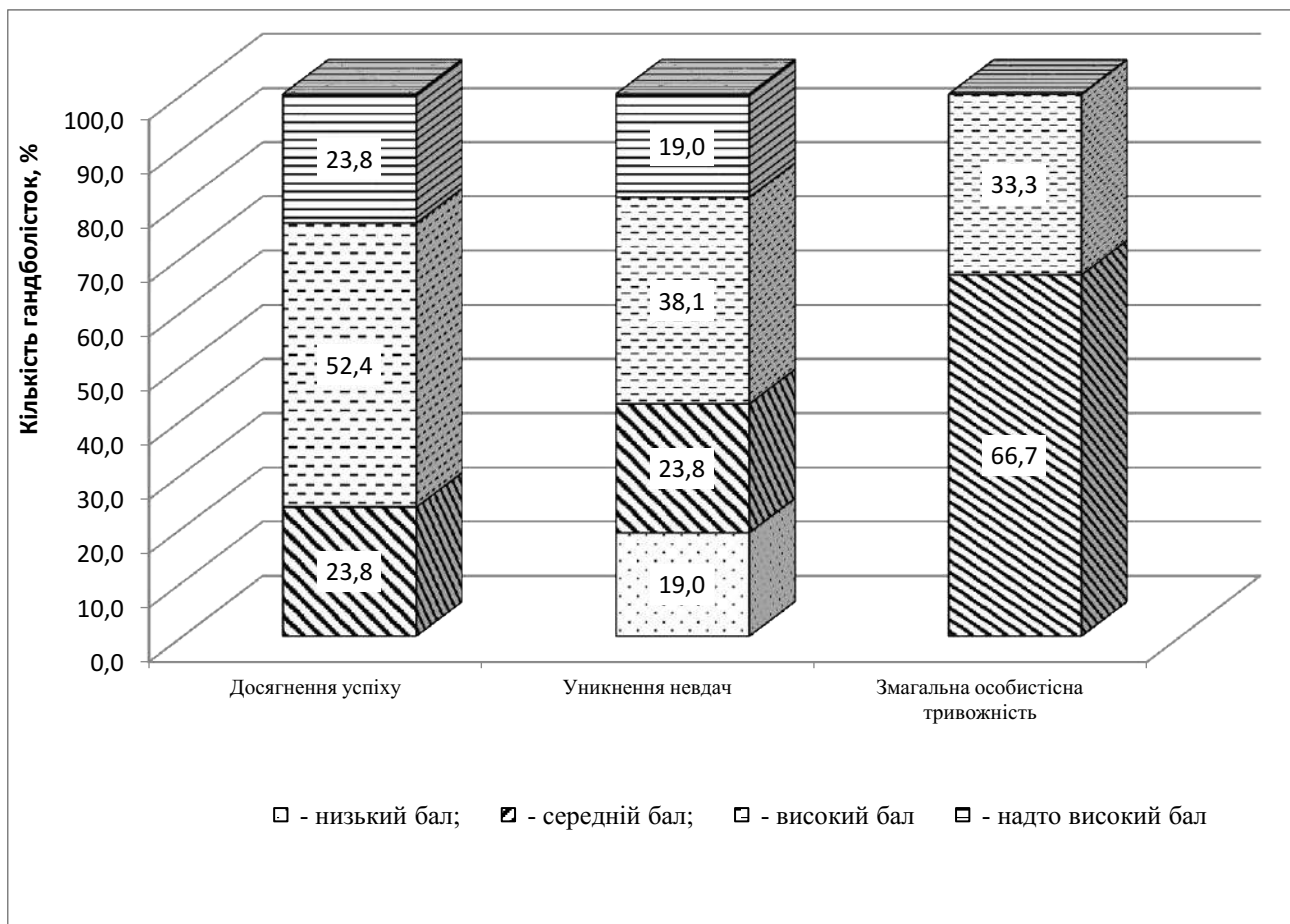


Рисунок 4.3 – Розподіл гандболісток за отриманим балом у тестах «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс), «Мотивація досягнення уникнення невдач» (Т. Елерс), «Змагальна особистісна тривожність» (Р. Мартенс), n=21

Емоційний інтелект зазвичай визначається науковцями як здатність до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей [43]. За результатами проведених досліджень за тестом Н. Холла було виявлено здібності обстежених спортсменок розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою (табл. 4.5).

Аналіз розподілу гандболісток за отриманим балом у тесті емоційного інтелекту Холла показав наступне. Для більшості обстежених гандболісток виявлено низький загальний рівень емоційного інтелекту, а також наступних його складових за шкалами: «Управління своїми емоціями» (емоційна

відхідливість, емоційна не-ригідність), «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями), «Управління емоціями інших» (розпізнавання емоцій інших людей, вміння впливати на емоційний стан інших) (відповідно, 61,9%, 85,7%, 57,7%, 57,7% спортсменок), середній і високий рівень за шкалою «Емоційна поінформованість» (66,7%), середній і високий рівень за шкалою «Емпатія» (52,4%) (рис. 4.4).

Таблиця 4.5 – Показники рівня емоційного інтелекту гандболісток за тестом Н. Холла (n=21)

Показники	Me [25%, 75%]
Показник за шкалою «Емоційна поінформованість»	9,00 [7,00; 13,00]
Показник за шкалою «Управління своїми емоціями»	3,00 [2,00; 6,00]
Показник за шкалою «Самомотивація»	6,00 [5,00; 9,00]
Показник за шкалою «Емпатія»	8,00 [4,00; 11,00]
Показник за шкалою «Управління емоціями інших»	7,00 [5,00; 10,00]
Загальний рівень емоційного інтелекту	33,00 [29,00; 44,00]

Увага. Властивості уваги у спортсменок досліджувалися за кількістю переглянутих і пропущених знаків, кількістю помилок за час виконання тесту «Кільця Ландольта» (5 хв) та показником успішності виконання коректурної проби в балах (табл. 4.6). Обстежені спортсменки характеризувалися середнім рівнем довільної уваги, темпу психомоторної роботи, працездатності та стійкості до монотонної роботи.

Таблиця 4.6 – Показники уваги за тестом «Кільця Ландольта» обстежених гандболісток (n=21)

Показники	Me [25%, 75%]
Загальна кількість оглядових знаків за 5 хв	477,00 [426,00; 508,00]
Кількість пропущених символів за 5 хв	20,00 [13,00; 26,00]
Кількість помилок за 5 хв	1,00 [0,00; 5,00]
Успішність виконання коректурної проби, бали	6,00 [5,00; 6,00]

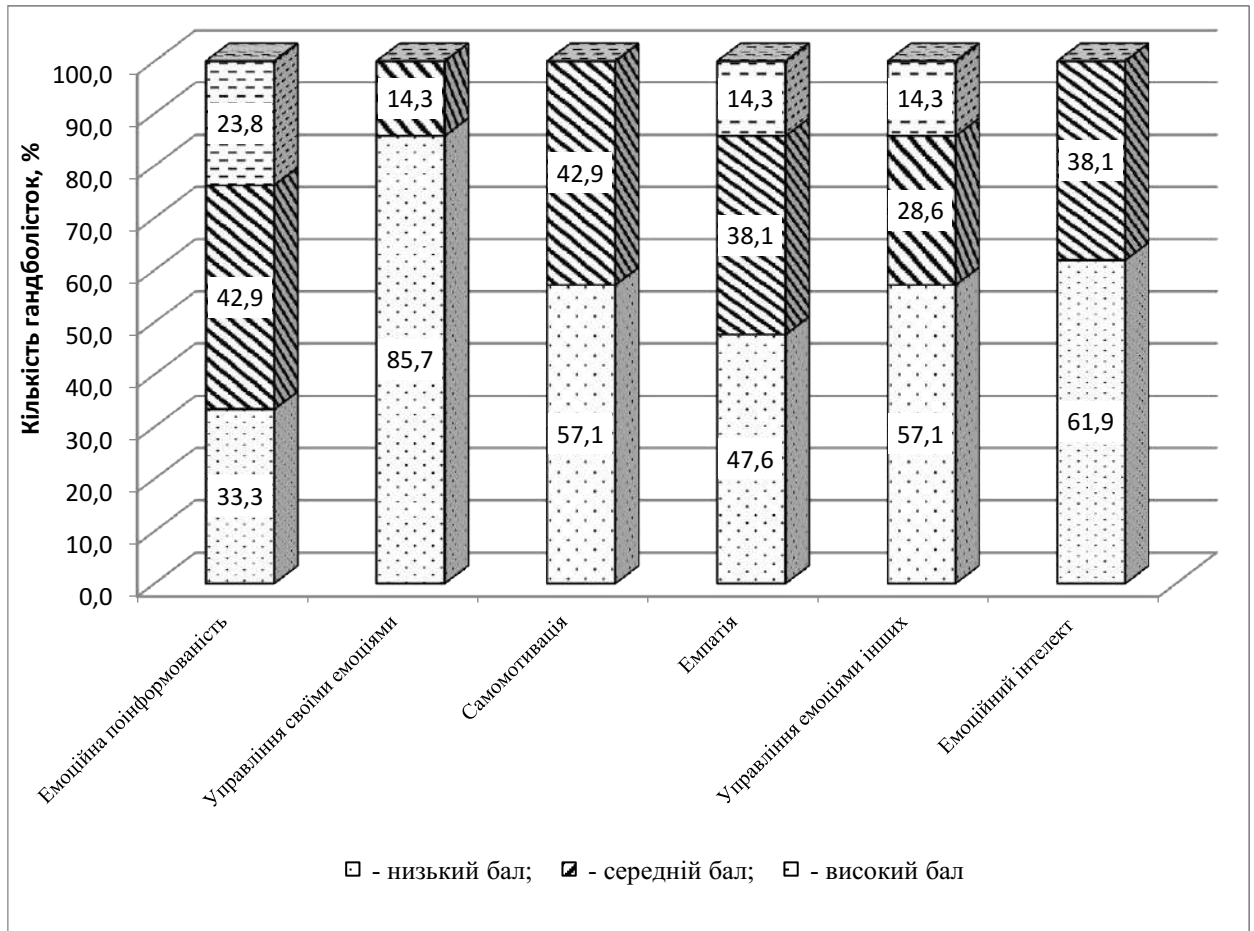


Рисунок 4.4 – Розподіл гандболісток за отриманим балом у тесті емоційного інтелекту Н. Холла (Тест EQ), n=21

Точність сенсомоторного реагування за показниками реакції на рухомий об'єкт. У відповідності до мети роботи у спортсменок досліджувалися точність РРО (кількість точних влучень з 30 пред'явлених сигналів), середній час відхилення реальної реакції від ідеальної (мс), стабільність РРО за середньоквадратичним відхиленням різниці реальних реакцій від ідеальних, коефіцієнт балансу нервових процесів тощо (табл. 4.7).

Для більш детального аналізу результатів тестування в нашій роботі було використано (у якості додаткового показника збалансованості / незбалансованості нервових процесів за показниками РРО) зміщення балансу нервових процесів, що розраховувався як відхилення коефіцієнта балансу від одиниці за модулем (табл. 4.7).

Таблиця 4.7 – Показники реакції на рухомий об'єкт (БОС-тест) у обстежених гандболісток (n=15)

Показники	Me [25%, 75%]
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучень	23,00 [22,00; 26,00]
Кількість реакцій випередження	3,00 [2,00; 4,00]
Кількість реакцій запізнювання	3,00 [1,00; 5,00]
Загальний час реакцій випередження, мс	241,00 [182,00; 356,00]
Загальний час реакцій запізнювання, мс	265,00 [124,00; 396,00]
Середній час реакцій випередження, мс	75,00 [61,00; 83,00]
Середній час реакцій запізнювання, мс	75,00 [67,00; 86,00]
Середній час відхилення реальної реакції від ідеальної, мс	35,00 [28,00; 38,00]
Стабільність реакцій на рухомий об'єкт	41,61 [37,72; 50,62]
Коефіцієнт балансу нервових процесів	0,80 [0,50; 1,71]
Зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу від 1 за модулем)	55,00 [32,00; 75,00]

Як зазначають відомі фахівці у галузі психофізіології, до осіб зі зрівноваженими нервовими процесами слід відносити тих, хто зробив 33,33% та більше точних відповідей у РРО [94]. За результатами проведеного нами дослідження обстежені кваліфіковані спортсменки (які при виконанні сенсомоторного навантаження в 33% чи більше відсотках реалізацій від загальної кількості пред'явлених сигналів відповіли точно) характеризувалися врівноваженістю нервових процесів та середнім рівнем стабільності реакцій на рухомий об'єкт (середній розкид часу реакцій був $30 \leq SD \leq 60$) (табл. 4.7). Можна припустити, що результати РРО є модельною характеристикою стресостійкості спортсменок в лабораторних умовах.

Наступним етапом аналізу отриманих результатів дослідження було проведення вивчення взаємозв'язку психологічних складових особистості гандболісток з конструктивними і неконструктивними копінг-стратегіями.

4.2 Вибір та зв'язок конструктивних і неконструктивних стратегій подолання стресу із психологічними характеристиками особистості гандболісток

Кореляційний аналіз показав наявність прямого взаємозв'язку (виявлена пряма кореляція) між показниками за шкалами «Пошук соціальної підтримки», «Втеча-уникнення», «Конфронтаційний копінг», з одного боку, і рівнем суб'єктивного контролю у сфері міжособистісних відносин, здоров'я та хвороби, з іншого (табл. 4.8). Тобто, чим вищою була інтернальність обстежених гандболісток у галузі міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтаційний копінг» і «Втеча-уникнення». Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу.

Крім того, виявлена тенденція до взаємозв'язку інтернальності в галузі досягнень і невдач, в міжособистісних відносинах та конструктивних стратегій подолання стресу «Самоконтроль» і «Прийняття відповідальності» (табл. 4.8).

Відомо, що особи, схильні до екстернальності, здатні залишати проблеми без вирішення й часто зупиняються перед перешкодами. Серед обстежених гандболісток для більшості спортсменок (76,2%) був характерний екстернальний локус контролю у відносинах здоров'я та хвороби. Можливо тому рівень суб'єктивного контролю обстежених саме у цій сфері асоціювався з неконструктивними стратегіями владної поведінки «Конфронтаційний копінг» і «Втеча-уникнення». Крім того, на думку Л. І. Дементій за певних умов інтернальність «втрачає» свою ресурсність: взаємозв'язки інтернальності та тривоги очевидні лише за низького рівня самоконтролю [48]. Проте, рівень напруження за шкалою «Самоконтроль» у

обстежених спортсменок перевищував 50% (табл. 4.1), більшість гравчинь (81%) отримали середній бал за шкалою «Самоконтроль», решта (19%) – високий бал (рис. 4.1).

Таблиця 4.8 – Кореляційні зв'язки показників локусу контролю з типами копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман у обстежених спортсменок (n=21), r_s

Показники	Кореляційні зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – Показник за шкалою «Міжособистісні відносини»	0,49*
Показник за шкалою «Втеча-уникнення» – Показник за шкалою «Здоров'я та хвороби»	0,49*
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг» – Показник за шкалою «Здоров'я та хвороби»	0,45*
Показник за шкалою «Самоконтроль» – Показник за шкалою «Міжособистісні відносини»	0,43
Показник за шкалою «Самоконтроль» – Показник за шкалою «Область невдач»	0,41
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності» – Показник за шкалою «Область досягнень»	0,40

Примітка. *статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p<0,05$

Також, кореляційний аналіз отриманих даних показав, що з віком були пов'язані показники за шкалами «Дистанціювання», «Втеча-уникнення» та «Прийняття відповідальності» – відповідно $r_s = 0,50$, $p<0,05$; $r_s = -0,47$, $p<0,05$; $r_s = -0,44$, $p<0,05$. Тобто з віком у спортсменок вибір таких копінг-стратегій, як «Втеча-уникнення» та «Прийняття відповідальності» дещо зменшувався, проте збільшувалася ймовірність використання стратегії «Дистанціювання». Показники локусу контролю не були пов'язані з віком обстежених гандболісток.

Рівень мотивації до досягнення успіху та рівень мотивації до уникнення невдач у обстежених гандболісток асоціювалися з показником за шкалою «Пошук соціальної підтримки»: в обох випадках виявлена обернена

кореляція (відповідно, $p < 0,05$ і $p < 0,01$), тобто вищим значенням рівня мотивації відповідав нижчий рівень напруження і менша кількість балів за шкалою «Пошук соціальної підтримки» (табл. 4.9).

Таблиця 4.9 – Кореляційні зв'язки показників рівня мотивації за тестами Т. Елерса з типами копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман у обстежених спортсменок ($n=21$), r_s

Показники	Кореляційн і зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – Показник рівня мотивації досягнення успіху	-0,55*
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – Показник рівня мотивації до уникнення невдач	-0,57**

Примітка. *статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p < 0,05$; **статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p < 0,01$

Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між іншими показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман та рівнем мотивації досягнення успіху, рівнем мотивації до уникнення невдач, а також рівнем змагальної особистісної тривожності.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки показників емоційного інтелекту за тестом Н. Холла з показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман (пряма кореляція, $p < 0,05$ і $p < 0,01$) у обстежених спортсменок (табл. 4.10).

Загальний рівень емоційного інтелекту асоціювався із показниками за шкалами «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка», показник «Управління емоціями інших» – з показником за шкалою «Позитивна переоцінка»: вищі значення показників емоційного інтелекту були взаємопов'язані з більшою кількістю балів і рівнем напруження за відповідними шкалами стратегій подолання стресу (табл. 4.10).

Крім того, виявлена тенденція до взаємозв'язку показників за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль»,

«Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», з одного боку, і такими складовими емоційного інтелекту, як емоційна поінформованість, самомотивація, емпатія, управління своїми емоціями, з іншого боку. Слід зазначити, що вищезазначена тенденція мала позитивний характер щодо майже всіх вищезазначених показників за винятком показників за шкалою «Прийняття відповідальності» і «Управління своїми емоціями» (табл. 4.10).

Таблиця 4.10 – Кореляційні зв'язки показників емоційного інтелекту з типами копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман у обстежених спортсменок (n=21) r_s

Показники	Кореляційн і зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми» – загальний рівень емоційного інтелекту	0,43*
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка» – показник за шкалою «Управління емоціями інших»	0,51*
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка» – загальний рівень емоційного інтелекту	0,63**
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг» – показник за шкалою «Емпатія»	0,39
Показник за шкалою «Дистанціювання» – показник за шкалою «Самомотивація»	0,40
Показник за шкалою «Самоконтроль» – показник за шкалою «Самомотивація»	0,41
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності» – показник за шкалою «Управління своїми емоціями»	-0,38
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми» – показник за шкалою «Емоційна поінформованість»	0,37
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка» – показник за шкалою «Емоційна поінформованість»	0,40
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка» – показник за шкалою «Емпатія»	0,40

Примітка. *статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p<0,05$; **статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p<0,01$

Отримані дані дещо доповнюють і конкретизують відомі літературні дані щодо механізмів впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості, особливостей впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки, взаємозв'язку емоційного інтелекту з копінг-стратегіями [4, 17, 61, 107, 150, 151, 196].

4.3 Вибір та зв'язок стратегій подолання стресу залежно від рівня уваги і точності сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток

Для гандболістів урахування психологічних і психофізіологічних характеристик є безумовно важливим для забезпечення якості технічної і тактичної взаємодії в ігровій ситуації [96, 163, 164, 237, 254]. Властивості уваги і точність РРО можна вважати одними із основних професійно важливих якостей спортсменів ігрових видів спорту [13, 14, 15, 179, 184, 185, 187].

Кореляційний аналіз отриманих даних майже не виявив зв'язку показників РРО з віком у обстежених спортсменок, що підтверджує результати попередніх досліджень – за рівнем точності реакції на рухомий об'єкт гандболістки старшої і молодшої вікових груп не відрізнялись [179] (для визначення стану психофізіологічних функцій спортсменок використовували діагностичний комплекс «Діагност-1», М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб) [99]. З віком обстежених був пов'язаний тільки середній час реакцій випередження ($r_s = 0,54$; $p < 0,05$). Натомість, практично всі досліджувані показники реакції на рухомий об'єкт за результатами попередніх досліджень у гандболісток та спортсменів інших видів спорту були пов'язані зі спортивним стажем [179]. Властивості уваги не були пов'язані з віком обстежених спортсменок.

Аналіз взаємозв'язків показників уваги за тестом «Кільця Ландольта» та реакції на рухомий об'єкт показав наступне. Середній час реакцій

запізнювання в РРО асоціювався із загальною кількістю оглядових знаків в коректурній пробі: виявлено прямий кореляційний зв'язок, тобто вищий рівень довільної уваги відповідав більшим значенням реакцій запізнення в РРО. Цей факт підтверджує виявлена тенденція до зв'язку середнього часу реакцій запізнювання з успішністю виконання коректурної проби в балах (табл. 4.11).

Крім того, за результатами кореляційного аналізу виявлено тенденцію до оберненого зв'язку показника стабільності реакцій на рухомий об'єкт та загальної кількості помилок в коректурній пробі, тобто вища стабільність реакцій в РРО відповідала більшій кількості помилок в тесті на увагу. Проте, ця кореляція не досягла рівня значущості (табл. 4.11).

Таблиця 4.11 – Кореляційні зв'язки показників реакції на рухомий об'єкт і властивостей уваги за тестом «Кільця Ландольта» у обстежених спортсменок (n=15), r_s

Показники	Кореляційні зв'язки, r_s
Середній час реакцій запізнювання, мс – Загальна кількість оглядових знаків в коректурній пробі	0,55*
Середній час реакцій запізнювання, мс – Успішність виконання коректурної проби, бали	0,51
Стабільність реакцій на рухомий об'єкт – Загальна кількість помилок в коректурній пробі	-0,42
Коефіцієнт балансу нервових процесів – Загальна кількість оглядових знаків в коректурній пробі	0,36
Коефіцієнт балансу нервових процесів – Успішність виконання коректурної проби, бали	0,41
Зміщення балансу нервових процесів – Кількість пропущених символів за 5 хв в коректурній пробі	0,42

Примітка. *статистична значущість коефіцієнта кореляції $p < 0,05$

Виявлено тенденцію до зв'язку коефіцієнта балансу нервових процесів із загальною кількістю оглядових знаків та успішністю виконання в коректурній пробі у обстежених гандболісток, проте ця кореляція не досягла

рівня значущості (табл. 4.11). Таким чином, чим більш високі були значення показників уваги, тим дещо більшим виявився коефіцієнт балансу нервових процесів, тобто більше зміщення балансу нервових процесів в сторону гальмування та менше зміщення балансу нервових процесів в сторону збудження.

Крім того, виявлено тенденцію до зв'язку зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу нервових процесів від 1 за модулем) та кількістю пропущених символів за 5 хв в коректурній пробі у обстежених гандболісток.

Тобто, більший ступінь незбалансованості нервових процесів за показниками РРО у обстежених відповідав більшій кількості пропущених символів в коректурній пробі. Проте, ця кореляція не досягла рівня значущості (табл. 4.11).

Для більш детального аналізу результатів дослідження всі гандболістки були розподілені на дві групи за точністю виконання коректурної проби «Кільця Ландольта» (табл. 4.12): в I групу увійшли 8 спортсменок з більш високою точністю (які припустилися 0–1 помилки), в II групу – 7 спортсменок з менш високою точністю (3–14 помилок).

Виявлено значущі відмінності між виділеними групами обстежених гандболісток за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО і показником стабільності реакції на рухомий об'єкт ($p < 0,05$): більш уважні спортсменки характеризувалися більшим середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО і меншою стабільністю реакції на рухомий об'єкт, що на перший погляд важко пояснити, але на нашу думку можна вважати певною мірою підтвердженням вище викладених припущень щодо залучення різних властивостей уваги (концентрації, розподілу, повного і неповного переключення тощо) в процесі виконання тесту «Кільця Ландольта» і реакції на рухомий об'єкт.

Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і показниками властивостей уваги за тестом «Кільця Ландольта».

Таблиця 4.12 – Показники реакції на рухомий об'єкт у групах обстежених спортсменок з різною кількістю помилок у тесті «Кільця Ландольта» (n=15)

Показники	I група (0–1 помилка), n=8	II група (3–14 помилок), n=7
Середній час відхилення реальної реакції від ідеальної, мс	36,00 [32,00; 40,50]*	28,00 [25,00; 36,00]
Показник стабільності реакції на рухомий об'єкт, ум. од.	50,17 [40,20; 54,26]*	38,27 [35,79; 46,12]

Примітка. * $p < 0,05$ – різниці статистично значущі між групами за критерієм Манна-Уїтні

Проте, виявлена тенденція: чим меншою була кількість пропущених символів за 5 хв у обстежених гандболісток, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Самоконтроль»; а також чим більшою була загальна кількість оглядових знаків за 5 хв, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» (табл. 4.13). Загальна успішність виконання тесту на увагу, яка вимірювалася в балах, не була пов'язана з вибором стратегій подолання стресу у обстежених спортсменок.

Таблиця 4.13 – Кореляційні зв'язки показників уваги за тестом «Кільця Ландольта» з різними типами копінг-стратегій спортсменок за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман (n=21), r_s

Показники	Кореляційні зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Самоконтроль» – Кількість пропущених символів за 5 хв	-0,43
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – Загальна кількість оглядових знаків за 5 хв	0,38

Обробка даних, отриманих в ході дослідження за методикою Е. Нейм, показала наступне. В І групі (в групі уважних спортсменок, які допустили не більше 1 помилки в тесті «Кільця Ландольта») використання когнітивних адаптивних стратегій було характерно для 18,18% спортсменок. Когнітивні неадаптивні стратегії виявлені у 27,27% спортсменок І групи. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій зафіксовано у 54,55% спортсменок І групи (табл. 4.14).

Таблиця 4.14 – Вибір стратегій подолання стресу за тестом Е. Нейм залежно від рівня уваги за тестом «Кільця Ландольта» у обстежених спортсменок (n=21)

Копінг-стратегії	І група (0–1 помилка), n=11	ІІ група (3–14 помилок), n=10
Когнітивні копінг-стратегії		
Адаптивні стратегії, загальна кількість	2 (18,18%)	5 (50,00%)
Неадаптивні стратегії, загальна кількість	3 (27,27%)	1 (10,00%)
Відносно адаптивні стратегії, загальна кількість	6 (54,55%)	4 (40,00%)
Емоційні копінг-стратегії		
Адаптивні стратегії, загальна кількість	6 (54,55%)	8 (80,00%)
Неадаптивні стратегії, загальна кількість	2 (18,18%)	1 (10,00%)
Відносно адаптивні стратегії, загальна кількість	3 (27,27%)	1 (10,10%)
Поведінкові копінг-стратегії		
Адаптивні стратегії, загальна кількість	3 (27,27%)	3 (30,00%)
Неадаптивні стратегії, загальна кількість	5 (45,45%)	2 (20,00%)
Відносно адаптивні стратегії, загальна кількість	3 (27,27%)	5 (50,00%)

Емоційні адаптивні копінг-стратегії були характерні для 54,55% уважних спортсменок. Використання емоційних неадаптивних стратегій виявилось властивим для 18,18% спортсменок цієї групи. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій було властиво для 27,27% спортсменок I групи.

Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 27,27% спортсменок I групи. Поведінкові неадаптивні стратегії діагностовано у 45,45% уважних спортсменок. Використання відносно адаптивних поведінкових стратегій було характерним для 27,27% спортсменок I групи (табл. 4.14).

Таким чином, загалом для обстежених гандболісток I групи ми отримали наступні результати: адаптивних стратегій – 11 (33,33% від загальної кількості обраних копінг-стратегій в цій групі), неадаптивних стратегій – 10 (30,30%) і 12 (36,36%) відносно адаптивних стратегій.

В II групі загальний розподіл адаптивних, неадаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій був дещо іншим, а саме: адаптивних стратегій – 16 (53,33%), неадаптивних стратегій – 4 (13,33%) і 10 (33,33%) відносно адаптивних стратегій. Тобто, можна відмітити, що менш уважні спортсменки (ті, що допустили у тесті «Кільця Ландольта 3 і більше помилок) обирали переважно адаптивні стратегії подолання стресу, в той же час у порівнянні з більш уважними спортсменками, неадаптивних стратегій в цій групі виявилось набагато менше (табл. 4.15).

Такий розподіл стратегій подолання стресу між більш уважними і менш уважними спортсменками вбачається дещо неочікуваним і парадоксальним, тому що з першого погляду цей факт важко пояснити. Можливо, саме орієнтація на неконструктивні стратегії подолання певним чином спонукала обстежених спортсменок I групи до більш ретельного виконання запропонованого тесту на увагу, до залучення вольових зусиль впродовж виконання тестових навантажень більшою мірою (у порівнянні зі спортсменками II групи), щоб у такий спосіб мінімізувати стрес вразливість,

як наслідок використання неадаптивних копінг-стратегій тощо. Звичайно, ці припущення потребують подальших досліджень в обраному напрямку.

Наступним кроком була спроба проаналізувати вибір копінг-стратегій у кваліфікованих гандболісток залежно від точності сенсомоторного реагування за показниками РРО. Кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язку між показниками за шкалами «Пошук соціальної підтримки», «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль» з одного боку, і показниками реакції на рухомий об'єкт, з іншого (табл. 4.16).

Таблиця 4.15 – Загальний розподіл стратегій подолання стресу за тестом Е. Неім залежно від рівня уваги за тестом «Кільця Ландольта» у обстежених спортсменок (n=21)

Копінг-стратегії	I група (0–1 помилка), n=11	II група (3–14 помилок), n=10
Адаптивні стратегії, загальна кількість	11 (33,33%)	16 (53,33%)
Неадаптивні стратегії, загальна кількість	10 (30,30%)	4 (13,33%)
Відносно адаптивні стратегії, загальна кількість	12 (36,36%)	10 (33,33%)

Виявлена обернена кореляція між показником за шкалою «Конфронтаційний копінг» і показником точності реакції на рухомий об'єкт (кількістю точних влучень), а також пряма кореляція між показником за шкалою «Конфронтаційний копінг» і середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО: чим вищою була точність РРО обстежених гандболісток (за кількістю точних влучень і за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної), тим менш сформованою виявилася неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг». Крім того, менш сформована стратегія «Конфронтаційний копінг» відповідала вищій стабільності реакцій на рухомий об'єкт (табл. 4.16).

Натомість, виявлена пряма кореляція між показниками за шкалою «Пошук соціальної підтримки» і точності реакції на рухомий об'єкт: чим вищою була точність РРО обстежених гандболісток (за кількістю точних влучень), тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» (табл. 4.16).

Таблиця 4.16 – Кореляційні зв'язки показників реакції на рухомий об'єкт з типами копінг-стратегій спортсменок за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман (n=15)

Показники	Кореляційні зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг» – Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучень	-0,54*
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг» – Середній час відхилення реальної реакції від ідеальної, мс	0,60*
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг» – Показник стабільності реакцій на рухомий об'єкт	0,53*
Показник за шкалою «Дистанціювання» – Загальний час реакцій випередження, мс	0,61*
Показник за шкалою «Самоконтроль» – Загальний час реакцій випередження, мс	0,79***
Показник за шкалою «Самоконтроль» – Середній час реакцій випередження, мс	0,58*
Показник за шкалою «Самоконтроль» – Коефіцієнт балансу нервових процесів	-0,66**
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучень	0,57*
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг» – Зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу від 1 за модулем)	0,51
Показник за шкалою «Дистанціювання» – Кількість реакцій випередження	0,49
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – Показник стабільності реакцій на рухомий об'єкт	-0,50
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – Зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу від 1 за модулем)	0,48

Примітка. *статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p < 0,05$; **статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p < 0,01$, ***статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p < 0,001$

Показник за шкалою «Дистанціювання» асоціювався із загальним часом реакцій випередження: менший рівень напруження за цією шкалою відповідав меншим значенням загального часу реакцій випередження у обстежених спортсменок (табл. 4.16).

Кореляційні взаємозв'язки між показником за шкалою «Самоконтроль» і часом реакцій випередження, коефіцієнтом балансу нервових процесів може свідчити про більш сформовану конструктивну стратегію «Самоконтроль» у спортсменок із перевагою і більшим часом реакцій випередження у РРО.

Також, виявлена тенденція: чим меншим було зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу від 1 за модулем), тим менш сформованими виявилися неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» і конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» у обстежених гандболісток. Крім того, виявлена тенденція до зв'язку між показником за шкалою «Дистанціювання» і кількістю реакцій випередження, показником за шкалою «Пошук соціальної підтримки» і стабільністю РРО (табл. 4.16): більш сформована стратегія «Дистанціювання» відповідала більшій кількості реакцій випередження, натомість більш сформована стратегія «Пошук соціальної підтримки» відповідала вищій стабільності РРО.

Для більш детального аналізу результатів дослідження всі гандболістки були розподілені на дві групи за точністю сенсомоторного реагування (за кількістю точних влучень в РРО) (табл. 4.17): в I групу увійшли 7 спортсменок з більш високою точністю (24-30 точних влучень в РРО), в II групу – 8 спортсменок з менш високою точністю (19-23 точних влучень в РРО). Слід зазначити, що значущої різниці між групами за тестом Манна-Уїтні саме за кількістю точних влучень не виявлено, тобто всі

спортсменки продемонстрували точність в РРО за цим показником на досить високому рівні (табл. 4.17).

Виявилось, що в I групі, у більш точних спортсменок, за результатами виконання тесту Р. Лазаруса, С. Фолкман була більш сформована конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки», ніж у спортсменок II групи, у яких точність в РРО була менша ($p < 0.05$), рівень напруження за цією шкалою був відповідно в I групі – 72,22 [66,67; 77,78], в II групі – 61,11 [61,11; 69,45].

Таблиця 4.17 – Вибір стратегій подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за кількістю точних влучень в реакції на рухомий об'єкт) обстежених спортсменок ($n=15$), Me [25%, 75%]

Показники	I група, $n=7$	II група, $n=8$
«Конфронтаційний копінг», кількість балів / рівень напруження, %	9,00 [8,00; 10,00] 50,00 [44,44; 55,56]	10,00 [9,00; 12,00] 55,56 [50,00; 66,67]
«Дистанціювання», кількість балів / рівень напруження, %	9,00 [7,00; 10,00] 50,00 [38,89; 55,56]	9,00 [8,50; 12,00] 50,00 [47,22; 66,67]
«Самоконтроль», кількість балів / рівень напруження, %	14,00 [11,00; 15,00] 66,67 [52,38; 71,43]	13,50 [11,50; 15,50] 64,29 [54,76; 73,81]
«Пошук соціальної підтримки», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [12,00; 14,00]* 72,22 [66,67; 77,78]*	11,00 [11,00; 12,50] 61,11 [61,11; 69,45]
«Прийняття відповідальності», кількість балів / рівень напруження, %	9,00 [8,00; 11,00] 75,00 [66,67; 91,67]	10,00 [8,00; 10,00] 83,33 [66,67; 83,33]
«Втеча-уникнення», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [12,00; 14,00] 54,17 [50,00; 58,33]	13,00 [9,00; 16,50] 54,17 [37,50; 68,75]
«Планування вирішення проблеми», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [12,00; 14,00] 72,22 [66,67; 77,78]	14,50 [13,00; 16,00] 80,56 [72,22; 88,89]
«Позитивна переоцінка», кількість балів / рівень напруження, %	15,00 [13,00; 19,00] 71,43 [61,90; 90,48]	15,00 [13,50; 17,00] 71,43 [64,29; 80,95]
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних	26,00 [24,00; 26,00]	22,00 [20,00; 23,00]

влучень

Примітка. * $p < 0,05$ – різниці статистично значущі між групами за критерієм Манна-Уїтні

За іншими стратегіями подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман виділені групи спортсменок значуще не відрізнялись (табл. 4.17). Проте, в цих групах спортсменок була виявлена помітна тенденція до розбіжностей за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Прийняття відповідальності» і «Планування вирішення проблеми» (рівень напруження за цими шкалами був відповідно в I групі – 50,00 [44,44; 55,56], 75,00 [66,67; 91,67] і 72,22 [66,67; 77,78], в II групі – 55,56 [50,00; 66,67], 83,33 [66,67; 83,33] і 80,56 [72,22; 88,89]), але ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.17).

Слід зазначити, що представлені на рисунку 4.5 і рисунку 4.6 результати вибору копінг-стратегій у виділених групах спортсменок за точністю РРО (за кількістю точних влучень) свідчать про перевагу конструктивних стратегій у обстежених гандболісток в обох групах.

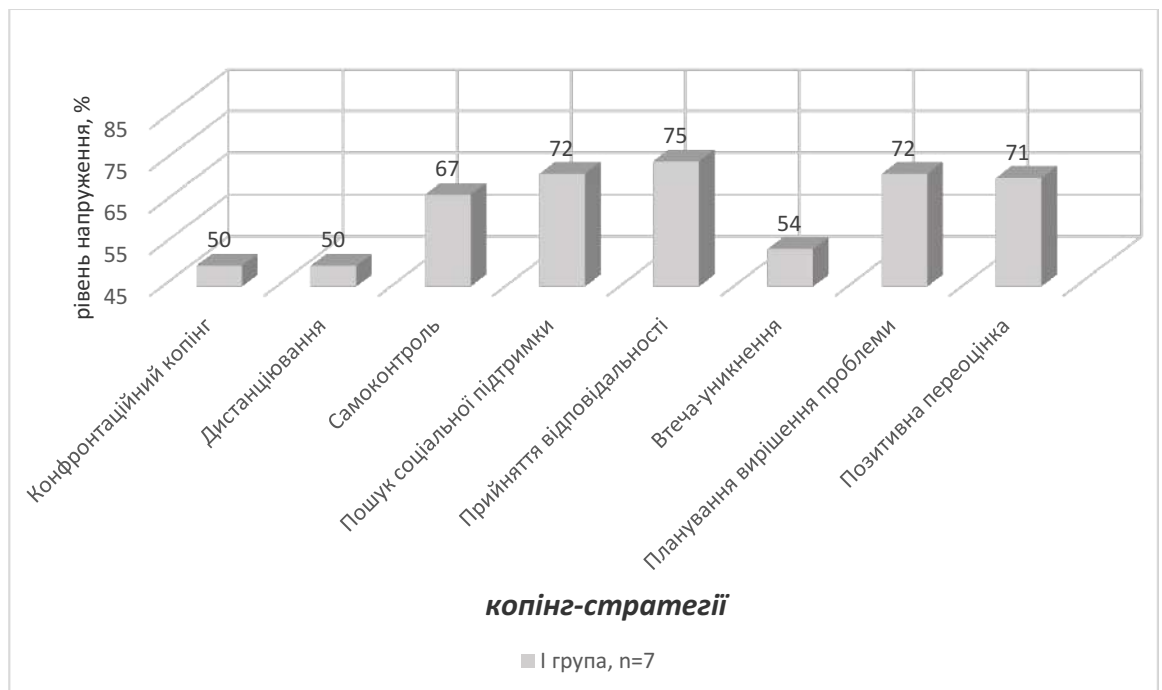


Рисунок 4.5 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом

Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за кількістю точних влучень в РРО) обстежених спортсменок, I група (n=7)

В цих групах у обстежених гандболісток переважали конструктивні стратегії подолання, а саме: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Особливо ця перевага помітна саме в I групі, серед спортсменок з більш високою точністю (24–30 точних влучень в РРО).

Натомість, рівень напруження за шкалами неконструктивних стратегій подолання, таких як «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання» та «Втеча-уникнення» у спортсменок в обох групах був меншим (рис. 4.5, рис. 4.6).

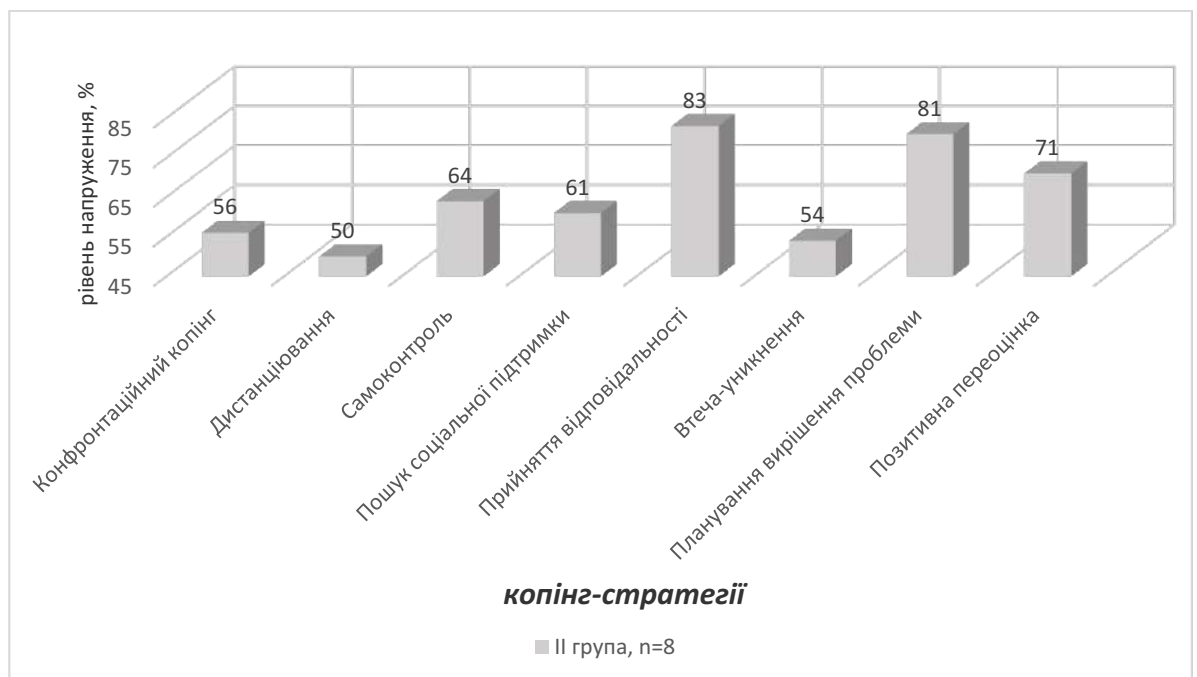


Рисунок 4.6 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом

Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за кількістю точних влучень в РРО) обстежених спортсменок, II група (n=8)

Слід зазначити, що суттєвих відмінностей між вибором стратегій подолання стресу за тестом Е. Неїм в вищезазначених групах спортсменок

(з різною кількістю точних влучень в РРО) не виявлено. Дещо більшою була загальна кількість відносно адаптивних копінг-стратегій в II групі спортсменок, які виявилися менш точними в РРО, проте кількість адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій в обох групах виявилися майже однаковими (табл. 4.18).

Цікаво відмітити, що при використанні цієї методики (тесту Е. Неім) перевага конструктивних (адаптивних) стратегій подолання у обстежених гандболісток залишилася незмінною – такою ж як і за результатами тесту Р. Лазаруса, С. Фолкман, більшість обстежених спортсменок в виділених групах за кількістю точних влучень в реакції на рухомий об'єкт обирали саме адаптивні і відносно адаптивні стратегії подолання (табл. 4.18).

Таблиця 4.18 – Розподіл стратегій подолання стресу за тестом Е. Неім залежно від точності сенсомоторного реагування (за кількістю точних влучень в реакції на рухомий об'єкт) обстежених спортсменок (n=15)

Копінг-стратегії	I група, n=7	II група, n=8
Адаптивні стратегії, загальна кількість	11 (52,38%)	12 (50,00%)
Неадаптивні стратегії, загальна кількість	5 (23,81%)	4 (16,67%)
Відносно адаптивні стратегії, загальна кількість	5 (23,81%)	8 (33,33%)
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучень, Me [25%, 75%]	26,00 [24,00; 26,00]	22,00 [20,00; 23,00]

Тому, наступним кроком була спроба проаналізувати вибір копінг-стратегій за результатами тесту Р. Лазаруса, С. Фолкман у обстежених гандболісток залежно від точності сенсомоторного реагування за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО: в I групу увійшли 7 спортсменок з більш високою точністю, в II групу – 8 спортсменок з нижчою точністю за цим показником (табл. 4.19).

Слід зазначити, що в даному випадку саме за обраним показником точності РРО (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної) за критерієм Манна-Уїтні виявлена значуща різниця між виділеними групами спортсменок, $p < 0,01$ (табл. 4.19).

Розподіл обстежених гандболісток на групи за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО (цей показник також використовувався як показник точності сенсомоторного реагування), показав наступне (табл. 4.19).

Таблиця 4.19 – Вибір стратегій подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) обстежених спортсменок ($n=15$), $Me [25\%, 75\%]$

Показник	I група (вища точність РРО), $n=7$	II група (нижча точність РРО), $n=8$
«Конфронтаційний копінг», кількість балів / рівень напруження, %	8,00 [8,00; 9,00]* 44,44 [44,44; 50,00]*	10,00 [9,50; 12,00] 55,56 [52,78; 66,67]
«Дистанціювання», кількість балів / рівень напруження, %	9,00 [7,00; 10,00] 50,00 [38,89; 55,56]	9,50 [8,50; 11,50] 52,78 [47,22; 63,89]
«Самоконтроль», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [11,00; 15,00] 61,90 [52,38; 71,43]	14,00 [12,50; 14,00] 66,67 [59,52; 66,67]
«Пошук соціальної підтримки», кількість балів / рівень напруження, %	12,00 [11,00; 14,00] 66,67 [61,11; 77,78]	12,50 [11,00; 13,00] 69,45 [61,11; 72,22]
«Прийняття відповідальності», кількість балів / рівень напруження, %	10,00 [8,00; 11,00] 83,33 [66,67; 91,67]	9,50 [7,50; 10,00] 79,17 [62,50; 83,33]
«Втеча-уникнення», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [9,00; 14,00] 54,17 [37,50; 58,33]	15,00 [9,50; 16,50] 62,50 [39,59; 68,75]
«Планування вирішення проблеми», кількість балів / рівень напруження, %	14,00 [13,00; 16,00] 77,78 [72,22; 88,89]	13,50 [12,50; 15,50] 75,00 [69,45; 86,11]
«Позитивна переоцінка», кількість балів / рівень напруження, %	16,00 [13,00; 19,00] 76,19 [61,90; 90,48]	14,50 [13,50; 15,50] 69,05 [64,29; 73,81]
Середній час відхилення	28,00 [25,00; 29,00]**	37,50 [35,50; 40,50]

реальної реакції від ідеальної, мс		
---------------------------------------	--	--

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ – різниці статистично значущі між групами за критерієм Манна-Уїтні

Виявилося, що у більш точних спортсменок була менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$), рівень напруження за цією шкалою був відповідно в I групі – 44,44 [44,44; 50,00], в II групі – 55,56 [52,78; 66,67]. За іншими стратегіями подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман виділені групи спортсменок значуще не відрізнялись (табл. 4.19).

Проте, в цих групах була виявлена помітна тенденція до розбіжностей за шкалами «Самоконтроль», «Втеча-уникнення» і «Позитивна переоцінка» (рівень напруження за цими шкалами був відповідно в I групі – 61,90 [52,38; 71,43], 54,17 [37,50; 58,33] і 76,19 [61,90; 90,48], в II групі – 66,67 [59,52; 66,67], 62,50 [39,59; 68,75] і 69,05 [64,29; 73,81]), але ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.19).

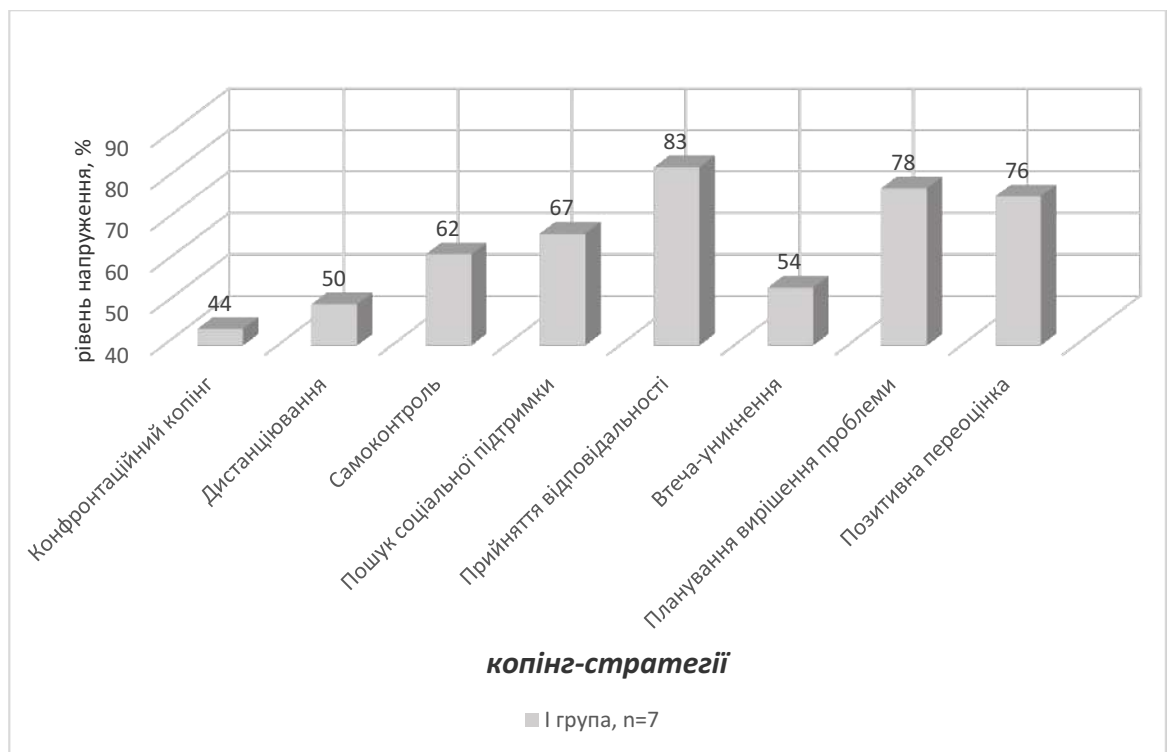


Рисунок 4.7 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) обстежених спортсменок, I група (n=7)

Слід зазначити, що представлені на рисунку 4.7 і рисунку 4.8 результати вибору копінг-стратегій у виділених групах спортсменок за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО.

Отримані результати свідчать про перевагу в першу чергу конструктивних стратегій у обстежених гандболісток в обох групах, а саме: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка (рис. 4.7, рис. 4.8).

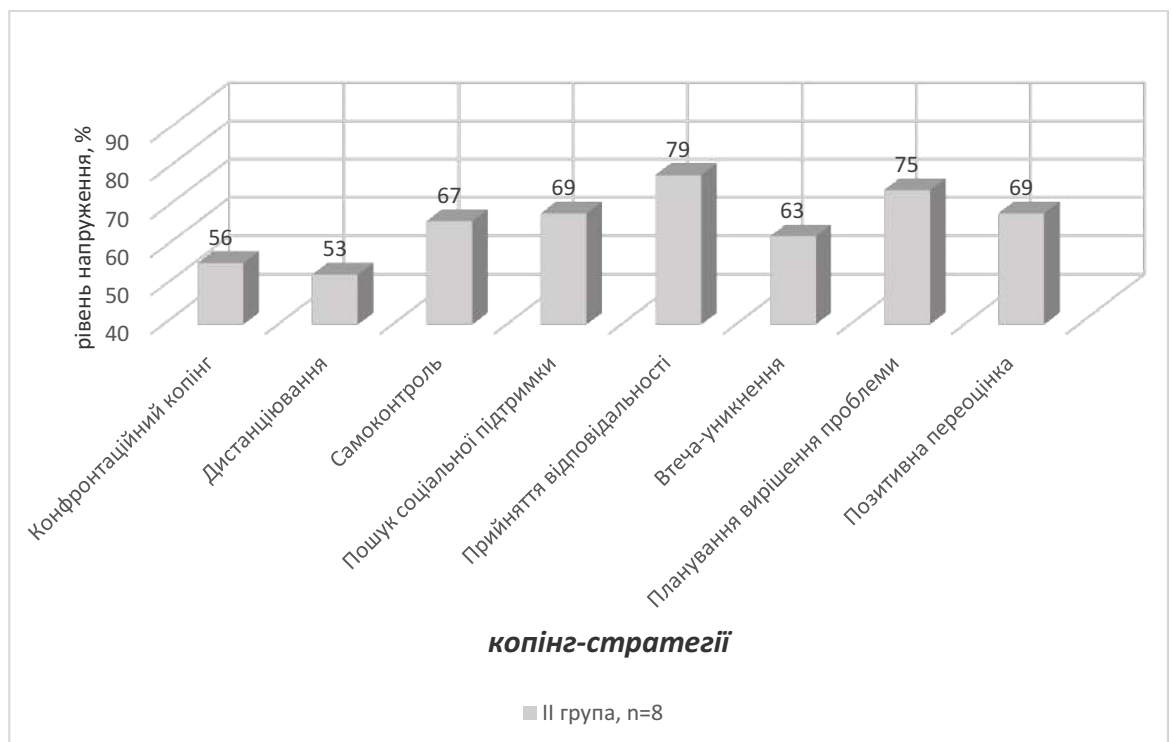


Рисунок 4.8 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) обстежених спортсменок, II група (n=8)

Крім того, у спортсменок II групи, у менш точних спортсменок за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО, рівень напруження за шкалами неконструктивних стратегій подолання, таких як «Конфронтаційний копінг» та «Втеча-уникнення», теж виявився досить високим, більше 50% (рис. 4.8).

Натомість, у обстежених I групи, у більш точних спортсменок за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО, рівень напруження за шкалами неконструктивних стратегій подолання, таких як «Конфронтаційний копінг» і «Дистанціювання» був меншим і не перевищував 50% (рис. 4.7).

Окремо були проаналізовані відмінності трьох самих успішних в реакції на рухомий об'єкт спортсменок (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) при порівнянні цієї групи з іншими обстеженими кваліфікованими гандболістками.

Найуспішніші в РРО спортсменки (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) склали I групу (табл. 4.20). У II групу увійшли всі інші спортсменки з порівняно меншою точністю сенсомоторного реагування (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО). За результатами дослідження виявлено, що в даному випадку гандболістки I і II групи відрізнялись найменшим середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО ($p < 0.01$), тобто саме за тим показником, за яким було виділено ці дві групи, і більш сформованою конструктивною стратегією подолання стресу «Позитивна переоцінка» ($p < 0.05$), рівень напруження за цією шкалою був відповідно в I групі – 90,48 [76,19; 90,48], в II групі – 69,05 [61,90; 73,81] (табл. 4.20).

Проте, також в цих групах спортсменок була виявлена тенденція до розбіжностей за шкалою «Пошук соціальної підтримки» (рівень напруження за цією шкалою був вищим у обстежених I групи при порівнянні з II групою, відповідно в I групі – 77,78 [66,67; 88,89], в II групі – 66,67 [61,11; 72,22]), але ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.20).

А також була виявлена помітна тенденція до розбіжностей за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки» (рівень напруження за цими шкалами був нижчим у обстежених I групи при порівнянні з II групою в перших двох випадках і вищим стосовно стратегії «Пошук соціальної підтримки», відповідно в I групі – 44,44 [44,44; 61,11], 38,89 [38,89; 55,56] і 77,78 [66,67; 88,89], в II групі – 52,78 [50,00; 61,12], 50,00 [47,22; 63,89] і 66,67 [61,11; 72,22]), проте ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.20).

Таблиця 4.20 – Вибір стратегій подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) обстежених спортсменок (I група, n=3 і II група, n=12), Me [25%, 75%]

Показники	I група (найвища точність РРО), n=3	II група, n=12
«Конфронтаційний копінг», кількість балів / рівень напруження, %	8,00 [8,00; 11,00] 44,44 [44,44; 61,11]	9,50 [9,00; 11,00] 52,78 [50,00; 61,12]
«Дистанціювання», кількість балів / рівень напруження, %	7,00 [7,00; 10,00] 38,89 [38,89; 55,56]	9,00 [8,50; 11,50] 50,00 [47,22; 63,89]
«Самоконтроль», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [11,00; 15,00] 61,90 [52,38; 71,43]	14,00 [11,50; 14,50] 66,67 [54,76; 69,05]
«Пошук соціальної підтримки», кількість балів / рівень напруження, %	14,00 [12,00; 16,00] 77,78 [66,67; 88,89]	12,00 [11,00; 13,00] 66,67 [61,11; 72,22]
«Прийняття відповідальності», кількість балів / рівень напруження, %	10,00 [9,00; 11,00] 83,33 [75,00; 91,67]	9,50 [8,00; 10,00] 79,17 [66,67; 83,33]
«Втеча-уникнення», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [12,00; 14,00] 54,17 [50,00; 58,33]	13,50 [9,00; 16,00] 56,25 [37,50; 66,67]
«Планування вирішення проблеми», кількість балів / рівень напруження, %	14,00 [11,00; 16,00] 77,78 [61,11; 88,89]	13,50 [13,00; 15,50] 75,00 [72,22; 86,11]
«Позитивна переоцінка», кількість балів / рівень напруження, %	19,00 [16,00; 19,00]* 90,48 [76,19; 90,48]	14,50 [13,00; 15,50] 69,05 [61,90; 73,81]

Середній час відхилення реальної реакції від ідеальної, мс	25,00 [15,00; 27,00]**	35,50 [29,00; 39,00]
--	------------------------	----------------------

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ – різниці статистично значущі між групами за критерієм Манна-Уїтні

На рисунку 4.9 і рисунку 4.10 представлені результати вибору копінг-стратегій у виділених групах спортсменок за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО.

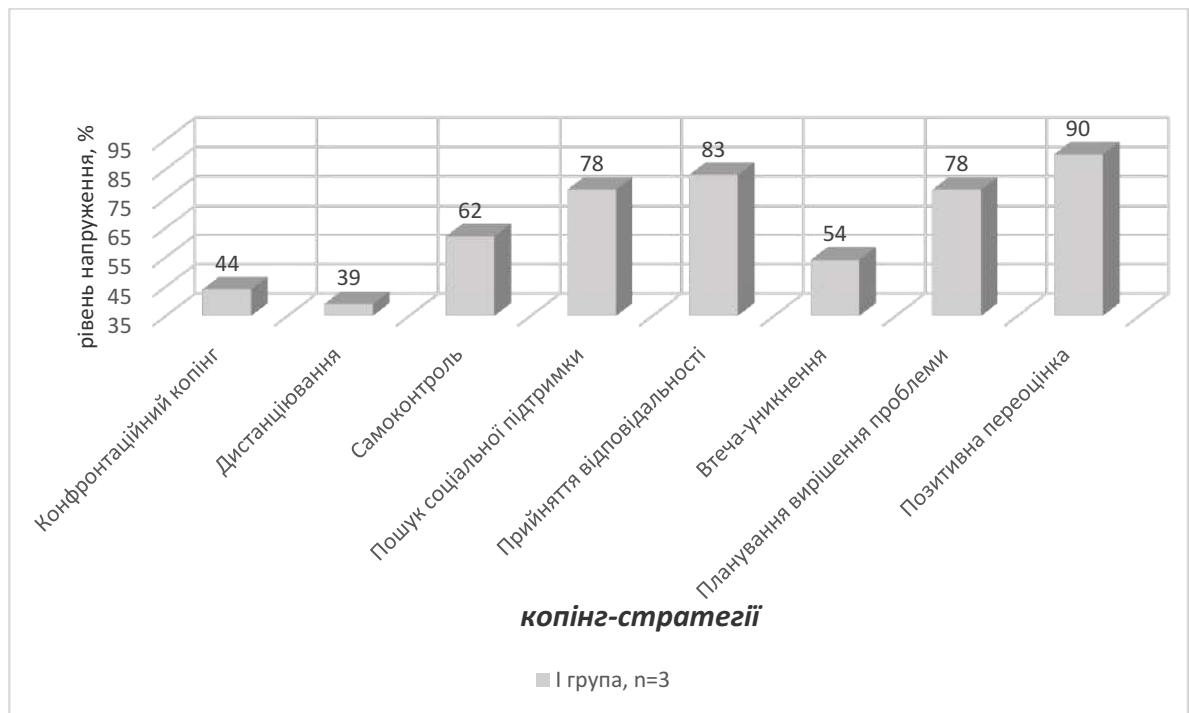


Рисунок 4.9 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) обстежених спортсменок, I група (n=3)

Отримані результати свідчать про перевагу в першу чергу конструктивних стратегій у обстежених гандболісток в обох групах, а саме: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка (рис. 4.9, рис. 4.10).

Тест РРО, як зазначалось вище, дозволяє оцінити чутливість спортсмена до часових обмежень. Разом з показниками точності

використовуються показники стабільності та напрямки помилок, останні говорять про схильність до запізнення чи поспішності та характеризують ступінь сенсорного збудження. У реакції на рухомий об'єкт виявляються індивідуальні особливості організації нервової системи людини: при переважанні сили збудливого процесу спостерігається збільшення числа передчасних реакцій, при переважанні гальмівного процесу – збільшення кількості реакцій запізнювання [65]. Результати тесту дозволяють підрахувати кількість точних реакцій, реакцій запізнення та випередження. Коефіцієнт балансу в нашій роботі визначається як відношення сумарного часу реакцій запізнювання до сумарного часу реакцій випередження, крім того ми окремо визначали зміщення балансу нервових процесів – відхилення коефіцієнта балансу від 1 за модулем.

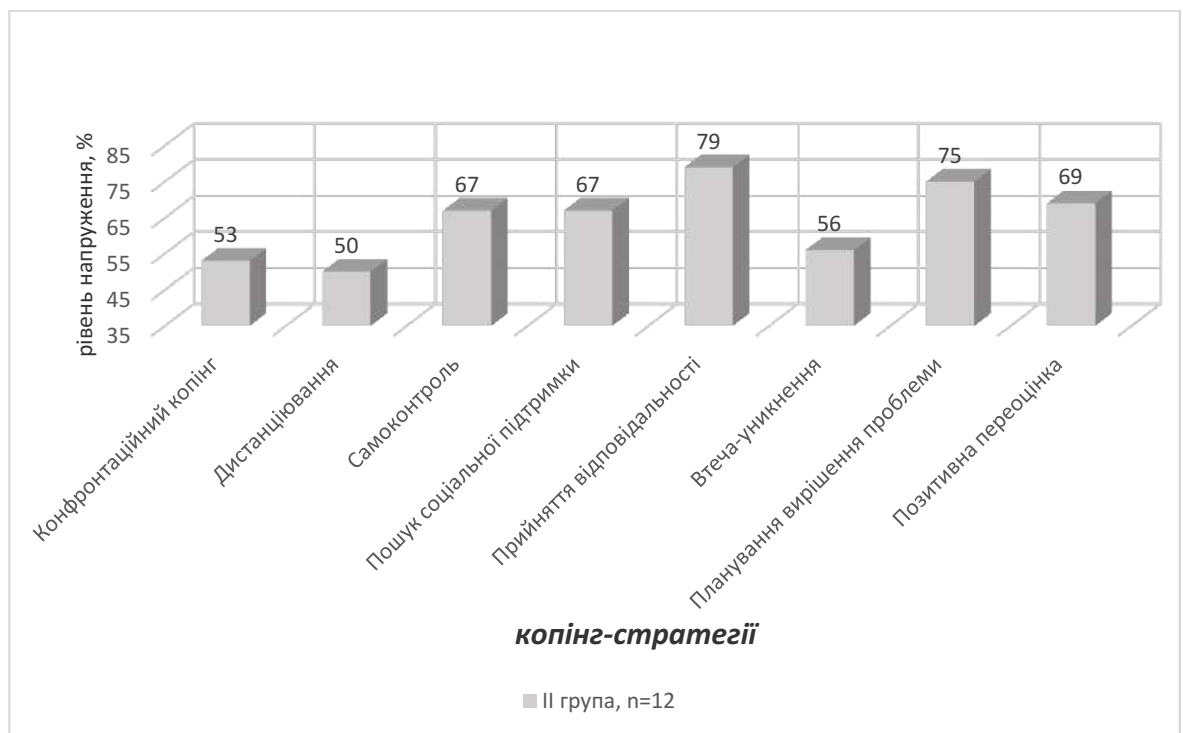


Рисунок 4.10 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від точності сенсомоторного реагування (за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної в РРО) обстежених спортсменок, II група (n=12)

Співвідношення реакцій випередження та запізнення в РРО зазвичай пов'язується з типологічними властивостями нервової системи і розглядається як ознака врівноваженості або неврівноваженості нервових процесів [51, 94]. Інші автори вважають, що методика РРО дозволяє визначати лише індивідуальні відмінності точності сенсомоторного реагування та перевагу процесів збудження або гальмування [51, 99, 100]. За результатами попередніх досліджень, превалювання у студентів реакцій випередження над реакціями запізнювання в РРО відповідає вищому рівню наявного стресу [182].

Для більш детального аналізу результатів дослідження всі гандболістки були розподілені на дві групи за зміщенням балансу нервових процесів (відхиленням коефіцієнта балансу від 1 за модулем): в I групу увійшли 6 спортсменок з більшим зміщенням балансу нервових процесів, в II групу – 9 спортсменок з меншим зміщенням балансу нервових процесів (табл. 4.21). Слід зазначити, що виявлена значуща різниця між виділеними групами за тестом Манна-Уїтні саме за зміщенням балансу нервових процесів ($p < 0,001$). Проте, за стратегіями подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман виділені групи спортсменок значуще не відрізнялись (табл. 4.21).

Натомість, в цих групах була виявлена помітна тенденція до розбіжностей за шкалами «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Конфронтаційний копінг», «Втеча-уникнення» (рівень напруження за цими шкалами був вищим у обстежених I групи при порівнянні з II групою, відповідно в I групі – 75,00 [66,67; 77,78], 83,34 [77,78; 88,89], 58,34 [50,00; 66,67] і 58,33 [54,17; 66,67], в II групі – 61,11 [61,11; 72,22], 72,22 [66,67; 77,78], 50,00 [44,44; 55,56] і 50,00 [37,50; 58,33]), але ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.21).

А також була виявлена помітна тенденція до розбіжностей за шкалою «Самоконтроль» (рівень напруження за цією шкалою був нижчим у обстежених I групи при порівнянні з II групою, відповідно в I групі –

59,52 [52,38; 71,43], в II групі – 66,67 [61,90; 66,67]), але ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.21).

Слід зазначити, що представлені на рисунку 4.11 і рисунку 4.12 результати вибору копінг-стратегій у виділених групах спортсменок за зміщенням балансу нервових процесів свідчать про перевагу конструктивних стратегій у обстежених гандболісток в обох групах.

Таблиця 4.21 – Вибір стратегій подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від зміщення балансу нервових процесів за показниками РРО у обстежених спортсменок (n=15), Me [25%, 75%]

Показники	I група , n=6	II група, n=9
«Конфронтаційний копінг», кількість балів / рівень напруження, %	10,50 [9,00; 12,00] 58,34 [50,00; 66,67]	9,00 [8,00; 10,00] 50,00 [44,44; 55,56]
«Дистанціювання», кількість балів / рівень напруження, %	8,50 [8,00; 9,00] 47,22 [44,44; 50,00]	10,00 [9,00; 12,00] 55,56 [50,00; 66,67]
«Самоконтроль», кількість балів / рівень напруження, %	12,50 [11,00; 15,00] 59,52 [52,38; 71,43]	14,00 [13,00; 14,00] 66,67 [61,90; 66,67]
«Пошук соціальної підтримки», кількість балів / рівень напруження, %	13,50 [12,00; 14,00] 75,00 [66,67; 77,78]	11,00 [11,00; 13,00] 61,11 [61,11; 72,22]
«Прийняття відповідальності», кількість балів / рівень напруження, %	9,50 [8,00; 11,00] 79,17 [66,67; 91,67]	10,00 [8,00; 10,00] 83,33 [66,67; 83,33]
«Втеча-уникнення», кількість балів / рівень напруження, %	14,00 [13,00; 16,00] 58,33 [54,17; 66,67]	12,00 [9,00; 14,00] 50,00 [37,50; 58,33]
«Планування вирішення проблеми», кількість балів / рівень напруження, %	15,00 [14,00; 16,00] 83,34 [77,78; 88,89]	13,00 [12,00; 14,00] 72,22 [66,67; 77,78]
«Позитивна переоцінка», кількість балів / рівень напруження, %	15,50 [14,00; 16,00] 73,81 [66,67; 76,19]	15,00 [13,00; 19,00] 71,43 [61,90; 90,48]
Зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу від 1 за	83,00 [71,00; 273,00]***	33,00 [20,00; 50,00]

модулем)		
----------	--	--

Примітка. *** $p < 0,001$ – різниці статистично значущі між групами за критерієм Манна-Уїтні

У виділених групах гандболісток за зміщенням балансу нервових процесів переважають конструктивні стратегії в обох групах, а саме: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, а також неконструктивних стратегій: в I групі – конфронтаційний копінг та втеча-уникнення, в II групі – дистанціювання.

Натомість, рівень напруження за деякими шкалами неконструктивних стратегій подолання (при порівнянні з іншими копінг-стратегіями у відповідній групі) був значно меншим: в I групі за шкалою «Дистанціювання», а в II групі – «Конфронтаційний копінг» та «Втеча-уникнення» (рис. 4.11, рис. 4.12).

На наступному етапі аналізу результатів дослідження було вивчено відмінності трьох спортсменок з найбільшим серед обстежених зміщенням балансу нервових процесів від інших обстежених.

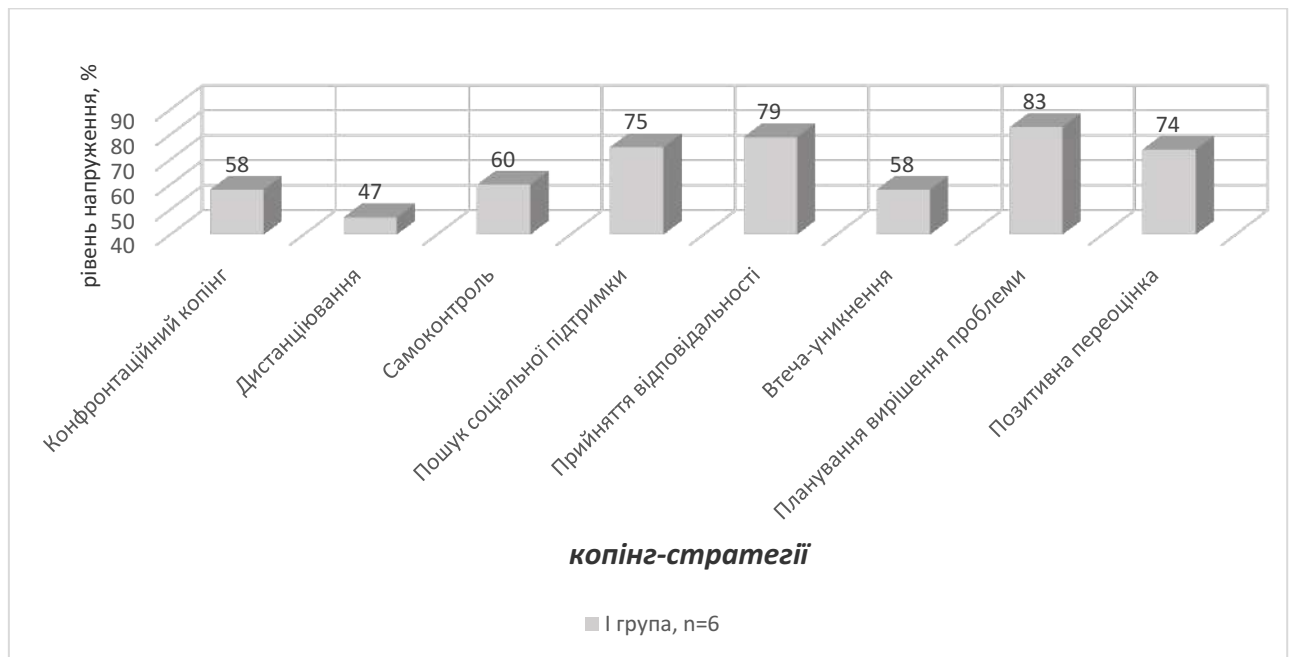


Рисунок 4.11 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом

Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від зміщення балансу нервових процесів за показниками РРО у обстежених спортсменок, I група (n=6)

Всі гандболістки були розподілені на дві групи за зміщенням балансу нервових процесів (відхиленням коефіцієнта балансу від 1 за модулем): в I групу увійшли 12 спортсменок з меншим зміщенням балансу нервових процесів, в II групу – 3 спортсменки з найбільшим серед обстежених зміщенням балансу нервових процесів (табл. 4.22).

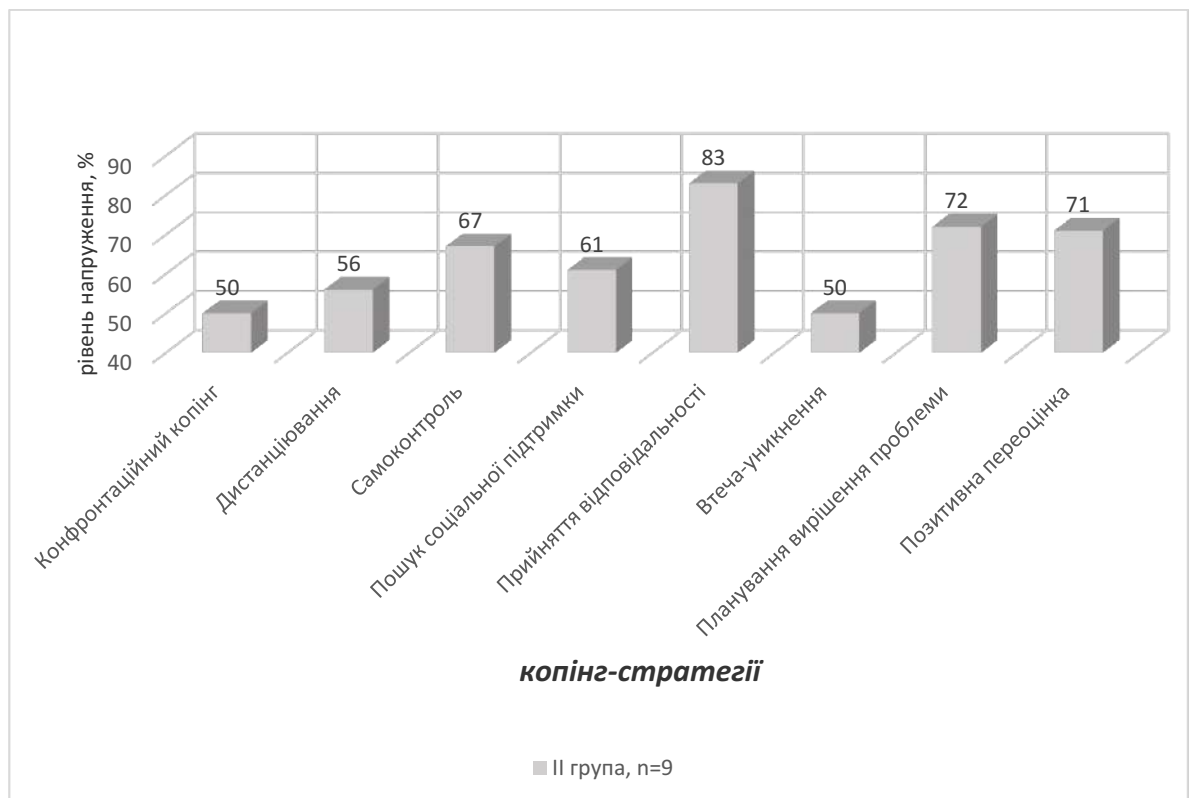


Рисунок 4.12 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом

Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від зміщення балансу нервових процесів за показниками РРО у обстежених спортсменок, II група (n=9)

Слід зазначити, що виявлена значуща різниця між групами за критерієм Манна-Уїтні саме за зміщенням балансу нервових процесів, а також коефіцієнтом балансу нервових процесів ($p < 0,01$).

Виявилось, що у більш врівноважених спортсменок була менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$),

рівень напруження за цією шкалою був відповідно в I групі – 50,00 [44,44; 55,56], в II групі – 66,67 [55,56; 72,22] (табл. 4.22).

За іншими стратегіями подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман виділені групи спортсменок значуще не відрізнялись (табл. 4.22). Проте, в цих групах була виявлена помітна тенденція до розбіжностей за шкалою «Самоконтроль» (рівень напруження за цими шкалами був вищим у обстежених I групи при порівнянні з II групою, відповідно в I групі – 75,00 [66,67; 77,78], в II групі – 57,14 [52,38; 61,90]), але ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.22).

Таблиця 4.22 – Вибір стратегій подолання стресу за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від зміщення балансу нервових процесів за показниками РРО у обстежених спортсменок (I група, n=12 і II група, n=3), Me [25%, 75%]

Показники	I група, n=12	II група, n=3
«Конфронтаційний копінг», кількість балів / рівень напруження, %	9,00 [8,00; 10,00]* 50,00 [44,44; 55,56]*	12,00 [10,00; 13,00] 66,67 [55,56; 72,22]
«Дистанціювання», кількість балів / рівень напруження, %	9,50 [8,00; 11,50] 52,78 [44,44; 63,89]	9,00 [8,00; 9,00] 50,00 [44,44; 50,00]
«Самоконтроль», кількість балів / рівень напруження, %	14,00 [12,00; 15,00] 66,67 [57,14; 71,43]	12,00 [11,00; 13,00] 57,14 [52,38; 61,90]
«Пошук соціальної підтримки», кількість балів / рівень напруження, %	12,00 [11,00; 13,50] 66,67 [61,11; 75,00]	13,00 [12,00; 15,00] 72,22 [66,67; 83,33]
«Прийняття відповідальності», кількість балів / рівень напруження, %	9,50 [8,00; 10,00] 79,17 [66,67; 83,33]	10,00 [8,00; 11,00] 83,33 [66,67; 91,67]
«Втеча-уникнення», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [9,50; 14,00] 54,17 [39,59; 58,33]	16,00 [9,00; 17,00] 66,67 [37,50; 70,83]
«Планування вирішення проблеми», кількість балів / рівень напруження, %	13,00 [12,50; 14,50] 72,22 [69,45; 80,56]	16,00 [14,00; 16,00] 88,89 [77,78; 88,89]
«Позитивна переоцінка», кількість балів / рівень напруження, %	15,00 [13,00; 17,50] 71,43 [61,90; 83,34]	16,00 [14,00; 18,00] 76,19 [66,67; 85,71]
Стабільність реакцій на рухомий	39,86 [36,85; 50,92]	50,09 [41,61; 50,62]

об'єкт		
Коефіцієнт балансу нервових процесів	0,68 [0,47; 1,10]**	2,73 [1,91; 3,09]**
Зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу від 1 за модулем)	49,00 [26,00; 62,00]**	273,00 [91,00; 309,00]**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ – різниці статистично значущі між групами за критерієм Манна-Уїтні

А також була виявлена помітна тенденція до розбіжностей за іншими шкалами – «Планування вирішення проблеми» і «Втеча-уникнення» (рівень напруження за цими шкалами був нижчим у обстежених I групи при порівнянні з II групою, але ці відмінності не набули рівня значущості (табл. 4.22).

Слід зазначити, що представлені на рисунку 4.13 результати вибору копінг-стратегій у I групі обстежених гандболісток (більш врівноважених за зміщенням балансу нервових процесів) свідчать про перевагу конструктивних стратегій у обстежених гандболісток, а саме: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

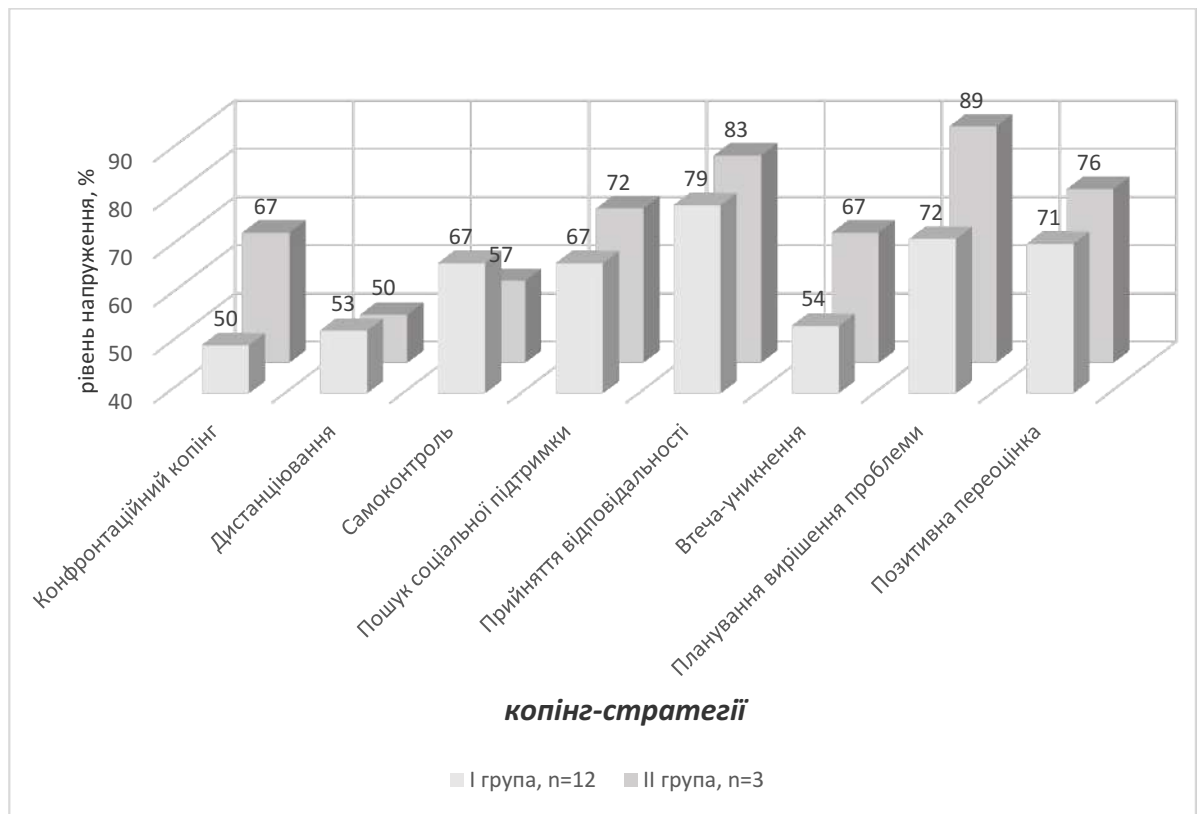


Рисунок 4.13 – Копінг-стратегії (рівень напруження, %) за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман залежно від зміщення балансу нервових процесів за показниками РРО у обстежених спортсменок (n=15)

Натомість, в II групі (менш врівноважених спортсменок за зміщенням балансу нервових процесів) переважали як конструктивні, так і неконструктивні стратегії (конфронтаційний копінг та втеча-уникнення). Найменший рівень напруження серед неконструктивних стратегій подолання в II групі виявився за шкалою «Дистанціювання» (рис. 4.13).

З огляду на те, що серед науковців немає єдиної думки щодо діагностичних можливостей тесту РРО, за результатами роботи можна зробити припущення, що врівноваженість нервових процесів певною мірою визначає вибір стратегій подолання стресу.

Тобто, можна зробити висновок, що вибір стратегій подолання стресу певним чином залежить від стану психофізіологічних функцій обстежених спортсменок. Можливо, копінг-поведінка людини впливає на стан

психофізіологічних функцій, який в свою чергу забезпечує успішність і результативність спортивної діяльності.

4.4 Технологія корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту

Цільовою аудиторією технології в першу чергу є тренери та спортивні психологи. Мета технології – сприяти вдосконаленню процесу загальної психологічної підготовки спортсменів. В сучасній теорії та практиці педагогіки та психології спорту актуальним стає технологічний підхід в системі освіти. Педагогічна технологія розробляється під конкретний педагогічний задум, в основі лежить певна ідея автора. Технологічний ланцюжок педагогічних дій, операцій і комунікацій вибудовується строго відповідно до цільових установок, мають форму конкретного очікуваного результату. Органічною частиною педагогічної технології є діагностичні процедури, що містять критерії, показники та інструментарій вимірювання результатів діяльності [129, с. 34–48]. Розроблені нами педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток представлені нами у вигляді технології, а саме, як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про особистісні якості які формують та забезпечують стресостійкість суб'єктів спортивної діяльності. При розробці технології нами були враховані наступні принципи.

Принцип науковості. В основу обґрунтування технології було покладено теоретико – методологічні підходи до вивчення проблеми стресостійкості особистості у вітчизняних та зарубіжних англомовних джерелах [126, 127] та копінг стратегій подолання стресу спортсменами [11, 125].

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, в подальшому дослідженні під стресостійкістю спортсмена ми будемо

розуміти адаптивну здатність ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального психологічного ресурсу спортсмена в емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості [125, 128]. Особистісні ресурси, які використовує окремий спортсмен у цих сферах, утворюють цілісний механізм індивідуального психологічного профілю (рис. 4.14).

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження була розроблена теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності (за результатами узагальнення літературних джерел), яку можна розглядати як комплекс особистісних якостей що детермінують подолання стресу або адаптацію до нього і складають психологічний профіль спортсмена (рис. 4.15).

Принцип процесуальності. В основу процесу технології покладено алгоритм процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення планованих результатів формування та корекції стресостійкості.

Принцип дієвості. В основу змісту та здійснення технологічного (педагогічного) процесу покладено інструментальні педагогічні засоби, які є результатом авторського дослідження особистісних детермінант стресостійкості суб'єктів спортивної діяльності (на прикладі кваліфікованих гандболісток).

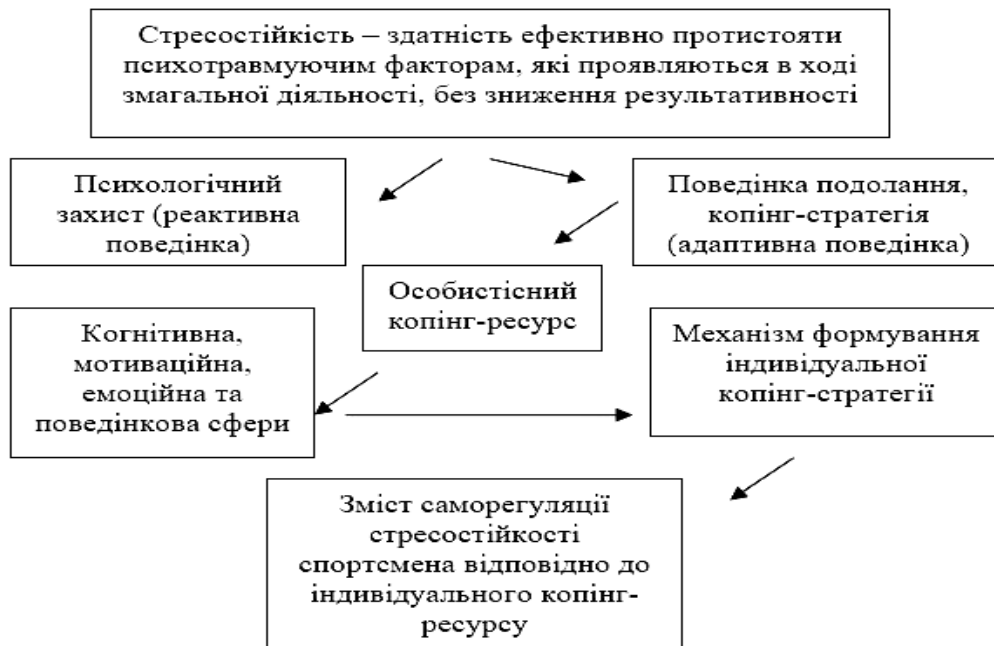


Рисунок 4.14 – Механізм формування особистісного копінг ресурсу спортсмена (за результатами узагальнення літературних джерел)

Джерела стресу їх його сприйняття конкретною особою є суб'єктивним фактором. Одним із завдань нашої наукової роботи було дослідження ситуацій, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в процесі спортивної діяльності.

Отримані результати покладені в основу створення «Технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток», яка розрахована для тренерів, які проходять навчання за програмою з підготовки тренерів категорії «PRO» федерації гандболу України. Заняття розраховані на 3–4 години для тренерів та 4–6 годин для спортсменів

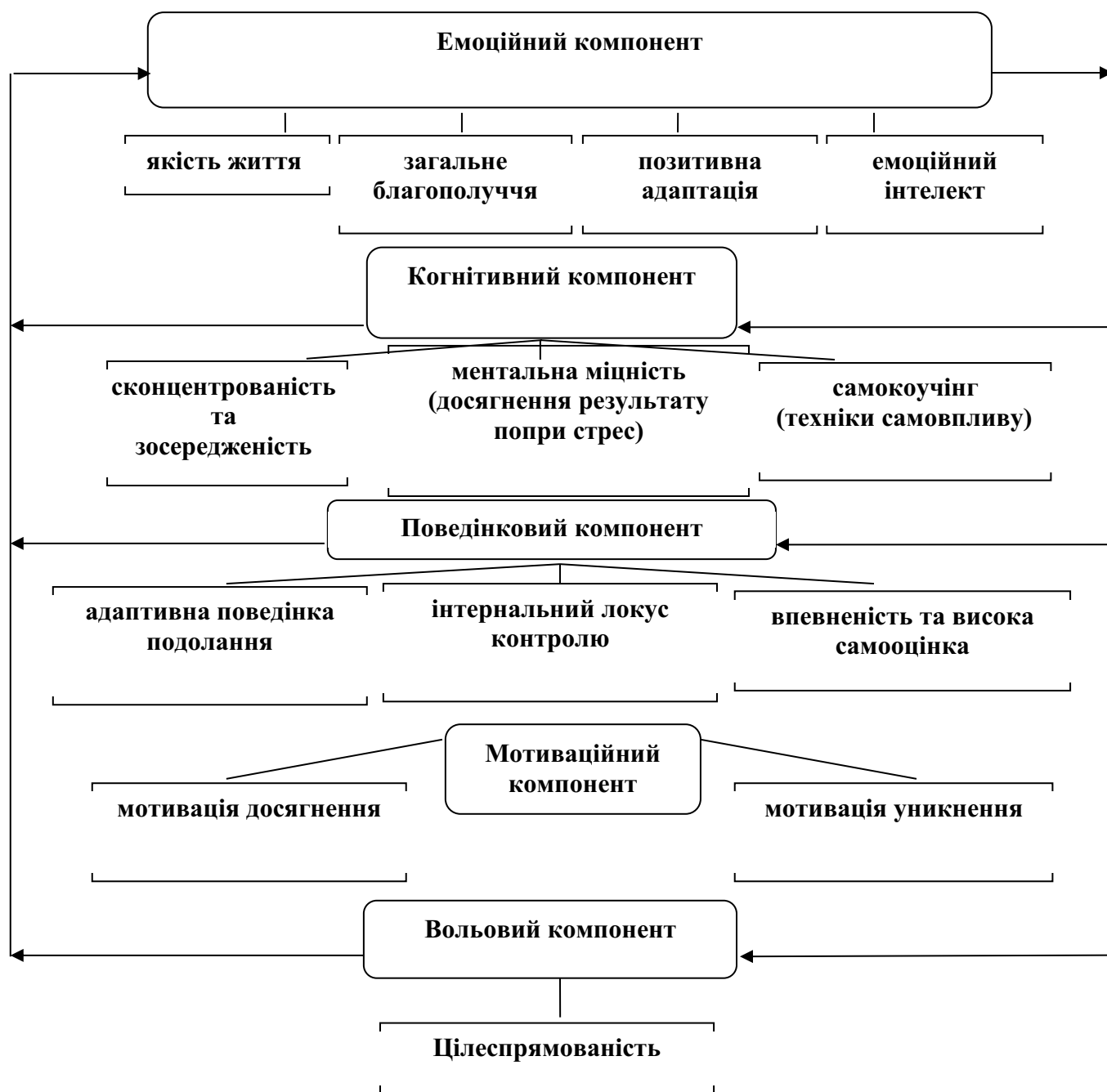


Рисунок 4.15 – Теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності (за результатами узагальнення літературних джерел)

Перший модуль. 2 години.

Тема. Теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності.

Мета модулю – Ознайомлення із теоретичними аспектами стресостійкості. Завдання модулю 1:

1. Оволодіння необхідними теоретичними знаннями щодо причин та джерел стресу в спорті.
2. Оволодіння необхідними теоретичними знаннями щодо механізмів формування особистісного ресурсу стресостійкості спортсмена.
3. Ознайомлення з теоретичною моделлю стресостійкості спортсмена.

Крок 1. Теорія: «Загальні теоретичні положення щодо причин стресу в спорті та вплив стресу на результати змагальної діяльності».

Спортивний контекст є саме тим середовищем, в якому для досягнення високих результатів потрібне грамотне управління стресом. Кваліфіковані спортсмени іманентно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність у спортивній кар'єрі: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою і високі тренувальні навантаження [211]. Крім болю, травм та втоми, які можна отримати в процесі тренувальної та змагальної діяльності, стресогенними факторами є ще і конкуренція і навіть втрата ваги через необхідність дотримуватися дуже суворої дієти з багатьма обмеженнями тощо [278].

Спроба систематизувати наявну інформацію про релевантні на сьогодні наукові підходи до формування здатності подолати стрес в процесі змагальної діяльності спортсмена представлена нами у вигляді аналізу та порівнянь концептів, які використовуються іноземними вченими у ході дослідження стресостійкості та використання копінг-стратегій у спортивній діяльності. Аналіз поглядів на стресостійкість у спорті в англійській науковій літературі [211, 219, 228, 235, 281] дозволяє зробити висновки, що серед пріоритетів у описі цього феномену дослідники [211, 222, 236] дотримуються висновку, що, по-перше, ефективна стресостійкість пов'язана з формуванням психологічного благополуччя до зіткнення зі стрес-факторами; по-друге, з умінням використовувати різні копінг-стратегії та

швидко переходити від однієї до іншої; по-третє, стресостійкість визначається темпами, за якими спортсмен відновлюється після поразки чи невдалого тренування тощо.

Richardson зі співавт. розробили модель стресостійкості, згідно з якою людина під час зіткнення зі стресором проходить три психологічні фази: біопсихологічного балансу, зіткнення зі стрес фактором та протидії стресу [278]. Цей перехід від одного стану до іншого забезпечує психологічну стійкість людини у складних умовах, але, якщо вона не матиме достатніх захисних механізмів, таких як стратегії подолання, висока самооцінка, оптимізм, внутрішня мотивація та здатність вирішувати проблеми, то не зможе подолати стрес та/ або адаптуватися до нього. Коли спортсмени мають такі психологічні інструменти, вони можуть подолати стресові події, а в процесі подолання можуть набути нових захисних навичок, результатом яких є вивчення ситуації та адаптація до неї [278]. Копінг-стратегія розглядається як специфічна форма психологічного захисту, що використовується для відновлення після дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення проблем, що виникли. Формування стійкості передбачає особисту оцінку стресу та покращення захисних технік тієї чи іншої групи ризику.

Отже, модель стресостійкості, розроблена Richardson, розглядає стійкість у спорті як цілісне системне явище й передбачає врахування факторів ризику та захисту, що допомагають спортсменам розвивати стійкий психологічний профіль як комплекс особистісних якостей [278]. У таких моделях стресові агенти, незалежно від виду спорту, згадуються як чинники ризику, яким піддаються спортсмени. З іншого боку, стратегії подолання стресу розглядаються автором як форма захисту, що може використовуватись для відновлення або вирішення проблем, що виникли [236].

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

стратегії, стає можливим за допомогою систематичних тренувань, які привчають спортсмена до стресу та такої копінг-стратегії, як уміння сконцентруватися та зосередитися на зусиллях та роботі [289]. Вміння концентруватися вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки під час зіткнення з несприятливою ситуацією допомагає спортсменам формувати нові навички, такі як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра.

Деякі автори вважають проблему формування психологічного профілю, який детермінує психологічну стійкість, придатною для використання в спортивному контексті [235]. На їхню думку, спортивна діяльність ставить безліч екстремальних викликів до спортсмена, які допомагають розвитку його особистісних якостей протидії стресу. Кваліфікований спортсмен є лабільним до розвитку багатьох психологічних якостей, які допомагають йому набути стійкості та ефективності як у спорті, так і поза ним. Дослідження стійкості у спортивному контексті вказують на позитивну динаміку, пов'язану зі спортивними досягненнями та загальним психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, якістю життя, емоційними аспектами, швидким відновленням після поразок у спорті [236]. Адаптивні можливості використання різноманітних копінг-стратегій, які виникають у відповідь на несприятливу ситуацію, мають першочергове значення для допомоги спортсменам боротися з різними неприємними емоціями. Ті, у кого розвинена психологічна гнучкість, стикаючись зі стресовими ситуаціями, посилюють стресостійкість лише у процесі подолання стрес-фактора [235].

Незважаючи на те що Galli, Vealey, Fletcher та Sarkar показали важливість стресостійкості спортсменів, вплив стресу та стратегій протидії стресу на спортивні результати, все ж таки відсутні дослідження кореляційних зв'язків між результатами, що демонструють представники різних видів спорту, та копінг-стратегіями, які вони використовують.

Зокрема, в цьому напрямі досліджено взаємозв'язок між кількістю і тяжкістю спортивних ушкоджень, здатністю до навчання, мотивацією, агресією та фізіологічним профілем кваліфікованих борців. Проте недостатньо наукових досліджень про зв'язок між психологічним профілем спортсмена, стійкістю, стресом та стратегіями подолання [228, 229, 235, 236].

Результати формування психологічної стійкості спортсменів також свідчать про позитивну динаміку під час аналізу заходів з відновлення [236]. Ця здатність до відновлення відбувається через те, що психологічно стійкі спортсмени зазвичай залишаються більш динамічними; вони мають здоровий рівень психологічного функціонування та фізичної компетентності, що забезпечує позитивне пристосування до ситуацій, які сприймаються як стресові, що приводить їх до оптимальної результативності у спорті. Згідно з моделлю стійкості Galli та Vealey, деякі психологічні якості, такі як гарний настрій, оптимізм та почуття благополуччя, є захисними чинниками проти негативних наслідків стресу, отриманому в процесі спортивної діяльності [236].

Спортсмени з більш високим рівнем стресостійкості демонструють високий рівень і загального психологічного благополуччя. На думку Weissensteiner, Albernethy, Farrow та Gross [290] спортсмен може використовувати різні стратегії подолання несприятливих факторів, але під час переходу від фази позитивного до негативного, застосовуючи копінг-стратегії, він стає більш досвідченим та набуває досвіду подолання стресу за допомогою тренувань та зосередження зусиль та роботі. У цьому розумінні сприйняття позитивних результатів, що виникають після того, як спортсмени зазнають невдачі, вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, ця стратегія допомагає їм використовувати нові навички та перспективи, такі як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра [289].

Здатність концентруватися, на думку вчених, залишається одним із найважливіших факторів подолання стресу для кваліфікованих спортсменів [290]. Він є важливим тому, що вони повинні бути сконцентровані, щоб уникнути негативних результатів, і намагатися розробити свою стратегію перемоги у змаганнях, а також змінювати свої методи навчання, оскільки, концентруючись, краще контролюють свої емоції та досягають хороших результатів. Fletcher та Sarkar виявили, що здатність концентруватися є важливим аспектом стійкості і необхідно, щоб спортсмени концентрували увагу як на самих собі, так і на тренуванні, тобто фокусували увагу на процесі, а не на результатах подій [228].

Отже, спортсмени з високим рівнем стійкості здатні на саморегуляцію, самотренінг і корекцію своєї техніки та стратегії подолання складних ситуацій спортивної діяльності. Цілком можливо, що у сукупності ці елементи призводять до розвитку адаптованого психологічного профілю, тобто його параметри є змінними й залежать від зовнішньої ситуації. Отже, головним аспектом формування стійкого та водночас адаптованого і гнучкого психологічного профілю є когнітивні здібності та здатність спортсмена до навчання [290].

Завдяки дослідженням показників кваліфікованих спортсменів у ході вивчення методів боротьби зі стресом, незалежно від того, чи застосовують їх до, під час чи після змагань, було визначено, що вони повинні мати загальний позитивний вплив на кожному етапі спортивної діяльності [222]. При цьому вчені вказують на те, що важливим є не загальний результат спортсменів, а той, якого вони досягають чи не досягають під час принципово важливих змагань [220]. Через такі методи протидії стресу як медитація, позитивні самовираження, довіра, цілеспрямовання, позитивне налаштування на успіх тощо, які, можливо, ще не були виявлені, спортсмени можуть збільшити ймовірність успішної участі у важливих змаганнях [219]. Враховуючи позитивні результати стресу у спортивній діяльності, слід вивчати саме ті компоненти боротьби з ним, які, за умов систематичної

підготовки, ставали невід'ємною частиною процесу навчання спортсменів, зміцнюючи їхній рівень ментального опору внутрішнім та зовнішнім стрес-факторам за будь-яких умов [219].

Деякі вчені вважають стресостійкість динамічним процесом, який включає позитивну адаптацію в контексті значних несприятливих факторів. Важливу роль відіграють індивідуальні відмінності у реакції людей на стрес та негаразди. Згідно з цим підходом, кожен спортсмен є унікальним носієм копінг-стратегій певної конфігурації, які він здатний застосовувати [261].

Результати дослідження, проведеного Belem, свідчать, що психологічна стійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення [211]. Найбільш стійким спортсменам притаманне використання ширшого спектра стратегій подолання стресу: самокоучинг, сконцентрованість, а також більший відсоток відновлення після стресової ситуації, пов'язаний із відчуттям загального психологічного благополуччя. Позитивно зарекомендувала себе копінг-стратегія впевненість та мотивація, тому що, коли спортсмени відчувають себе більш мотивованими та впевненими, вони прагнуть до покращення своїх навичок та підвищення результатів [211]. Використання цієї стратегії супроводжується низьким рівнем тривожності, більшою вірою спортсмена у власні здібності під час тренувань та змагань, що вимагає більших психологічних ресурсів, оскільки, коли спортсмен більш мотивований, він формує реалістичні цілі. Впевнені та мотивовані спортсмени шукають шляхи вирішення проблем, стикаючись зі стресовими чинниками, такими як конкуренція під час змагань.

Впевненість має важливе значення, тому що спортсмени зазвичай підлягають величезним фізичним ризикам, оскільки спираються на свої спортивні здібності, а також на свою волю до подолання зовнішніх викликів. Для того, щоб долати ці фактори, необхідна більша варіативність копінг-стратегій для протидії стресу. Самокоучинг також важливий для спортсменів, оскільки вони повинні бути готові навчатися під час тренувань, та

тренуватися під час навчання. Крім того, копінг-стратегії стійкості та подолання ведуть до позитивних результатів у навчанні та сприяють новим перспективам та мотивації допомагати іншим [211, 291].

На думку Belem, у кожному виді спорту є свої особливості та різні рівні необхідності подолання стрес-факторів, крім суто фізичних, технічних, тактичних та психологічних вимог, які завжди спрямовані на конкуренцію [211]. Спосіб поведіння в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну результативність. Психологічна характеристика, яка сприяє подоланню стресових чинників, що виникають у спорті, та збереження хороших результатів під час змагань – це психологічна стійкість (resistance), що розглядається як здатність адаптуватися до несприятливого досвіду або травми [211]. Автор робить свої висновки, обґрунтовує їх результатами проведеного дослідження того, як спортсмени, які займаються змішаними бойовими мистецтвами, справляються зі стресом та які копінг-стратегії при цьому використовують. Згідно з проведеним дослідженням, найчастіше спортсмени використовували такі копінг-стратегії: сконцентрованість, цілеспрямованість, впевненість та вмотивованість, самокоучинг [211]. Під терміном «самокоучинг» дослідниця має на увазі термін, запропонований Whitmore у відомій роботі «Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose», випущеній наприкінці 1980-х років, під яким розуміють «здатність до сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань щодо форми її представлення (наприклад, критика тренера чи його крики на тренуванні)» [291].

Впевнені та вмотивовані спортсмени шукають нові шляхи вирішення проблем під час зіткнення зі стресовими чинниками, такими як конкуренція під час змагання чи тренування. Впевненість має важливе значення, тому що професійна діяльність зазвичай пов'язана зі значними фізичними ризиками, для подолання яких вони спираються на свої спортивні здібності, а також на волю до подолання викликів [211].

Сконцентрованість також розглядається як один з найважливіших факторів стійкості спортсменів у єдиноборствах, оскільки саме це допомагає уникнути програшу, гнучко окреслити стратегію з урахуванням того, як проходить бій. Вона допомагає досягти хороших результатів у тренувальному процесі та краще контролювати свої емоції в процесі поєдинку. Belem стверджує, що здатність концентруватися є важливою детермінантою стресостійкості спортсмена. Виникає необхідність навчання спортсменів техніки концентрації уваги на своїх емоціях та станах на тренуванні та змаганнях, тобто тримати фокус на процесі, а не на результатах [211].

Виходячи з результатів дослідження Belem, можна стверджувати, що спортсмени з високим рівнем стресостійкості, стикаючись з різними несприятливими факторами, що виникають у спортивному середовищі, змушені швидко та гнучко коригувати стратегії подолання стресу. Цілком можливо, що обидва ці фактори приводять спортсменів до формування потужної стресостійкості. Вже перебуваючи стресостійкими, спортсмени зазвичай краще долають стресові та складні ситуації та мають великі можливості для навчання, що запускає механізм подальшого зміцнення стресостійкості. На неї також впливають результати заходів з відновлення фізичного стану. Стосовно даного твердження, Belem погоджується з Luthar та Cicchetti і вважає, що стресостійкі спортсмени мають тенденцію залишатися психічно стабільними: стабільний психічний стан та належний рівень фізичного стану дозволяє їм адаптуватися до ситуацій, які можна класифікувати як стресові. Але ця стійкість була їм властива ще до зіткнення зі стрес фактором [261].

Спортсмени з високим рівнем стресостійкості демонструють такі психологічні ознаки: гарний настрій, оптимізм та почуття впевненості, що захищає їх від можливих негативних наслідків під час зіткнення зі стресовими явищами. Стресостійкість допомагає людині використовувати позитивні емоції, щоб подолати негативний досвід, підвищуючи при цьому

ймовірність успіху як у спорті, так і поза ним. Belem наполягає на тому, що більшість спортсменів мають порівняно невисокий ступінь відчуття стресу, навіть ті, у кого є досвід змагальної діяльності [211]. Проте, ці результати відповідають моделі психологічної стійкості, коли індивіди використовують свій попередній негативний досвід як навчання та на його основі розвивають адаптивні якості і стратегії подолання стресу. Коли виникають такі стрес-фактори, як поразка в бою, спортсмен краще справляється з подібним стресовим фактором, щоб зберегти або відновити баланс. Хоча ця модальність спонукає його до постійних факторів ризику, можна припустити, що він зміг би позитивно адаптуватися до мінливих вимог спорту, зіштовхнувшись із незручностями, використовуючи різні копінг-стратегії [211].

Спортсмени, які показали високі рівні стійкості, стійкі до стресу, який формується в спортивному середовищі. Вони показали високий результат відновлення після спортивних подій, особливо загального психологічного благополуччя (добробуту), що було надзвичайно важливим, враховуючи, що значна частина цих спортсменів перебувала у перед змагальним періоді [278]. Високі рівні стійкості допомагають спортсменам, які займаються змішаними бойовими мистецтвами, впоратися з конфліктами у спортивному середовищі, щоб концентруватися на навчанні та тренуванні.

Belem стверджує, що результати її дослідження спрямовані на те, щоб тренери періодично оцінювали стан спортсменів, щоб адаптувати тренування і, не перевантажуючи їх, зменшували рівень стресу та можливість виникнення травми, забезпечували складними видами діяльності, які допоможуть розвинути здатність боротися з несприятливими ситуаціями, заохочувати використання копінг-стратегій [211]. Таким чином, стресостійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення. Спосіб поведінки в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну продуктивність. Психологічна характеристика, яка може

допомогти у подоланні стресових чинників, що виникають у спорті, та збереження хороших результатів під час змагань – це психологічна стійкість (resistance), яку розглядають як здатність позитивно адаптуватися до несприятливого досвіду або травми.

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

Згідно з концепцією Richardson, стресостійкість – це системне явище, формування якого має циклічний характер. Цикл складається з фаз ризику та захисту. Фаза ризику – це період впливу стрес-фактора, фаза захисту – реакція спортсмена на фактор [278]. Копінг-стратегія розглядається як специфічна форма психологічного захисту, що використовується для відновлення після дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення проблем, що виникли. Формування стійкості передбачає особисту оцінку стресу та покращення захисних технік спортсмена. Дослідник пропонує авторське бачення стресостійкості, яке ми тлумачимо так: «(стресо)стійкість» як здатність долати або пристосовуватися до обставин. У процесі пристосування відбувається адаптація до стану біопсиходуховного гомеостазу. Нові життєві обставини або стрес порушують гомеостаз, який вимагає енергії для адаптації та реінтеграції. Міжособистісний ріст відбувається, коли людина успішно адаптується до змін у молодому віці або на початкових етапах спортивної кар'єри [278]. На основі положень

Richardson розробляють свої теоретико-методологічні напрацювання Galli та Vealey, які запропонували модель психологічної стійкості, котру можна застосовувати для аналізу стресостійкості й у спортивній діяльності. Вона пов'язана зі спортивними досягненнями та загальним психологічним благополуччям спортсмена. Адаптивні можливості використання різноманітних копінг-стратегій, які виникають у відповідь на несприятливу ситуацію, мають першочергове значення, щоб допомогти спортсменам боротися з різними неприємними емоціями. Спортсмени з розвинутою психологічною гнучкістю стикаються зі стресовими ситуаціями, посилюють стресостійкість лише у процесі подолання стрес-фактора. Автори пропонують нове визначення «позитивна адаптація», яке ми розглядаємо як здатність позитивно реагувати на перешкоди та невдачі, що є важливим для будь-якого успішного спортсмена [235].

У межах академічної дискусії Fletcher та Sarkar визначають стресостійкість через психічні реакції та поведінку в процесі досягнення цілей та захисту особистості від потенційного негативного впливу стресових факторів [281]. Специфіку стресостійкості спортсменів можна зрозуміти лише в тому випадку, якщо вона вивчається під час дії стресу. В рамках самого процесу взаємодія ряду психологічних чинників визначає, чи особа демонструє стійкість у відповідь на стрес-фактори, з якими вона стикається, та проявляє ті чи інші копінг-стратегії. Автори пов'язують стресостійкість спортсмена з когнітивними процесами, в межах яких особистість встановлює цілі та виробляє змінний набір захисних методів від стресу зі швидкою рефлексією та гнучким вибором копінг стратегії, яка буде ефективна в той чи інший момент спортивної діяльності [228].

Наукові розвідки приводять авторський колектив Weissensteiner, Albernethy, Farrow та Gross до думки, що спортсмен може звертатись до різних стратегій подолання несприятливих факторів, але перехід від фази позитивного до негативного, використовуючи копінг-стратегії, стає можливим за допомогою систематичних тренувань, які привчають

спортсмена до стресу та такої копінг-стратегії як уміння сконцентруватися та зосередитися на зусиллях та роботі [289]. Вміння концентруватися вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, ця стратегія допомагає спортсменам формувати такі нові, як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра. Їх бачення вміння концентруватися можна описати за допомогою терміна сконцентрованість як однієї з найважливіших копінг-стратегій, що полягає в умінні сфокусувати свою увагу на досягненні поставленої цілі та уникненні негативних аспектів чи результату в процесі роботи над її здійсненням [290].

Деякі вчені стверджують, що ефективна протидія стресу повинна відбуватися на кожному етапі спортивної діяльності [220]. При цьому критично важливим є досягнення/недосягнення кваліфікаційного рівня, на який претендує спортсмен. Це є показником вміння ефективно протидіяти стресу. Найбільш прийнятними копінг-стратегіями дослідники вважають такі: медитація, позитивні самовираження, довіра, цілеспрямовання, позитивне налаштування та налаштування на успіх тощо, які, можливо, ще не були виявлені. Через позитивні результати стресу у спортивній діяльності слід вивчати саме ті компоненти боротьби з ним, які за умов систематичної підготовки ставали невід'ємною частиною процесу навчання в будь-якому виді спорту.

Вчені пропонують використання поняття «ментальна міцність» як психологічний феномен, який як і стресостійкість, формується в процесі ефективної адаптації, копіngu, виконання завдань та досягнення результату, незважаючи на відчуття негараздів, тиску, невдач або стресу [220].

За Luthar, Cicchetti та Becker, стресостійкість визначається як динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті значних несприятливих факторів, при цьому важливим є позитивна роль індивідуальних відмінностей у реакції людей на стрес та негаразди. Згідно з

цим підходом, кожен спортсмен є унікальним носієм копінг-стратегій певної конфігурації, які він здатний застосовувати [261]. Дослідники наголошують на тому, що стресом є несприятлива ситуація (стрес-фактор, ризик) або негативні життєві обставини, які, статистично пов'язані з труднощами адаптації [261]. Антонім *adversity – positive adaptation* – це поведінкова соціальна компетентність особистості.

Різні копінг-стратегії, як вважає *Lestter*, можливо, будуть краще працювати для різних видів спорту. Визначення того, чи будуть однакові методи ефективними для них просто тому, що доведено, що вони знімають стрес, не означає, що процес їх використання не вплине на кожного спортсмена по-різному. Ефективні комплекси копінг-стратегій будуть визначатися в процесі апробації різних спортивних програм у різних видах спорту [259].

Вчені вважають, що загальна психологічна стресостійкість формується у людини в процесі спільної діяльності з однолітками. Це особливо актуально для спортсменів групових видів спорту. Спілкуючись з колегами, молодий спортсмен вчиться протистояти тиску колективу та окремих індивідів, що формує таку його майбутню компетентність як стресостійкість: усвідомлення стрес фактора та свідомої протидії йому. Вони пропонують авторське визначення психологічної стійкості як феномену, пов'язаного з певною поведінкою спортсмена. Залучення певного типу поведінки, на їхню думку, пов'язане з такою копінг-стратегією як цілеспрямованість. Поведінка спортсменів у референтній групі та спортивній команді дала підстави дослідникам вважати, що стресостійкість формується в процесі спілкування з однолітками та з вмінням протистояти їхньому впливу [269].

Вони вважають, що стресостійкість у професійній діяльності формується таким чином: «адаптивна поведінка» дорослих пов'язана з підвищеною комунікативною активністю підлітків, тоді як «неадаптивна поведінка» – із незадоволенням, яке відчувають підлітки в процесі спілкування з однолітками, або з негативними емоціями, які сформувалися у

нього внаслідок залякування чи цькування з боку однолітків. Учені висувають гіпотезу про зв'язок між поведінкою підлітка та типом копінг-стратегії, яку він обирає для протидії стресу. Підлітки, які більше залучені до спілкування з однолітками, ймовірно будуть зосередженими, старанніше навчатимуться, намагатимуться впоратися з важкими ситуаціями. Ця модель поведінки, на думку дослідників, формує засади для використання у дорослому житті та професійному середовищі копінг-стратегії «цілеспрямованість», орієнтованої на вирішення завдань та досягнення мети. У підлітків, які намагалися її оминати, формується основа для використання неадаптивної копінг-стратегії «уникнення», де вони, відчуваючи незадоволення та неспроможність вирішити проблему, взагалі відмовляються від її вирішення. Це формує основу для використання копінг-стратегії «уникнення» при зіткненні зі стрес-факторами в дорослому житті [269].

Belem зі співавт. узагальнює напрацювання та вказує на те, що стресостійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення. Спосіб поведінки в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну продуктивність. Психологічна характеристика, яка може допомогти у подоланні стресових чинників, що виникають у спорті, та збереженні хороших результатів під час змагань – це психологічна стійкість (resistance), яка розглядається як здатність позитивно адаптуватися до несприятливого досвіду або травми [211].

Дослідниця пропонує впровадити у науковий обіг новий термін – поняття спортивна модальність як певний психофізіологічний стан спортсмена, пов'язаний з необхідністю вступати в конкуруючі відносини з іншими суб'єктами спортивної діяльності та обирати відповідний тип копінг-стратегії для реакції на перебування в конкурентному середовищі. Загальний добробут / загальне благополуччя як сукупність соціально-економічних, культурних умов життя індивіда, що впливають на його когнітивні здатності та можливості боротьби зі стресом у особистому та професійному житті

[211]. Автор виокремлює психологічні якості, які є компонентом загального добробуту (точніше, формуються на основі його наявності), такі як гарний настрій, оптимізм, що є захисними чинниками проти негативних наслідків при зустрічі зі стресовими подіями. Самокоучинг – копінг-стратегія, спрямована на навчання та зосередження на зусиллях та роботі [211]. Крізь призму теорії самокоучингу сприйняття позитивних результатів, що виникають після того, як спортсмени зазнають поразки, вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, він допомагає спортсменам набувати нових навичок [211].

Отже, вивчення сучасних англомовних теоретико-методологічних засад із проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті, формування стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей спортсмена [278] дозволило визначити підходи до формування механізмів адаптації до стресу як особистісних ресурсів спортсмена в емоційній [228, 235, 261], мотиваційній [211, 261], когнітивній [211, 220, 228, 235, 289, 290], поведінковій та вольовій [269] сферах, тобто теоретичну модель формування ефективної системи адаптації до стресових ситуацій у спортсменів.

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

Крок 2. Теорія: «Особистісні детермінанти стресостійкості спортсмена».

До основних детермінант психологічного профілю відносять:

- Загальне психологічне благополуччя, що включає: оптимізм, почуття задоволення, психічне здоров'я, якість життя;
- Позитивну адаптацію, як здатність позитивно реагувати на невдачі;

- Сконцентрованість та зосередженість уваги на досягненні поставленої цілі;
- Ментальну міцність, як здатність досягти результату, незважаючи на невдачі або стрес;
- Емоційний інтелект, як здатність управляти емоційною сферою. Виконує функцію саморегуляції і самозахисту індивіда від надмірних руйнівних переживань.
 - Інтернальну локалізацію контролю над значущими подіями;
 - Адаптивні копінг стратегії;
 - «Спортивний самокоучинг», під яким розуміють володіння техніками самовпливу для рішення спортивних задач;
 - Спортивну модальність, як здатність спортсмена до саморегуляції психофізіологічних та емоційних станів, пов'язаних із спортивною конкуренцією.

Крок 3. Практичне заняття: «Інтерпретація складових та особистісних детермінант стресостійкості» з використанням теоретичної моделі стресостійкості спортсмена.

Вправа 1. Завдання: дати інтерпретацію складовим компонентам стресостійкості:

- якість життя
- загальне благополуччя
- позитивна адаптація
- емоційний інтелект
- сконцентрованість
- ментальна міцність
- самокоучинг
- копінг стратегія
- локалізація контролю
- мотивація досягнення успіху
- мотивація уникнення невдач.

Обговорення і аналіз теоретичного матеріалу.

Другий модуль. 2 години.

Тема. Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток.

Мета модулю – ознайомлення із результатами опитування кваліфікованих гандболісток про їх суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій в процесі спортивної діяльності. Джерела стресу та їх сприйняття конкретною особою є суб'єктивним фактором. Одним із завдань нашої наукової роботи було дослідження ситуацій, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в процесі спортивної діяльності.

Завдання модулю 2:

1. Отримання інформації про результати опитування кваліфікованих гандболісток щодо джерел стресу в процесі спортивної діяльності.

Крок 4. Теорія: «Педагогічні ситуації спортивної діяльності, які сприймаються як стресові на протязі спортивної кар'єри кваліфікованими гандболістками (на основі опитування)».

Опис та перелік ситуацій:

- нерозуміння пояснень тренера;
- нерозуміння нових техніко-тактичних прийомів;
- намагання відразу досконало виконати техніко-тактичний прийом;
- високі вимоги (результатів) від новачків;
- здається що техніко-тактичний прийом виконується гірше за інших спортсменок;
- готовність до роботи та боязнь не справитися з труднощами;
- тренер та спортсменки по команді підвищують голос коли помічають помилки;
- мало уваги від тренера;
- є особисті проблеми, які не пов'язані зі спортом (це дуже відволікає під час тренувань);

- тривала зацикленість на своїх помилках;
- мало енергії;
- тренер не задоволений моїми діями;
- розгубленість;
- довго налаштовуюсь;
- забагато вказівок та мотивації тренера;
- відчуття відповідальності за свої дії у грі;
- покарання себе, що перестаралася із самого початку;
- мої помилки будуть критикувати;
- не хочеться підвести свою команду;
- є суперники та гандболістки з команди сильніші за мене;
- помічаю, що гандболістки з моєї команди неправильно виконують прийоми;
- помітно, що гандболістки з команди не несуть відповідальності;
- коли наша команда програла;
- не все зробила на 100%;
- відчуваю психологічний натиск від розмови з тренером після гри;
- погані результати нашої команди у таблиці;
- непорозуміння з тренером та учасницями з команди;
- після змагань помічаю, що мене обговорюють та чую образливі слова.

Обговорення і аналіз результатів опитування спортсменок.

Крок 5. Практичне заняття для тренерів: «Самооцінка та рефлексія педагогічних ситуацій пов'язаних із діями тренера, які сприймаються спортсменками як стресові».

Вправа 2. Методом самооцінки та самоаналізу згадайте типові ситуації представлені в таблиці 5.1 та оцініть наскільки вони притаманні вам як тренеру за наступною послідовністю:

- а) Ознайомтесь з ситуаціями, які спортсменки сприймають як стресові;

б) За принципом самооцінки заповніть колонку та визначте ступінь прояву таких ситуацій по відношенню до команди. Де: 5 балів – такі ситуації мені не притаманні; 4 бали – притаманні іноді, 3 бали – час від часу по ситуації, 2 бали – часто; 1 бал – завжди, тому що це спорт і тренер повинен так робити задля результату (табл. 4.23).

в) Проаналізуйте результати та визначте педагогічні ситуації, які потребують корекції.

Обговорення і аналіз практичного заняття.

Таблиця 4.23 – Типові ситуації взаємодії з тренером, які викликають стрес у кваліфікованих гандболісток (за результатами опитування)

Перелік ситуацій	Самооцінка ступеня прояву кожної ситуації у Вас (від 1 до 5 балів)
1. Тренер не зрозуміло пояснює	
2. Тренер підвищує голос на спортсмена коли помічає помилки	
3. Тренер приділяє мало уваги спортсмену	
4. Тренер демонструє незадоволеність діями спортсмена	
5. Забагато мотивації перед змаганнями від тренера	
6. Психологічний тиск від розмови з тренером після гри	

Третій модуль (виконується самостійно в команді з участю тренера або психолога).

Мета модуля – анкетування спортсменів команди, проведення тренінгових занять для формування психологічного профілю стресостійкості спортсменів. Тренінги проводяться кваліфікованими спеціалістами з урахуванням теоретичних та практичних підходів до психологічного

тренінгу, які існують у сучасній психології, а також спираючись на рекомендації щодо керування тренінговою роботою.

Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями Українська асоціація психологів радить послуговуватися такими методами, як [цит. за 192]:

- розвиток емоційного інтелекту;
- «добробут тут і зараз»;
- інноваційне навчання;
- взаємна підтримка.

Крок 6. Практичне (тренінгові) заняття для спортсменів: «Формування психологічного профілю стресостійкості». Розрахований на 4–6 годин.

Теми тренінгових занять

Тема 1. Емоційний інтелект

Тема 2. Локалізація контролю над важливими подіями

Тема 3. Мотивація успіху

Тема 4. Сконцентрованість та зосередженість на меті.

Тема 5. Прийоми самокоучингу

Завершальна частина тренінгових занять:

- Підбиття підсумків
- Зворотний зв'язок
- Подяка один одному.
- Обговорення і аналіз результатів практичних занять.

Розроблена нами «Технологія формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток» була впроваджена під час проведення навчально-тренувальних зборів до відбіркових ігор чемпіонату Європи (юніори до 20 років – з 28 серпня по 03 вересня 2023 року та дівчата до 18 років – з 03 по 09 вересня 2023 року, відповідно до наказів Міністерства молоді та спорту України від 10.08.2023 року № 4731, № 4732) спортсменів

та тренерів гандбольних команд «Мотор» (м. Запоріжжя), «Одеса» (м. Одеса), «МоторПолітехніка» (м. Запоріжжя), «ЦСКА-ШВСМ» (м. Київ), «Карпати-ШВСМ» (м. Ужгород), «ХНУ-ДЮСШ 1» (м. Хмельницький), «Динамо Академія» (м. Полтава), «ДЮСШ імені Лагутіна» (м. Запоріжжя), ДЮСШ (м. Южне), «Ізмаїл» (м. Ізмаїл) та «Галичанка» (м. Львів), «Карпати» (м. Ужгород), Реал (м. Миколаїв), «Спартак-ШВСМ» (м. Київ), «Львівська Політехніка» (м. Львів), «ДЮІ» (м. Кривий Ріг), «СДЮШОР «Карпати» (м. Ужгород), «ДЮСШ №1-ХНУ» (м. Хмельницький), «ЗУНУ-Енерго-ШВСМ» (м. Тернопіль), «Суми-Універ» (м. Суми), КЗ КОР «КОСФК» (НУБІП-ДЮСШ-21) (м. Бровари), ДЮСШ (м. Тячів) у с. Тисовець (Львівська область, Стрийський (Сколівський) район) на Навчально-спортивній базі зимових видів спорту Міністерства оборони України «Тисовець».

Для оцінки ефективності технології для тренерів була розроблена анкета (Додаток М), в якій пропонувалось оцінити в діапазоні від 1 до 10 балів, (де 1 бал – негативна оцінка, не корисно; 10 балів – інформативно та буде використано в практичній діяльності): теоретичну значущість отриманої інформації після ознайомлення з технологією та доцільність впровадження в процес психологічної підготовки спортсменів. В анкеті для експертного оцінювання технології взяли участь 5 тренерів гандбольних команд. На питання анкети «Оцініть теоретичну значущість для Вас» отримали середній бал 9. На питання анкети «Оцініть корисність інформації для впровадження в процес психологічної підготовки спортсменів» отримали середній бал 9,4 (Додаток Н).

Висновки до розділу 4

1. У обстежених гандболісток виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча-уникнення» (за тестом

Р. Лазаруса, С. Фолкман). Рівень напруження за цими шкалами у обстежених гравчинь перевищував 50%. Також серед спортсменок кількісно переважало використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними за тестом Е. Неім. Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед обстежених гандболісток були: в когнітивній сфері – проблемний аналіз та надання сенсу; в емоційній сфері – оптимізм; в поведінковій сфері – відступ, співпраця і відволікання. Більшості обстежених гандболісток був властивий загальний інтернальний тип локусу контролю, а також інтернальний тип локусу контролю в галузі продуктивних відносин, у галузі досягнень та невдач та у міжособистісних взаєминах. У сфері сімейних відносин, здоров'я та хвороби для більшості спортсменок був характерний екстернальний локус контролю. У більшості обстежених спортсменок виявлено високий рівень мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач, середній рівень змагальної особистісної тривожності, низький загальний рівень емоційного інтелекту, а також наступних його складових за шкалами: «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Управління емоціями інших», середній і високий рівень за шкалою «Емоційна поінформованість», середній і високий рівень за шкалою «Емпатія». Обстежені спортсменки характеризувалися врівноваженістю нервових процесів та середнім рівнем стабільності реакцій на рухомий об'єкт, а також середнім рівнем довільної уваги, темпу психомоторної роботи, працездатності та стійкості до монотонної роботи.

2. Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу. Чим вищою виявилася інтернальність обстежених гандболісток у галузі міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» ($r_s = 0,49$, $p < 0,05$). Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених гандболісток у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтаційний копінг» і «Втеча-уникнення» (відповідно, $r_s = 0,45$ та $r_s = 0,49$, $p < 0,05$). Виявлена тенденція до

взаємозв'язку інтернальності в галузі досягнень і невдач, в міжособистісних відносинах та конструктивних стратегій подолання стресу «Самоконтроль» і «Прийняття відповідальності».

3. Рівень мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у обстежених гандболісток асоціювався з показником за шкалою «Пошук соціальної підтримки», вищим значенням рівня мотивації відповідав нижчий рівень напруження і менша кількість балів за цією шкалою: в обох випадках виявлена обернена кореляція (відповідно, $r_s = -0,55$, $p < 0,05$ і $r_s = -0,57$, $p < 0,01$). Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між іншими показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і рівнем мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у обстежених гандболісток, а також рівнем змагальної особистісної тривожності.

4. Загальний рівень емоційного інтелекту асоціювався із показниками за шкалами «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка» (відповідно, $r_s = 0,43$, $p < 0,05$ і $r_s = 0,63$, $p < 0,01$), показник за шкалою «Управління емоціями інших» – з показником «Позитивна переоцінка» ($r_s = 0,51$, $p < 0,05$): вищі значення показників емоційного інтелекту були взаємопов'язані з більшою кількістю балів і рівнем напруження за відповідними шкалами стратегій подолання. Крім того, виявлена тенденція до взаємозв'язку показників за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» і такими складовими емоційного інтелекту, як емоційна поінформованість, самомотивація, емпатія, управління своїми емоціями.

5. Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і показниками властивостей уваги за тестом «Кільця Ландольта». Проте, виявлена тенденція: чим меншою була кількість пропущених символів за 5 хв у обстежених гандболісток, тим більш сформованою виявилася

конструктивна стратегія «Самоконтроль»; а також чим більшою була загальна кількість оглядових знаків за 5 хв, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Загальна успішність виконання тесту на увагу, яка вимірювалася в балах, не була пов'язана з вибором стратегій подолання стресу у обстежених спортсменок.

6. Дослідження вибору копінг-стратегій у кваліфікованих гандболісток залежно від точності сенсомоторного реагування за показниками РРО показало наявність взаємозв'язку між показниками за шкалами «Пошук соціальної підтримки», «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль» з одного боку, і показниками реакції на рухомий об'єкт, з іншого (відповідно, $r_s=0,57$, $r_s=-0,54$, $r_s=0,60$, $r_s=0,53$, $r_s=0,61$, $r_s=0,79$, $r_s=0,58$, $r_s=-0,66$, $p<0,05$ – $p<0,001$). Чим вищою була точність РРО обстежених гандболісток (за кількістю точних влучень і за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної), тим менш сформованою виявилася неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» (відповідно, $r_s=-0,54$, $r_s=0,60$, $p<0,05$). Крім того, менш сформована стратегія «Конфронтаційний копінг» відповідала вищій стабільності реакцій на рухомий об'єкт ($r_s=0,53$, $p<0,05$). Чим вищою була точність РРО обстежених гандболісток (за кількістю точних влучень), тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» ($r_s=0,57$, $p<0,05$). Показник за шкалою «Дистанціювання» асоціювався із загальним часом реакцій випередження: менший рівень напруження за цією шкалою відповідав меншим значенням загального часу реакцій випередження у обстежених спортсменок ($r_s=0,61$, $p<0,05$). Більш сформована конструктивна стратегія «Самоконтроль» відповідала переважанню і більшим значенням часу реакцій випередження у РРО (відповідно, $r_s=-0,66$, $p<0,01$, $r_s=0,79$, $p<0,001$, $r_s=0,58$, $p<0,05$).

Також, виявлена тенденція: чим меншим було зміщення балансу нервових процесів (відхилення коефіцієнта балансу від 1 за модулем), тим

менш сформованими виявилися неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» і конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» у обстежених гандболісток; більш сформована стратегія «Дистанціювання» відповідала більшій кількості реакцій випередження, натомість більш сформована стратегія «Пошук соціальної підтримки» відповідала вищій стабільності РРО.

7. Використання показників реакції на рухомий об'єкт обстежених спортсменок у якості модельних характеристик, як професійно важливих властивостей спортсменок ігрових видів спорту, дозволило простежити особливості вибору копінг-стратегій у кваліфікованих гандболісток залежно від точності сенсомоторного реагування. У більш точних за показниками РРО обстежених спортсменок були більш сформовані конструктивні стратегії подолання стресу «Пошук соціальної підтримки» і «Позитивна переоцінка» та менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$). У більш врівноважених спортсменок була менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$). Також, при порівнянні більш точних і менш точних за показниками РРО гандболісток виявлена тенденція: у більш точних обстежених спортсменок були менш сформовані неконструктивні стратегії «Дистанціювання» і «Втеча-уникнення»; у більш врівноважених спортсменок була більш сформована конструктивна стратегія «Самоконтроль», менш сформована конструктивна стратегія «Планування вирішення проблеми», і менш сформована неконструктивна стратегія «Втеча-уникнення».

9. Тобто, можна зробити висновок, що вибір стратегій подолання стресу обстежених гандболісток певним чином залежав від інтернальності у галузі міжособистісних відносин, у сфері здоров'я та хвороби, рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, емоційного інтелекту, а також стану психофізіологічних функцій і не асоціювався з рівнем змагальної особистісної тривожності і властивостями уваги за тестом «Кільця Ландольта».

10. За результатами дослідження було створено «Технологію формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток», яка спрямована на виховання такої компетентності у спортсменів, як вміння зберігати спокій у критичних ситуаціях через методи самовладання зі стресом (копінг-стратегії) на основі саме індивідуальних особистісних ресурсів. Запропонована техніка самостійної роботи з власними думками, почуттями та внутрішніми установками для рішення різних задач – «спортивний самокоучинг». Використання даної техніки є оптимальним з точки зору, що дана копінг-стратегія є універсальною та може застосовуватися в різних ситуаціях для боротьби з різними типами стресу. Розроблену технологію та програму можна вважати оптимальною для підвищення стресостійкості кваліфікованих спортсменів з огляду на те, що в ній наявні техніки з виховання наступних компетенцій: виховання здатності спортсменів зберігати спокій у критичних ситуаціях, вміння застосовувати різні копінг-стратегії залежно від варіативності особистісних характеристик та контексту різноманітних ситуацій спортивної діяльності. Отримані результати покладені в основу створення технології формування та корекції стресостійкості.

Результати дослідження за цим розділом висвітлено у публікаціях [11, 13, 14, 15, 16, 126, 127, 128, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 227, 275].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Спорт вищих досягнень – це перш за все досягнення високих спортивних результатів, які безумовно підвищують престиж команди, спортсменів, а також престиж країни, визнання її у світі на міжнародному рівні [132, 133, 134].

Гандбол – вид спорту, який в нашій країні має не тільки славетну історію, але і чималу кількість висококваліфікованих фахівців [26, 27, 81, 82, 83, 133, 134, 172]. Гандбол відноситься до ситуаційних видів спорту з вираженим ризиком травматизму, що вимагає високого рівня сили і рухливості нервових процесів, стійкості центральної нервової системи (ЦНС) до перешкод в умовах значної нервово-емоційної напруженості, творчих здібностей, розумової працездатності, пам'яті та уваги [67, 156, 164, 237, 276]. Особливого значення набуває комплексне вивчення психологічних та психофізіологічних характеристик гандболісток, використання комплексного підходу при оцінці загальної та спеціальної фізичної та психологічної підготовленості з урахуванням стану психофізіологічних функцій спортсменок для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності їх змагальної діяльності [133, 155, 165, 197].

Аналіз літературних джерел свідчить, що більшість науковців і фахівців в сфері фізичної культури і спорту визнають збільшення вимог до високої узгодженості і збалансованості психічної та фізичної готовності спортсменів [36, 62, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 129, 163, 208, 285]. Спорт вищих досягнень висуває підвищені вимоги щодо фізіологічних та особистісних (психологічних) якостей спортсменів, до формування стресостійкості зокрема [44, 86, 126, 146, 203, 272, 274]. За результатами новітніх досліджень врахування індивідуальних особистісних і психофізіологічних якостей гандболістів відіграють вирішальну роль в умовах високого психоемоційного

напруження матчу і стрімкого збільшення фізичної втоми під час гри [67, 68, 163, 164, 165, 166].

У сучасних умовах, зважаючи на вимоги навколишніх ситуацій, життя людини, досягнення нею успіхів у діяльності на виробництві, у спільній праці, у побуті, у спілкуванні, у спорті значною мірою залежить від уміння регулювати свою поведінку, стримувати свої почуття, контролювати настрій.

Це стосується цілком і повністю такого складного виду діяльності, як спорт. Робота на межі своїх можливостей постійно створює ситуації, у яких спортсменові необхідно регулювати свій психічний стан [250, 271, 286]. Якщо фізичні навантаження великі, а спортсмен погано управляє своїм станом, виникає надмірна психічна напруга, що знижує ефективність діяльності, призводить до її дезорганізації, а в результаті – до програшу, що може привести до втрати впевненості в собі, до психічного стресу, депресії та психосоматичних зрушень [117, 129].

Стрес у спорті традиційно розглядається в різних аспектах: з точки зору комплексного психологічного контролю [37, 203, 164], емоційних передстартових станів спортсменів [157, 203], індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена [167, 168, 169, 170, 171, 174, 176, 181, 223, 286, 287], особистісних детермінант стресостійкості [28, 64, 121, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 253, 271, 272, 273, 274, 275, 286], стратегій подолання стресу [35, 175, 176, 181, 188, 203, 224, 227, 247, 248], психологічного супроводу спортсменів [45, 46, 211], особливостей впливу стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсмена [33, 34, 35, 36, 37, 200, 203], визначення головних стресових факторів перед змагальних і змагальних [160, 203].

Особливості виникнення стресової ситуації в сприйнятті спортсмена обумовлена видом спорту, особливостями змагальної та тренувальної діяльності та педагогічними факторами взаємодії з тренером. Кваліфіковані спортсмени постійно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність у спортивній кар'єрі: високі

фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою і високі тренувальні навантаження [211].

Психологічний стрес (стан стресу) – це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, розвинений під впливом або реальної загрози або реально діючих екстремальних стрес-факторів [74, 84, 85, 206]. Основним змістом психологічного стресу є тривога за успіх, благополуччя, здоров'я і життя. Стресовою вона може бути визнана тільки тоді, коли досягає порогових рівнів його психологічних і фізіологічних резервів і включає рефлексії самозбереження (відмови) [238, 283]. Спортивна діяльність відрізняється високим психологічним напруженням, що проходить в екстремальному середовищі і характеризується підвищеним ризиком [31, 255].

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, має різні психічні прояви. Занепокоєння, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, сприяють розвитку втоми, що уповільнюють відновні реакції, які погіршують концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [294].

Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і в той же час формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [160, 161, 271, 273].

Фахівці висловлюють думку про те, що подальше зростання спортивних досягнень в світі буде пов'язане з удосконаленням засобів і методів підготовки спортсменів, де особливого значення набувають питання психологічної підготовки [37, 75].

Слід враховувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерною для різних видів спорту, особливо пов'язаної з екстремальними умовами, формуються певні психодинамічні властивості, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого – є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Деякі такі властивості, на перший погляд, негативно впливають на ефективність вирішення рухових завдань (наприклад, невротичність, підвищена збудливість, мінливість настрою тощо), можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, прискорювати процес впрацювання, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах і таке інше [200].

Аналіз літератури показав, що можливо виокремити два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний. Перший (соціально-емоційний стрес) полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами. Другий (тренувальний стрес), пов'язаний із максимальними фізичними й психологічними напруженнями під час змагальної діяльності; систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні дії із значними фізичними навантаженнями [202, 238].

Аналіз психологічного стресу потребує врахування як значущості ситуації для суб'єкта, так і його особистісних характеристик. Стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Стресовою може бути лише така реакція індивіда, що досягає порогових рівнів його психологічних та фізіологічних можливостей [87].

Отже, проблема подолання стресу у спортивній діяльності залишається актуальною для вивчення. Це пов'язано з тим, що стратегії подолання стресу та вироблення ефективних технік з подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної успішності спортсмена у досягненні нових результатів та підвищення професійної кваліфікації [11]. Вміння

подолати стрес як протидія широкому спектру стрес-факторів, які виникають, як в процесі підготовки до змагань та тренувань, так і у процесі змагань та у після змагальний період, висувають до особистості спортсмена особливі вимоги, а саме вміння адаптуватися до високих навантажень та постійної конкуренції водночас з досягненням високих результатів [11, 273].

На основі аналізу різних теоретичних підходів до вивчення стресостійкості в процесі спортивної діяльності [11, 125, 126, 127, 128, 129], в дослідженні автора під стресостійкістю спортсмена розглядалась адаптивна здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

Все це обумовило використання цілого комплексу діагностичних методик для оцінки особистісних детермінантів формування стресостійкості 21 кваліфікованої гандболістки. Спектр досліджуваних когнітивних, поведінкових, емоційних, мотиваційних компонентів особистості спортсменок містив достатню кількість інформативних показників, які забезпечили надійний прогноз про формування стресостійкості спортсмена.

За результатами третього розділу дисертаційної роботи були досліджені ситуації, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в різних періодах спортивної діяльності [11, 12, 130, 131]. Розроблений нами опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності» (Т. Петровська, Л. Арнаутова) [12, 130, 131] був створений на основі концепції В. Ф. Сопова [158, 159, 160] (Додаток Г). Виявлено, що у всіх періодах спортивної діяльності спортсменки жіночої національної збірної команди України з гандболу сприймають ситуації як стресові, які переважно відносяться до педагогічних та емоційних ситуацій, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії

власних помилок, переживаннях внаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді, надмірного тиску та мотивації.

Позитивні психічні стани спортсменок в кожному періоді спортивної діяльності виявляються як професійно важливі стани, які необхідні для ефективного виконання завдань кожного спортивного періоду. До негативних психічних станів спортсменки відносять: тривожність, роздратування, страх, психічне пересичення, невпевненість, гнів. Найбільше негативних психічних станів спричинено ситуаціями у змагальному та після змагальному періодах.

За результатами четвертого розділу дисертаційної роботи було встановлено, що саме когнітивні, поведінкові, емоційні, мотиваційні компоненти особистості кваліфікованих гандболісток як копінг-ресурс виступають детермінантами формування стресостійкості спортсменів, що безумовно виступає регулятором професійної діяльності і забезпечує оптимальну адаптацію до мінливих умов тренувальної і змагальної діяльності на всіх етапах спортивної підготовки [11, 13, 14, 15, 16, 126, 127, 128, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 227, 275].

У обстежених гандболісток виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча-уникнення» (за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман). Також серед спортсменок кількісно переважало використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними за тестом Е. Неім.

Як відомо, уміння спортсмена долати стрес і соціальна підтримка дійсно знижують вплив стресу на частоту травм [240, 277, 280]. Так, наприклад, у волейболістів потужним прогностичним фактором травм визнаний низький рівень вміння справлятися зі стресом [292]. За результатами досліджень стратегій подолання стресу у гандболістів-юніорів у зв'язку із рівнем травмованості наявність травм у обстежених спортсменів-

гандболістів позначалася у помітному зменшенні частоти використання адаптивних емоційних копінг-стратегій (до яких відносяться «протест» та «оптимізм») і, відповідно, збільшенні частоти використання неадаптивних емоційних копінг-стратегій (до яких відносяться «пригнічення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність») [175].

Прямо протилежна тенденція спостерігалась щодо когнітивних і поведінкових копінг-стратегій. Наявність травм позначалася у помітному зменшенні частоти використання неадаптивних когнітивних («смиренність», «розгубленість», «дисимуляція», «ігнорування») і відносно адаптивних поведінкових («компенсація», «відволікання», «конструктивна активність») копінг-стратегій. Натомість, у травмованих гандболістів-юніорів спостерігалось збільшення частоти використання адаптивних когнітивних стратегій подолання («проблемний аналіз», «установка власної цінності», «збереження самовладання») і адаптивних поведінкових копінг-стратегій («співпраця», «звернення», «альтруїзм»). Слід зазначити, що за результатами цього дослідження на когнітивних стратегіях подолання стресу наявність травм позначилася менш суттєво, тоді як на поведінкових копінг-стратегіях наявність спортивних травм позначилася найбільш помітно [175].

Тренувальна і змагальна діяльність постійно пов'язана із ситуаціями, у яких спортсменам необхідно регулювати та контролювати свій психічний стан [11, 250, 271, 286]. Люди по різному пояснюють причини значних для себе обставин і локалізують контроль за ними. Можливі два полярні типи такої локалізації: екстернальний (зовнішній локус контролю) та інтернальний (внутрішній локус контролю) [113]. Перший тип проявляється, коли спортсмен вважає, що те, що відбувається з ним не залежить від нього, а є результатом дії зовнішніх причин (наприклад, випадковості або втручання інших людей). У другому випадку спортсмен інтерпретує значні події як наслідок своїх власних зусиль. Розглядаючи два полярні типи локалізації, слід зазначити, що для кожної людини характерний свій рівень суб'єктивного контролю за значними ситуаціями. Локус контролю конкретної особистості

більш-менш універсальний по відношенню до різних типів подій, з якими їй доводиться стикатися, як у разі удач, так і у разі невдач. Крім того, ступінь інтернальності кожної людини пов'язана з її ставленням до свого розвитку та особистісного зростання [113].

Більшості обстежених гандболісток був властивий загальний інтернальний тип локусу контролю, а також інтернальний тип локусу контролю в галузі продуктивних відносин, у галузі досягнень та невдач та у міжособистісних взаєминах. У сфері сімейних відносин, здоров'я та хвороби для більшості спортсменок був характерний екстернальний локус контролю. Знижена інтернальність у сфері сімейних відносин, здоров'я та хвороби у спортсменок може свідчити, що вони не відчували достатньої персональної залученості в сімейні справи, не усвідомлювали своєї ролі щодо необхідності збереження та підтримки власного здоров'я (в плані відповідальності та здатності активно впливати на те, що відбувається) [188, 227, 275].

Мотивація досягнення вважається одним із основних чинників успішності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів [32, 97, 148, 205, 212, 217]. Спортсмен, який має більш високу мотивацію, підвищений рівень домагань, зазвичай досягає значних успіхів у змагальній діяльності. Використання технологій, що ґрунтуються на знанні механізмів функціонування мотиваційних складових спортивної діяльності, може істотно підвищити результативність спортсмена.

Праці багатьох відомих вітчизняних і зарубіжних психологів дозволяють визначити механізм дії мотивації досягнення, форми та методи її актуалізації і розвитку [57, 101, 105]. Натепер відомі наступні складові мотиваційного процесу [198]: 1) формування домінуючих мотивів діяльності; 2) постановка цілей; 3) планування виконання діяльності; 4) реагування на ситуацію перешкоди, труднощі й невдачі, що виникають в процесі виконання діяльності; 5) реалізація намірів.

Спортсмени, мотивовані на успіх, зазвичай ставлять перед собою в діяльності певну позитивну мету, досягнення якої оцінюється як успіх. Вони

чітко виявляють прагнення досягти успіхів у своїй діяльності, шукають таку діяльність, активно до неї долучаються, вибирають засоби і дії, спрямовані на досягнення поставленої мети. В когнітивній сфері цих спортсменів зазвичай є стійке очікування успіху. Такі спортсмени розраховують отримати схвалення за дії, спрямовані на досягнення поставленої мети, що викликає у них переважно позитивні емоції [118, 204, 205].

При домінуванні мотивації досягнення успіху спортсмен вважає за краще завдання середнього і злегка підвищеного ступеня складності, тому що при їх виконанні старання і здібності можуть проявитися найкращим чином. При переважанні мотивації уникнення невдач – завдання вибираються легкі чи важкі, які практично нездійсненні. У тих, хто прагне успіху, привабливість завдання, інтерес до нього після невдачі тільки зростає, а для орієнтованих на невдачу – навпаки, падає. Мотивовані на досягнення успіху спортсмени в ситуації вибору між негайною маленькою винагородою або великою, але відстроченою за часом, вибирають останню. Спортсмени з низькою мотивацією досягнення відрізняються більшою прихильністю до сьогодення та меншою здатністю відстрочити задоволення [118, 204, 205].

Крім того, спортсмени, які прагнуть успіху, свої досягнення зазвичай приписують особистісним факторам (здібностям, старанням тощо), а ті, які переважно уникають невдачі, – здебільшого зовнішнім чинникам (легкості або труднощам виконуваного завдання, везінню тощо). Спортсмени, які мають сильно виражений мотив уникнення невдачі, схильні недооцінювати свої можливості, швидко впадають у відчай при невдачах, знижують самооцінку. В той же час ті, хто орієнтований на успіх, поведуться протилежним чином: адекватно оцінюють свої здібності, мобілізуються при невдачах, йдуть вперед, а не засмучуються [118, 204, 205].

Таким чином, мотивація досягнення успіху організує цілісну поведінку, підвищує активність, впливає на формування мети і вибір шляхів її досягнення, це прагнення до високих результатів у спортивній діяльності.

Розвиток мотивації досягнення успіху передбачає формування активної життєвої стратегії, вироблення відповідної моделі поведінки [53, 119, 217, 241].

За результатами попередніх досліджень більш високий рівень мотивації досягнення успіху гандболістів-юніорів відповідав більш високому рівню сили нервових процесів, працездатності головного мозку (в режимі нав'язаного ритму) і більш високій точності в реакції на рухомий об'єкт (меншому сумарному запізнюванню за результатами кращої спроби). Рівень мотивації уникнення невдач у обстежених спортсменів асоціювався з моторним компонентом простої реакції вибору: чим вище був рівень захисту, тим більшою виявилася швидкість реакції вибору [177].

Спортсмени з високим та занадто високим рівнем захисту, тобто мотивацією до уникнення невдач, у поєднанні з помірно високим та занадто високим рівнем мотивації досягнення успіху продемонстрували більш високий рівень травмування у порівнянні з іншими спортсменами [178, 226], що в цілому узгоджується з літературними даними [53, 103]. Відомо, що саме особистості з високим рівнем захисту (тобто мотивацією до уникнення невдач) більшою мірою потерпають від невдач і неприємних ситуацій, ніж ті, у яких переважає висока мотивація на успіх [103].

У більшості обстежених спортсменок виявлено високий рівень мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач, середній рівень змагальної особистісної тривожності, низький загальний рівень емоційного інтелекту, а також наступних його складових за шкалами: «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Управління емоціями інших», середній і високий рівень за шкалою «Емоційна поінформованість», середній і високий рівень за шкалою «Емпатія».

Найбільш визнана в науці модель емоційного інтелекту складається з таких складових: усвідомлення власних емоцій та вміння ними керувати, розпізнавання емоцій інших людей та вміння налагоджувати та підтримувати стосунки з людьми [29, 43, 209, 260, 264]. На думку багатьох зарубіжних і

вітчизняних фахівців в психології спорту розвиток емоційного інтелекту може сприяти підвищенню рівня емоційної стійкості, емоційно-вольової регуляції спортсменів, а також навіть виступати запобіжником розвитку у них емоційного вигорання [58].

За даними одних авторів спорт надає позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту спортсменів [106, 121], а за даними інших авторів у спортсменів рівень емоційного інтелекту перебуває на середньому і низькому рівнях [19, 58, 106]. Зарубіжні дослідники приділяють увагу передусім вивченню взаємозв'язку мотивації, стресостійкості та емоційного інтелекту, особливості рівня розвитку емоційного інтелекту в індивідуальних і командних видах спорту [19, 38, 210, 262, 265]. Вітчизняні спеціалісти надають перевагу дослідженням взаємозв'язку емоційного інтелекту з психічною надійністю в умовах змагальних ситуацій зокрема [115, 121, 124, 195].

У роботі Н. В. Ілясової та Р. О. Агавелян визначено, що для спортсменів характерні такі загальні особливості емоційного інтелекту: низький рівень розвитку емоційного інтелекту (70%), середній рівень розвитку емоційної обізнаності (60%), низький рівень управління своїми емоціями (100%) та середній рівень розпізнавання емоцій інших людей (78%) [58]. Крім того, за результатами проведеного дослідження виявлено такі специфічні особливості емоційного інтелекту: по-перше, спортсмени індивідуальних видів спорту мають більш високі показники емоційної обізнаності та емпатії; по-друге, спортсмени командних видів спорту мають вищі показники розпізнавання емоцій інших, але нижчі показники самомотивації. Автори також відзначають, що емоційний інтелект та його складові у більшості спортсменів як індивідуальних, так і командних видів спорту знаходяться на низькому та середньому рівні, що свідчить про недостатній розвиток вміння розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, контролювати їх [58].

Для більшості обстежених гандболісток виявлено низький загальний рівень емоційного інтелекту, а також наступних його складових за шкалами: «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Управління емоціями інших», середній і високий рівень за шкалою «Емоційна поінформованість», середній і високий рівень за шкалою «Емпатія». Тому, саме розвитку емоційного інтелекту було присвячено особливу увагу при розробці автором роботи практичних рекомендацій.

Дослідження багатьох вітчизняних авторів присвячені розвитку функції уваги, як одного з основних факторів розумової та фізичної працездатності людей різного віку і професійної приналежності, зокрема широко вивчається увага у взаємозв'язку з властивостями основних нервових процесів, досліджується вплив спортивної діяльності на особливості розвитку уваги тощо [47, 98, 141, 194, 215].

Так, за результатами досліджень М. Ф. Хорошухи з використанням коректурного тесту В. Я. Анфімова (буквеної таблиці) під впливом фізичних навантажень швидко-силового характеру спостерігалось зростання інтегрального показника функції уваги переважно за рахунок підвищення швидкості перегляду знаків, тоді як під впливом навантажень на витривалість – за рахунок підвищення правильності виконання тесту. Тобто, незважаючи на те, що функція уваги, як і решта інших психічних функцій, характеризується вираженою генетичною спадковістю, спрямованість тренувального процесу впливає на особливості розвитку даної функції у спортсменів [194].

Натомість, дослідження групових відмінностей між експертами в командному гандболі, спортсменами з некомандних видів спорту і спортсменами-початківцями з використанням батареї з трьох завдань на увагу (функціональне поле завдання перегляду, завдання відстеження кількох об'єктів і завдання неухважної сліпоті) виявило, що вплив спортивного досвіду не пов'язаний з основними відмінностями в концентрації уваги [266]. Крім того, було доведено, що всі базові завдання концентрації уваги

виявилися значною мірою незалежними. Тобто, можна вважати, що розширеність уваги, продуктивність відстеження та сліпоту неухважності є різними процесами уваги [266].

Увага – це обов'язкова передумова успішності будь-якої свідомої діяльності людини, спортивної зокрема. Спортсмени відрізняються тим, що зосереджуються на результатах і уникають відволікання. Важливо, що здатність спортсмена зосереджувати увагу залежить від ситуативної наявності сили самоконтролю [234].

Обстежені спортсменки характеризувалися середнім рівнем довільної уваги, темпу психомоторної роботи, працездатності та стійкості до монотонної роботи.

В роботі було досліджено взаємозв'язки показників уваги кваліфікованих гандболісток за тестом «Кільця Ландольта» та реакції на рухомий об'єкт. Отримані результати дещо доповнюють відомі літературні дані щодо залежності концентрації уваги від балансу нервових процесів: за результатами досліджень Є. П. Ільїна у осіб з превалюванням збудження за «зовнішнім» балансом концентрація уваги більша [55].

Співвідношення реакцій випередження та запізнювання в РРО зазвичай пов'язується з типологічними властивостями нервової системи [51, 94]. Натомість, існує думка, що за показниками РРО слід визначати лише індивідуальні відмінності точності сенсомоторного реагування та перевагу процесів збудження / гальмування [99, 100], або особливості наявного функціонального стану центральної нервової системи [51, 98, 99].

Баланс нервових процесів, як і сила нервової системи, має зв'язок з рівнем активації спокою. Цей зв'язок нелінійного характеру: рівень активації (енерговитрати в стані спокою на кілограм маси тіла людини) вище у осіб з врівноваженістю збудження і гальмування, проте нижче у осіб з превалюванням збудження або гальмування [55]. Є. П. Ільїн розглядає баланс нервових процесів «зовнішній» і «внутрішній», що пов'язані з існуванням двох систем активації: ретикулярної формації і гіпоталамуса. На

думку деяких авторів, завдання на увагу та залучення мотиваційних факторів сприяють порушенню базового співвідношення збудження і гальмування, характер цих змін суто індивідуальний: у разі індиферентної реакції на ситуацію – зберігається врівноваженість нервових процесів [55].

Відомо, що уповільнення або прискорення сприйняття часу свідчить про інформаційне перевантаження і напругу адаптаційних механізмів [95, 190]. Відомо, що респонденти, здатні значно прискорювати часові інтервали, відчувають емоційну напругу і входять до групи ризику зриву адаптаційних процесів [95, 190]. Крім того, серед стрільців-кулевиків набагато частіше, ніж серед представників інших видів спорту, зустрічаються спортсмени з превалюванням гальмування за «внутрішнім» балансом [55]. Ці дані свідчать на користь виявленої тенденції до зміщення балансу нервових процесів в сторону гальмування у обстежених гандболісток у зв'язку з успішністю виконання коректурної проби та зв'язку середнього часу реакцій запізнення в РРО із загальною кількістю оглядових знаків в коректурній пробі.

У тесті РРО відображається властивість зрівноваженості нервових процесів [97]. Процес вибору кілець Ландольта подібний до складної реакції вибору, кількість варіантів кілець – 8, з яких обирається 2 варіанти. Відомо, що саме показники складної реакції вибору (вибору двох сигналів із трьох за методикою М. В. Макаренка, В. С. Лизогуба) можуть розглядатися як додаткові показники сили і функціональної рухливості нервових процесів [99]. Можна припустити, що коректурна проба теж певним чином є індикатором сили і функціональної рухливості нервових процесів. Тобто, у випадку тесту РРО і тесту «Кільця Ландольта» досліджуються окремі, не пов'язані одна з одною, основні властивості нервових процесів: у реакції на рухомий об'єкт – зрівноваженість нервових процесів, а в тесті «Кільця Ландольта» – сила і функціональна рухливість нервових процесів.

Так, на думку М. В. Макаренка і В. С. Лизогуба функція уваги залежить від індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності людини: в той час як сильна і рухлива нервова система створює

фізіологічні передумови для більшого об'єму уваги, на противагу, слабка нервова система зменшує можливості уваги [98]. Таким чином, отримані результати дещо доповнюють і конкретизують відомі літературні дані.

Крім того, на думку авторів у випадку реакції на рухомий об'єкт і при роботі з кільцями Ландольта були задіяні два різних види переключення уваги: повне і неповне переключення відповідно. У першому випадку попередня діяльність не гальмувала ту, на яку переключалася увага при виконанні кожної окремої реакції (тобто, кожна спроба в РРО не «заважала» виконувати наступну, а натомість – «полегшувала» її завдяки автоматичній індикації величини похибки кожної окремої спроби в режимі зворотного зв'язку). Вочевидь, у другому випадку (вибір кілець з розривами, спрямованими на різні боки, в умовах дефіциту часу) – така інтерференція була присутня.

Тобто, в тесті «Кільця Ландольта» спостерігалася взаємодія кількох одночасно чи послідовно діючих процесів (подібно до складної реакції вибору), у результаті якої в них можливо відбувалися суттєві зміни (послаблення, пригнічення), мала місце інтерференція при неповному переключенні уваги. Цей факт певним чином може пояснити виявлену тенденцію до оберненого зв'язку показника стабільності реакцій на рухомий об'єкт та загальної кількості помилок в коректурній пробі у обстежених спортсменок. Проте, ці припущення авторів потребують подальших досліджень в даному напрямку.

Таким чином, результати дослідження доводять, що використані тести (а саме тест РРО і коректурна проба), які безумовно вимагають використання функцій уваги, є певною мірою незалежними, що може свідчити про залучення різних властивостей уваги (концентрації, розподілу, повного і неповного переключення тощо) в процесі їх виконання.

В роботах В. С. Лизогуба із співавторами тест РРО рекомендовано в якості одного із інформативних і валідних для визначення врівноваженості основних нервових процесів [94]. Однак ряд авторів схиляються до думки,

що методика РРО дозволяє визначати лише індивідуальні відмінності точності сенсомоторного реагування у окремої людини та перевагу процесів збудження або гальмування [51, 98, 99].

Виявлено більш високий психофізіологічний статус за показниками РРО у спортсменів з більш високим ступенем екстремальності спортивної діяльності і ризиком травматизму [225]. Більш точними в реакції на рухомий об'єкт за кількістю реакцій випередження і середнім відхиленням у реакціях випередження виявилися обстежені гандболістки з вищим рівнем спортивної майстерності [180]. Тобто, можна припустити, що показники реакції на рухомий об'єкт, нарівні з показниками властивостей уваги, відображають певні професійно-важливі якості саме представниць даного виду спорту.

Реакція на рухомий об'єкт полягає у виконанні руху у відповідь на специфічний сигнал – видиме просторове суміщення двох або декількох рухомих об'єктів. У показниках РРО проявляється здатність обстежуваних антиципувати (передбачати) час зміни просторового положення стимулу та співвідносити з ним сенсорні процеси регулювання свого руху [65].

Відомо, що існують відмінності стану психофізіологічних функцій між групами спортсменів з адаптивними та неадаптивними поведінковими копінг-стратегіями: спортсмени, у яких переважали адаптивні стратегії подолання стресу, відрізнялися більш високою функціональною рухливістю нервових процесів і меншою швидкістю моторного компонента складної реакції вибору. Відповідно, спортсмени з неадаптивними стратегіями подолання стресу відрізнялися нижчою функціональною рухливістю нервових процесів і більшою швидкістю моторного компонента складної реакції вибору. Крім того, виявлено тенденцію до збільшення часу центральної обробки інформації у складній реакції вибору у спортсменів з неадаптивними копінг-стратегіями [174].

Вибір стратегій подолання стресу обстежених гандболісток певним чином залежав від інтернальності у галузі міжособистісних відносин, у сфері здоров'я та хвороби, рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдач,

емоційного інтелекту, а також стану психофізіологічних функцій і не асоціювався з рівнем змагальної особистісної тривожності і властивостями уваги за тестом «Кільця Ландольта».

Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу. Чим вищою виявилася інтернальність обстежених гандболісток у галузі міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених гандболісток у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтаційний копінг» і «Втеча-уникнення». Виявлена тенденція до взаємозв'язку інтернальності в галузі досягнень і невдач, в міжособистісних відносинах та конструктивних стратегій подолання стресу «Самоконтроль» і «Прийняття відповідальності».

Отримані дані дещо доповнюють результати дослідження інших авторів, які свідчать про те, що інтернальний локус контролю пов'язаний із такими типами копінг-поведінки, як впевненість, відповідальність, вступ у соціальні контакти та пошук соціальної підтримки. Такі конструктивні поведінкові стратегії характеризуються продуктивністю та позитивними наслідками їх застосування в стресових ситуаціях [49].

Особистісна змагальна тривожність спортсмена відбиває схильність особистості емоційно реагувати станом тривоги різної інтенсивності в передзмагальних та змагальних ситуаціях [77, 121, 124, 142, 144]. Для успішної змагальної діяльності спортсмену необхідна наявність оптимального рівня тривожності. Доведено, що як надмірний рівень тривожності, так і повна її відсутність однаково негативно впливають на спортивні результати [68].

Проте, кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і рівнем змагальної особистісної тривожності обстежених спортсменок.

Рівень мотивації до досягнення успіху та рівень мотивації до уникнення невдач у обстежених гандболісток асоціювалися з показником за шкалою «Пошук соціальної підтримки»: вищим значенням рівня мотивації відповідав нижчий рівень напруження і менша кількість балів за шкалою «Пошук соціальної підтримки». Отримані результати дещо доповнюють відомі літературні дані щодо проблеми значення мотивації в спортивній діяльності, взаємозв'язку мотивації досягнення успіху та уникнення невдач із стратегіями поведінки подолання стресу [8, 16, 35, 39, 54, 120].

Загальний рівень емоційного інтелекту асоціювався із показниками за шкалами «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка», показник за шкалою «Управління емоціями інших» – з показником «Позитивна переоцінка»: вищі значення показників емоційного інтелекту були взаємопов'язані з більшою кількістю балів і рівнем напруження за відповідними шкалами стратегій подолання. Крім того, виявлена тенденція до взаємозв'язку показників за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» і такими складовими емоційного інтелекту, як емоційна поінформованість, самомотивація, емпатія, управління своїми емоціями.

Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і показниками властивостей уваги за тестом «Кільця Ландольта». Проте, виявлена тенденція: чим меншою була кількість пропущених символів за 5 хв у обстежених гандболісток, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Самоконтроль»; а також чим більшою була загальна кількість оглядових знаків за 5 хв, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Загальна успішність виконання тесту на увагу, яка вимірювалася в балах, не була пов'язана з вибором стратегій подолання стресу у обстежених спортсменок.

У гандболі, як ігровому виді спорту, значну роль відіграють показники функціонального стану центральної нервової системи, що забезпечують прийняття рішень в ігрових стресових ситуаціях та ефективність виконання рухових дій. Використання показників реакції на рухомий об'єкт обстежених спортсменок у якості модельних характеристик, як професійно важливих властивостей спортсменок ігрових видів спорту, дозволило простежити особливості вибору копінг-стратегій у кваліфікованих гандболісток залежно від точності сенсомоторного реагування.

Обстежені спортсменки характеризувалися врівноваженістю нервових процесів та середнім рівнем стабільності реакцій на рухомий об'єкт. З огляду на те, що серед науковців немає єдиної думки щодо діагностичних можливостей тесту РРО, за результатами роботи можна зробити припущення, що врівноваженість нервових процесів певною мірою визначає вибір стратегій подолання стресу. Тобто, можна зробити висновок, що вибір стратегій подолання стресу певним чином залежить від стану психофізіологічних функцій обстежених спортсменок. Можливо, копінг-поведінка людини впливає на стан психофізіологічних функцій, який в свою чергу забезпечує успішність і результативність спортивної діяльності.

Таким чином, у більш точних за показниками РРО обстежених спортсменок були більш сформовані конструктивні стратегії подолання стресу «Пошук соціальної підтримки» і «Позитивна переоцінка» та менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг». У більш врівноважених спортсменок була менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг».

Отже, за результатами дисертаційного дослідження **підтверджено** дані Д. Іваскевич, О. Борисової, В. Воронової, С. Федорчук та інших дослідників про важливість конструктивних копінг-стратегій, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [35, 175, 176, 181, 188, 224, 227, 247, 248].

Доповнено результати досліджень стресових ситуацій на різних етапах спортивної діяльності та професійно важливих станів спортсмена, проведені В. Ф. Соповим [157, 158, 159, 160]. Динаміка психічного стану в кожному періоді спортивної діяльності є важливою характеристикою психологічної готовності спортсменок і впливає на результати діяльності. За результатами власних досліджень, які проводились у період підготовки до відбіркової гри плей-офф до чемпіонату світу з гандболу, спортсменки мають всі професійно-важливі психічні стани в кожному періоді спортивної діяльності: у навчанні – зосередженість відчували 83,3%, цікавість – 67% спортсменок; у тренуванні активність відчували 83,3% спортсменок, мобілізацію – 8,3%, насолоду – 41,6%; в процесі відновлення задоволення відчували 75% спортсменок; в процесі підготовки до змагання – впевненість відчували 50% спортсменок, активність – 33,3%, готовність – 50%, натхнення – 50% спортсменок; на змаганнях бойову готовність відчували 83% та мобілізацію – 25% спортсменок; після змагання щастя відчували 66,6% та екстаз – 16,6% спортсменок.

Доповнено дані Г. В. Коробейнікова, Л. Г. Коробейнікової та співавторів, М. В. Латишева та співавторів про особливості психоемоційного стану кваліфікованих спортсменів на різних етапах спортивної підготовки [71, 72, 90].

Доповнено дані О. Шинкарук, О. Лисенко, С. Федорчук про необхідність урахування рівня прояву стресостійкості спортсменів для прогнозування надійності та ефективності змагальної діяльності [203].

Вперше розроблено систему комплексної оцінки властивостей уваги кваліфікованих гандболісток з різним рівнем суб'єктивного контролю.

Доповнено дані дослідження мотиваційних чинників стресостійкості Б. П. Яковлева, Д. Ю. Морозова [108, 205]. Рівень мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у обстежених гандболісток асоціювався з показником за шкалою «Пошук соціальної підтримки»: вищим значенням рівня мотивації відповідав нижчий рівень напруження і менша кількість

балів за цією шкалою. Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між іншими показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і рівнем мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у обстежених гандболісток.

Доповнено дані Є. І. Петрушевського і співавторів про важливість комплексного дослідження копінг-стратегій та стану психофізіологічних функцій спортсменів [133, 276]. Систематизовано групу показників для комплексної оцінки копінг-стратегій у зв'язку зі станом психофізіологічних функцій спортсменок-гандболісток. Впроваджено систему оцінки стану психофізіологічних функцій кваліфікованих спортсменок за умов застосування різних стратегій подолання стресу, що може бути використано для корекції тренувального процесу, профілактики травматизму, підвищення результативності змагальної діяльності.

Доповнено дані досліджень В. В. Романенко, В. О. Тищенко, С. В. Федорчук і співавторів про особливості прояву психомоторних якостей спортсменів ігрових видів спорту, а саме взаємозв'язок між властивостями уваги і точністю сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток [145, 163, 177]. У гандболі на передній план виступають вимоги до точних реакцій, здатності до антиципації, до оперативного мислення, прогнозування найбільш вірогідних подій, у першу чергу – до скорочення часу прийняття рішень. Гравцям потрібна здатність оцінювати наявну ситуацію, швидко приймати рішення, змінювати обрану стратегію і тактику поведінки, що, безумовно пов'язано з властивостями уваги та нейродинамічними якостями спортсменів.

У роботі систематизовано групу показників для комплексної оцінки реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменок із використанням комплексу «БОС-тест професійний». Впроваджено систему оцінки психофізіологічних показників спортсменок ігрових видів спорту з метою визначення особливостей реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменок, що може бути використано для визначення особливостей стану

психофізіологічних функцій спортсменок, корекції тренувального процесу з метою підвищення результативності змагальної діяльності (Додаток Є).

Отримані результати **підтверджують** дані О. М. Кокуна, В. С. Лизогуба, М. В. Макаренко про важливість дослідження балансу нервових процесів кваліфікованих спортсменів в сенсі прогнозування успішності змагальної діяльності [63, 98].

Вперше на основі емпіричних досліджень виявлені особистісні детермінанти, які впливають на формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток. На основі результатів проведеного нами дисертаційного дослідження правомірно говорити, що абсолютною **новизною** у роботі є розробка технології корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту (Додаток В). Проведені дослідження були націлені на систематизацію стрес-факторів в спортивній діяльності.

Дослідження індивідуальних копінг-стратегій спортсменів за допомогою статистичних методів та проведення соціологічного дослідження та вироблення на основі його результатів змісту саморегулятивних технік, які призначені для використання спортсменами, надали можливість розробити практичні поради і рекомендації для спортсменів, тренерів, спортивних психологів стосовно використання механізмів подолання стресів та формування системних копінг-стратегій у відповідності до різних сфер: тренінги для розвитку когнітивного копінг-ресурсу, тренінги для розвитку мотиваційного копінг-ресурсу, тренінги для розвитку емоційного копінг-ресурсу та тренінги для розвитку поведінкового копінг-ресурсу. Отримані результати покладені в основу створення технології формування та корекції іміджу для тренерів з ігрових видів спорту, які проходять навчання та підготовку в Центрі ліцензування Федерації гандболу України.

ВИСНОВКИ

1. Важливість проблематики, пов'язаної з формуванням механізмів стресостійкості в спорті, з одного боку, і недостатня систематизованість основних теоретико-методологічних і методичних підходів до вирішення означеної проблеми, з іншого боку, визначає актуальність дослідження. Аналіз наукової літератури з проблеми теоретичного обґрунтування та методологічних засад вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій дозволив виокремити наступні аспекти вивчення стратегій подолання стресу спортсменами: з функціональних позицій, як характеристик, що впливають на продуктивність (успішність) діяльності; з точки зору формування та актуалізації індивідуального копінг-ресурсу у мотиваційній, поведінковій, когнітивній та емоційній сферах особистості спортсмена; з точки зору розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваності; з точки зору визначення психологічних якостей що сприяють адаптації: агресивність, ригідність, самоконтроль, сприйняття власної ефективності, рівень самооцінки, лабільність, конформність, креативність тощо; з точки зору емоційного інтелекту як особистісного ресурсу підвищення адаптивності до психологічних навантажень; з точки зору різноманітних технік подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки.

2. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет дозволив обґрунтувати теоретичну модель стресостійкості та систематизувати індивідуально-психологічні детермінанти стресостійкості кваліфікованих спортсменів, до яких відносимо: загальне психологічне благополуччя, що включає: оптимізм, почуття задоволення, психічне здоров'я, якість життя; позитивну адаптацію, як здатність позитивно реагувати на невдачі; сконцентрованість та зосередженість уваги на

досягненні поставленої цілі; ментальну міцність, як здатність досягти результату, незважаючи на невдачі або стрес; емоційний інтелект; інтернальну локалізацію контролю над значущими подіями; адаптивні копінг стратегії; «спортивний самокоучінг», під яким розуміємо володіння техніками самовпливу для рішення спортивних задач; спортивну модальність, як здатність спортсмена до саморегуляції психофізіологічних та емоційних станів, пов'язаних із спортивною конкуренцією.

3. Виявлені типові ситуації в процесі спортивної діяльності, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові та супроводжуються негативними психологічними станами. Встановлено що ситуації, які сприймаються як стресові переважно відносяться до педагогічних та емоційних ситуацій, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях внаслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді, надмірного тиску та мотивації. В результаті виявлених стресових ситуацій кваліфіковані гандболістки переживають негативні стани, до яких спортсменки відносять: тривожність, роздратування, страх, психічне пересичення, невпевненість, гнів. Найбільше негативних психічних станів за оцінками спортсменок спричинено ситуаціями у змагальному та після змагальному періодах. В процесі змагань 8,3% спортсменок переживали перед стартову лихоманку, 16,6% спортсменок відчували гнів і 25% – стрес. Після змагань негативні психічні стани відчували 66,5% спортсменок, серед яких: перевтома (41,6%), ненависть (8,3%), неврозоподібні стани (16,6%).

4. У обстежених гандболісток виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча-уникнення» (за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман). Рівень напруження за цими шкалами у обстежених гравчинь перевищував 50%. Також серед спортсменок кількісно переважало використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно

адаптивними за тестом Е. Нейм. Поширеними копінг-стратегіями серед обстежених гандболісток були: в когнітивній сфері – проблемний аналіз (19%) та надання сенсу (33%); в емоційній сфері – оптимізм(67%); в поведінковій сфері – відступ (29%), співпраця (24%) і відволікання (24%).

Більшості обстежених гандболісток був властивий загальний інтернальний тип локусу контролю (62%), а також інтернальний тип локусу контролю в галузі продуктивних відносин (81%), у галузі досягнень (71%) та невдач (52%). У сфері сімейних відносин (52%), міжособистісних взаємин (62%), здоров'я та хвороб (76%) для спортсменок був характерним екстернальний локус контролю.

У обстежених спортсменок виявлено високий рівень мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач, середній рівень змагальної особистісної тривожності.

У більшості обстежених спортсменок виявлено низький загальний рівень емоційного інтелекту (62%), а також наступних його складових за шкалами: «Управління своїми емоціями» (57%), «Самомотивація» (57%), «Управління емоціями інших» (57%), середній і високий рівень за шкалою «Емоційна поінформованість» (57%), середній і високий рівень за шкалою «Емпатія» (52%).

5. Встановлені найбільш вагомі характеристики для формування стресостійкості спортсменок, серед яких: інтернальний тип локалізації контролю у галузі міжособистісних відносин, у сфері здоров'я та хвороб, рівень мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, емоційний інтелект.

6. Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу. Чим вищою виявилася інтернальність обстежених гандболісток у галузі міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» ($r_s=0,49$, $p<0,05$). Рівень суб'єктивного контролю гандболісток у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтаційний копінг» і «Втеча-уникнення» (відповідно, $r_s=0,45$ та

$r_s = 0,49$, $p < 0,05$). Рівень мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдач у обстежених гандболісток асоціювалися з показником за шкалою «Пошук соціальної підтримки», в обох випадках виявлена обернена кореляція (відповідно, $r_s = -0,55$, $p < 0,05$ і $r_s = -0,57$, $p < 0,01$): вищим значенням рівня мотивації відповідав нижчий рівень напруження і менша кількість балів за цією шкалою. Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між іншими показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і рівнем мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у обстежених гандболісток, а також рівнем змагальної особистісної тривожності.

7. Загальний рівень емоційного інтелекту асоціювався із показниками за шкалами «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка» (відповідно, $r_s = 0,43$, $p < 0,05$ і $r_s = 0,63$, $p < 0,01$), показник за шкалою «Управління емоціями інших» – з показником «Позитивна переоцінка» ($r_s = 0,51$, $p < 0,05$): вищі значення показників емоційного інтелекту були взаємопов'язані з більшою кількістю балів і рівнем напруження за відповідними шкалами стратегій подолання.

8. Обстежені спортсменки характеризувалися врівноваженістю нервових процесів та середнім рівнем стабільності реакцій на рухомий об'єкт, а також середнім рівнем довільної уваги, темпу психомоторної роботи, працездатності та стійкості до монотонної роботи.

9. Кореляційний аналіз не виявив наявності значущих взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман і показниками властивостей уваги за тестом «Кільця Ландольта». Дослідження вибору копінг-стратегій у кваліфікованих гандболісток залежно від точності сенсомоторного реагування за показниками РРО показало наявність взаємозв'язку між показниками за шкалами «Пошук соціальної підтримки», «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль» з одного боку, і показниками реакції на рухомий об'єкт, з іншого (відповідно, $r_s = 0,57$,

$r_s = -0,54$, $r_s = 0,60$, $r_s = 0,53$, $r_s = 0,61$, $r_s = 0,79$, $r_s = 0,58$, $r_s = -0,66$, $p < 0,05$ – $p < 0,001$). Чим вищою була точність РРО обстежених гандболісток (за кількістю точних влучень і за середнім часом відхилення реальної реакції від ідеальної), тим менш сформованою виявилася неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» (відповідно, $r_s = -0,54$, $r_s = 0,60$, $p < 0,05$). Крім того, менш сформована стратегія «Конфронтаційний копінг» відповідала вищій стабільності реакцій на рухомий об'єкт ($r_s = 0,53$, $p < 0,05$). Чим вищою була точність РРО обстежених гандболісток (за кількістю точних влучень), тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки» ($r_s = 0,57$, $p < 0,05$). Показник за шкалою «Дистанціювання» асоціювався із загальним часом реакцій випередження: менший рівень напруження за цією шкалою відповідав меншим значенням загального часу реакцій випередження у обстежених спортсменок ($r_s = 0,61$, $p < 0,05$). Більш сформована конструктивна стратегія «Самоконтроль» відповідала переважанню і більшим значенням часу реакцій випередження у РРО (відповідно, $r_s = -0,66$, $p < 0,01$, $r_s = 0,79$, $p < 0,001$, $r_s = 0,58$, $p < 0,05$).

У більш точних за показниками РРО обстежених спортсменок були більш сформовані конструктивні стратегії подолання стресу «Пошук соціальної підтримки» і «Позитивна переоцінка» та менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$). У більш врівноважених спортсменок була менш сформована неконструктивна стратегія «Конфронтаційний копінг» ($p < 0,05$).

10. За результатами дослідження була розроблена «Технологія формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток», яка спрямована на виховання такої компетентності у спортсменів, як вміння зберігати спокій у критичних ситуаціях через методи самовладання зі стресом (копінг-стратегії) на основі саме індивідуальних особистісних ресурсів. Запропонована техніка самостійної роботи з власними думками, почуттями та внутрішніми установками для рішення різних задач –

«спортивний самокоучінг». Використання даної техніки є оптимальним з точки зору, що дана копінг-стратегія є універсальною та може застосовуватися в різних ситуаціях для боротьби з різними типами стресу. Розроблену технологію та програму можна вважати оптимальною для підвищення стресостійкості кваліфікованих спортсменів з огляду на те, що в ній наявні техніки з виховання наступних компетенцій: виховання здатності спортсменів зберігати спокій у критичних ситуаціях, вміння застосовувати різні копінг-стратегії залежно від варіативності особистісних характеристик та контексту різноманітних ситуацій спортивної діяльності.

Технологія була впроваджена в практику підготовки кваліфікованих гандболісток. Експертна оцінка тренерів гандбольних команд демонструє позитивну оцінку її теоретичної значущості для тренерів та практичної значущості для психологічної підготовки спортсменів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в систематизації і обґрунтуванні критеріїв для оцінки стану психофізіологічних функцій у взаємозв'язку із стратегіями поведінки подолання стресу спортсменів різних видів спорту з метою розробки практичних рекомендацій щодо формування стресостійкості залежно від специфіки спортивної діяльності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет дозволив систематизувати індивідуально-психологічні детермінанти стресостійкості елітних спортсменів та обґрунтувати її теоретичну модель. У зарубіжній та вітчизняній науці стресостійкість пов'язують з формуванням у спортсменів психологічного профілю, як комплекс особистісних якостей, які детермінують подолання стресу або адаптацію до нього. До основних детермінант психологічного профілю відносять: загальне психологічне благополуччя, як почуття задоволення якістю життя; позитивну адаптацію, як здатність позитивно реагувати на невдачі; сконцентрованість та зосередженість уваги на досягненні поставленої цілі; ментальну міцність, як здатність досягти результату, незважаючи на невдачі або стрес; розвинений емоційний інтелект; інтернальний локус контролю над значущими подіями; адаптивні копінг стратегії; спортивний самокоучінг, під яким розуміють володіння техніками самовпливу для рішення спортивних задач; спортивну модальність, як здатність спортсмена до саморегуляції психофізіологічних та емоційних станів, пов'язаних із спортивною конкуренцією.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи, в свою чергу в своєму дослідженні розглядали стресостійкість спортсмена як адаптивну здатність ефективно протистояти екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

В результаті опитування кваліфікованих гандболісток доповнено результати досліджень стресових ситуацій на різних етапах спортивної діяльності спортсмена: навчанні, тренуванні, підготовці до змагань, змаганнях та після змагань.

До причин педагогічного стресу кваліфікованих гандболісток було віднесено: занадто велика опіка тренера під час змагань, забагато вказівок та надмірна мотивація тренера, відсутність достатньої уваги тренера на змаганні. Ці дані можуть слугувати при здійсненні загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсменок в різних періодах спортивної діяльності, особливо в процесі їх мотивації.

Отже, нами доповнені суб'єктивні та об'єктивні джерела стресу в спорті, вперше виявлені джерела стресу у кваліфікованих спортсменок в різних періодах спортивної діяльності та виокремлені джерела педагогічного стресу, який виникає в «системі тренер-спортсмен».

За допомогою кореляційного аналізу визначені найбільш вагомі характеристики для формування стресостійкості.

Нами досліджувався взаємозв'язок між психологічними складовими особистості гандболісток з конструктивними і неконструктивними копінг-стратегіями. Отримані наступні результати: чим вищою була інтернальність гандболісток у галузі міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «*Конфронтаційний копінг*» і «*Втеча-уникнення*». Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу. Кореляційний аналіз також виявив статистично значущі взаємозв'язки показників емоційного інтелекту з показниками копінг-стратегій у обстежених спортсменок. Загальний рівень емоційного інтелекту асоціювався із показниками адаптивних стратегій за шкалами «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка», а показник «Управління емоціями інших» – з адаптивною стратегією за шкалою «Позитивна переоцінка».

Отже, емоційний інтелект та певні шкали локус контролю можна вважати особистісним ресурсом стресостійкості. Та, навпаки, коли

спортсменка розуміє, що тільки вона несе відповідальність за своє здоров'я, то це змушує її до неконструктивних стратегій.

Кореляційні зв'язки показників рівня *мотивації успіху* та *уникнення невдач* з адаптивною копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» має зворотній характер у обстежених спортсменок. Ці дані доповнюють наші дослідження про сприймання спортсменками ситуацій *надмірної мотивації і надмірного тиску*, як стресову ситуацію. В практиці психологічної підготовки спортсменів до змагань відомо про зворотній негативний характер *надмірної мотивації* спортсменів перед відповідальними змаганнями.

Отримані результати покладені в основу створення програми корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту. Аналіз літературних джерел свідчить про актуальність розвитку та застосування в спортивній психології ментальних тренувань для збільшення когнітивних ресурсів і можливостей спортсменів. Стрес, який є критичним, водночас є важливим чинником розвитку кваліфікованих спортсменів, оскільки може спонукати спортсменів до професійного зростання або змусити їх виконувати роботу вище можливостей. Для використання можливостей стресу необхідно створення відповідних програм психологічної підготовки, які будуть спрямовані на виховання такої компетентності у спортсмена, як вміння зберігати спокій у критичних ситуаціях через методи боротьби зі стресом (копінг-стратегії) на основі саме його індивідуальних особистісних ресурсів.

Запропонована нами технологія і програма корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок складається з трьох модулів. Тема першого модулю: «Теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності», мета – ознайомлення із теоретичними аспектами стресостійкості. Тема другого модулю: «Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток», мета – ознайомлення із результатами опитування кваліфікованих гандболісток про їх суб'єктивне

сприйняття стресових ситуацій в процесі спортивної діяльності. Третій модуль виконується самостійно в команді з участю тренера або психолога, мета – анкетування спортсменів команди, проведення тренінгових занять для формування психологічного профілю стресостійкості спортсменів.

Розроблена нами технологія була впроваджена під час проведення навчально-тренувальних зборів гандбольних команд до відбіркових ігор чемпіонату Європи на Навчально-спортивній базі зимових видів спорту Міністерства оборони України «Тисовець» (юніори до 20 років – з 28 серпня по 03 вересня 2023 року та дівчата до 18 років – з 03 по 09 вересня 2023 року, відповідно до наказів Міністерства молоді та спорту України від 10.08.2023 року № 4731, № 4732) та отримала позитивні відгуки від тренерів гандбольних команд.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. *Вопросы психологи.* 1989. № 4. С. 109–116.
2. Аболин Л. М., Исмаилова Н. И., Политова С. П. Особенности защитных механизмов личности в условиях хронической кризисной ситуации. *Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки.* 2009. № 151 (5-1). 153–160.
3. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 1 (54). С. 13–18.
4. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неспіху. *Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна).* Харків. 2019. С. 11–15.
5. Алиев Х. М., Михайлов Н. Г., Корпачева Е. С. Как использовать энергию стресса при подготовке спортсменов в экстремальных видах спорта. *Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.* 2012. № 2. 61–63.
6. Амирхан Д. Фактор аналитического измерения копингов: показатель копинг-стратегий. М.: Медицина. 1990. 98 с.
7. Амирхан Д. Методика «Индикатор копинг-стратегий». 2006. URL: http://psylab.info/Методика_«Индикатор_копинг-стратегий»
8. Андрущенко І. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія».* 2018. № 6. С. 4–8.
9. Анохин П. К. Эмоции. Психология эмоций: тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГКУ. 1984. 201 с.
10. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-

- Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник. Київ: Олімпійська літ. 2021. 216 с.
11. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 104–112. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113> URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/188119>
 12. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 73–80. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.73-80> URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/261638>
 13. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С. Реакція на рухомий об'єкт та стратегії подолання стресу у кваліфікованих гандболісток. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали VI Всеукр. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 31 трав. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 55–56. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzoghT2OW7I6wII?usp=sharing>
 14. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С. Вибір стратегій подолання стресу залежно від рівня уваги у кваліфікованих гандболісток. *Молодь та олімпійський рух* : матеріали XVI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 29 черв. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 65–66. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf
 15. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С., Куценко Т., Петрушевський Є. Стратегії подолання стресу та точність сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive>

16. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С., Петрушевський Є. Мотивація досягнення успіху в структурі особистісного профілю стресостійкості кваліфікованих гандболісток. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive>
17. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 34–41.
18. Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М. Метод исследования уровня субъективного контроля. *Психологический журнал*. 1984. № 5 (3). С. 152–162.
19. Берилова Е. И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 2. С. 144–145.
20. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов / под ред. канд. мед. наук С. Н. Бокова. Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК». 1995. 640 с.
21. Богуш В. Л., Гетманцев С. В., Сокол О. В., Косенчук В. А., Кувалдина О. В., Яцунский Е. А. Показатели функционального состояния спортсменок-гандболисток. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2. С. 22–27.
22. Бодров В. А., Медведев В. И. Психофизиологический отбор военных специалистов : мет. пособие. М.: 1973. 205 с.
23. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕРСЭ. 2000. 352 с.
24. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении. Эмоциональное «выгорание»: взгляд на себя и на других. М.: Информац. издат. дом «Филин». 1996. 472 с.

25. Борисова О., Нагорна В., Шутова С., Митько А. Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресовій ситуації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 1 (1). С. 4–9. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.1>
<http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/161741>
26. Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020, № 2. С. 15–22.
27. Борисова О., Петрушевський Є. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 16–21.
28. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика. *Электронный журнал «Клиническая и специальная психология»*. 2016. №5 (1). С. 1–18. DOI: 10.17759/psyclin.2016050101
29. Бредберри Т., Гривз Дж. Эмоциональный интеллект: самое важное. М.: АСТ Москва. 2008. 187 с.
30. Варданын Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. *Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы*. 1983. С. 542–543.
31. Василюк В., Ярмошук О., Юдкіна Х. Психологічні властивості та стійкість до стресів висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. *Траєкторія науки*. 2018. № 4 (4). URL: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3171660
32. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімп. літ. 2014. 335 с.
33. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації* : колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018. С. 86–101.

34. Воронова В. І. Психологія спорту. К.: Олімп. літ. 2019: 272 с.
35. Воронова В., Смоляр І., Ковальчук В. Особенности преодоления стресса у спортсменов-дефлимпиецев с помощью копинг-стратегий. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2012. № 4 (20). С. 411–415.
36. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 116–123.
37. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт. 1981. 112 с.
38. Гасанпур М. К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями. *Вектор науки ТГУ. серия: педагогика, психология*. 2014. № 1 (16). С. 46–48.
39. Гімаєва Ю., Маркіна А. Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю в хлопців та дівчат студентського віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2022. № 72. С. 59–66.
40. Горская Г. Б. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 1994. № 11. С. 8–11.
41. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. *Физическая культура, спорт: теория и практика*. 2012. № 4 . С. 74–76.
42. Горская Г. Б., Зияева Е. Р. Личностные черты большой пятерки как фактор конструктивности преодоления спортсменами стрессовых ситуаций. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта*. 2014. № 16. С. 47–54.
43. Гоулмэн Д. Эмоциональный интеллект. М. : Альпина Бизнес Букс. 2005. 302 с.

44. Гринь Е. И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2009. С. 33–37.
45. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ : Олімпійська літ.. 2015. 276 с.
46. Гринь О. Р. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 16–18.
47. Давидова О. М. Стан властивостей основних нервових процесів, функцій пам'яті та уваги в учнів старшого шкільного віку : *автореф. дис. канд. біол. наук*. Київ. 1997. 22 с.
48. Дементий Л. И. Ответственность как ресурс личности : монография. М.: Информ-Знание. 2005. 187 с.
49. Демчук О. А. Взаємозв'язок локусу контролю з копінг-стратегіями поведінки у структурі Я-концепції особистості INFORUM.IN.UA. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/43/295>
50. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) URL: http://www.miu.by/kaf_new/mpp/034.pdf
51. Дубровина З. В., Блинова Л. Т., Макарова Л. П. Точность двигательной реакции как показатель функционального состояния центральной нервной системы. *Физиология человека*. 1980. № 6 (6). С. 1076–1084.
52. Ениколопов С. Н., Ефремов А. Г. Аутоагрессия и копинг-стратегии у лиц юношеского возраста. URL: <http://www.sudexp.org/publ/11-1-0-1655>
53. Занюк СС. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
54. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського*

- державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 2. С. 57–64. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8>
55. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб. : Питер. 2001. 464 с.
56. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер. 2004. 701 с.
57. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер. 2011. 512 с.
58. Илясова Н. В., Агавелян Р. О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. *Проблемы современной науки и образования*. 2014. № 11 (29). С. 105–108.
59. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб. : Питер. 2003. 640 с.
60. Карпова О. П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса. *Новости украинской психиатрии*. Харьков. 2001. URL: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm>
61. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінг-поведінки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : матеріали Всеукр. конф. з міжнар. участю, Київ, 31 травня 2018 р. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2018. С. 105–109.
62. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ: Міленіум. 2004. 265 с.
63. Кокун О. Психофізіологія. К.: Центр навчальної літератури. 2006. 184 с.
64. Кокун О. М., Дубчак Г. М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*. 2016. № 3(11). URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/706218/1/STATTIA-KOKUN-DUBCHAK.pdf>

65. Комплекс для психологического тестирования «БОС-тест». Компания «Сиата» – Медицинская техника и оборудование. URL: <http://www.siata.net.ua/index.php/kompleks-dlya-psihologicheskogo-testirovaniya-bos-test/>
66. Копинг-поведение. URL: <http://psi.webzone.ru/st/306100.htm>
67. Коробейников Г. В., Коняева Л. Д., Россоха Г. В. Особливості функціональних станів нервової системи у спортсменок-гандболісток високої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х.. 2004. № 24. С. 22–31.
68. Коробейников Г. В., Дудник О. К., Коняева Л. Д., та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод, посібник. К. 2008. 64 с.
69. Коробейников Г. В., Коробейникова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка психофізіологічних станів спорту. Харків : ХНПУ, 2013. 240 с.
70. Коробейников Г., Приступа Є., Коробейникова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с.
71. Коробейников Г., Бейдж М., Коробейникова Л., Рааб М. Психологическое состояние спортсменов высокой квалификации. *Sport. Olimpism. Sănătate*. 2022. №7. С. 422–426.
72. Коробейникова Л. Г. Динаміка психофізіологічного стану у елітних спортсменів в умовах спортивної діяльності. *Вісник Черкаського університету*. 2012. № 2. Вип. 215. С. 73–78.
73. Коробейникова Л., Шенпен Г. Аналіз стресостійкості у кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2022. №. 2. Вип. 24. С. 26–35. DOI:10.15391/ed.2022-2.03
74. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Ніка-Центр. 2009. 580 с.

75. Костюкевич В. М., Воронова І. В., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт) : навчальний посібник / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2016. 554 с.
76. Краснокутский Н. И. Стресс-факторы соревновательной деятельности как детерминанты ошибочных действий у спортсменов пожарно-прикладного спорта. *Психологічні науки*. 2013. № 1. С. 446–455.
77. Кретти Дж. Брайент. Психология в современном спорте : монография. *Физкультура и спорт*. 1990. 187 с.
78. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.
79. Крюкова Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. *Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики*. 2009. Вып. 1. С. 298–316.
80. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В., Замышляева М. С. Адаптация методик, изучение совладающего поведения Ways of Coping Questionnaire (Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана). *Психология и практика* : сб. науч. трудов. К. : 2005. Вып. 4. С. 171–190.
81. Кубраченко А. Г., Клименко С. К., Трегуб В. Г. Врачебно-педагогические наблюдения и динамика подготовленности высококвалифицированных гандболисток. *Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх* : сб. науч. трудов. Киев: КГИФК. 1992. С. 11–20.
82. Кубраченко А. Г., Ткачук В. Г. Гандбол: учебник для высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта. Киев : Полиграфкнига. 2010. 415 с.

83. Кубраченко О. Г., Петрушевський Є. І., Мельник А. А., Гладун О. О. Гандбол : навч програма для дитячо-юн. спорт. шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності. Київ : ФГУ, 2018. 101 с.
84. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 156–173.
85. Кундиев Ю. И., Кальниш В. В., Нагорная А. М. Роль стресса в формировании здоровья населения: структурный анализ. *Журнал АМН Украины*. 2002. № 8 (2). С. 335–345.
86. Кулаков Б., Коротя В., Совгіря Т. Стрес і стресостійкість спортсменів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 10 груд., 2021 р. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 216–219.
87. Куліш О. В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. *Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 126. С. 87–91.
88. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс*. Л. 1970. С. 127–208.
89. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М. : Медицина. 2008. 218 с.
90. Латишев М. В., Квасниця О. М., Спесивих О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 39–47.
91. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал*. 2004. № 2. С. 75–85.
92. Леонтьев А. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. М. 2005. 342 с.

93. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Осин Е. Н., Плотникова А. В., Рассказова Е. И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала. *Психологическая диагностика*. 2007. № 1(1). С. 8–31.
94. Лизогуб В. С., Макаренко М. В., Коваль Ю. В. Точність сенсомоторної реактивності як критерій оцінки зрівноваженості нервових процесів. *Science and Education a New Dimension: Natural and Technical Sciences*. III (7). 2015. Issue 58. P. 35–38.
95. Лиля Н. Л., Тананакина Т. П., Болгов Д. М., Ивасенко А. В., Маврич С. И. Оценка уравновешенности нервных процессов у студентов-медиков с помощью теста реакции на движущийся объект. *Перспективи медицини та біології*. 2013. № 5(1). С. 86–91.
96. Лисенчук Г., Тищенко В. Инновационная технология компьютерного тестирования психомоторики в спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*. 2019. № 1. С. 36–41.
97. Лукашук В. І. Теорії мотивації у спорті: соціологічний аналіз. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2011. № 17. С. 215–220.
98. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси. 2011. 256 с.
99. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси. 2014. 102 с.
100. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Савицький В. Л., Чижик В. В. Так що ж ми виявляємо за допомогою тесту реакції на рухомий об'єкт – РРО? Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність : VI Всеукр. наук.-практ. конф., Черкаси, 20–22 верес. 2017 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. С. 51–52.
URL: http://eprints.cdu.edu.ua/786/1/maket_.pdf
101. Макаренко С. С. Формування мотивації досягнень в структурі мотиваційної сфери особистості вчителя. *Науковий вісник Львівського*

- державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 1. С. 314–323.
102. Макарчук М. Ю., Чікіна Л. В., Янчук П. І., Федорчук С. В., Трушина В. А. Зв'язок стану психофізіологічних функцій людини та її здатності до орієнтації в просторі та часі за різних умов відповідальності за результати діяльності. *Фізика живого*. 2009. № 17 (2). С. 185–192.
103. Макклелланд Д. Мотивация человека. Серия «Мастера психологии». СПб. : Питер. 2007. 672 с.
104. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. № 22 (1). С. 16–24.
105. Максименко С. Д. Загальна психологія. Вінниця: Нова Книга, 2000. 704 с.
106. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н., Бредихина Я. А. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов. *Международный студенческий научный вестник*. 2017. № 4–8. С. 1195–1197.
107. Мишко Н. М., et al. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 115–127.
108. Морозов Д. Ю. Мотиваційні фактори стресостійкості майбутніх фахівців-моряків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*. 2011. № 39. С. 146–155.
109. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2008. № 2. С. 102–112.
110. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Х. : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
111. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системі понять психології личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20–30.

112. Наугольник Л. Б. Психология стрессу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
113. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений, в 3 кн. Кн. 3 : *Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики*. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2001. С. 481–483.
114. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб., 2000. 507 с.
115. Остап'як З. М., Мицкан Б. М., Мицкан Т. С., Випасняк І. П., Лесів М. З. Емоційний інтелект і спорт. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С. 64–78.
116. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учебное пособие. М.: Академия. 2012. 320 с.
117. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Х. В. Емоційне вигорання в спорті. *Психологія: збірник наукових праць РДГУ*. 2018. Вип. 10. С. 6–13.
118. Павлик О. М. Психологія мотивації у сфері фізичної культури і спорту. 2020. URL: <http://repo.khdafk.kh.ua/jspui/handle/123456789/1956>
119. Павлик ОМ, Василенко ІС. Особливості емоційно-мотиваційної сфери студентів-спортсменів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 1 (1). С. 52–56.
120. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 89–94. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94
121. Петровская Т. В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 4. С. 60–63.
122. Петровська Т. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. *Молодіжний науковий вісник СХУ імені Лесі Українки*. 2015. № 20. С. 22–27. URL: <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/328>

123. Петровська Т. В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., Суми, 16-17 лют. 2017 р. Суми: Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 214–215.
124. Петровська Т. В., Куліш Н. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2010. № 1. С. 63–67.
125. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2018. № 3 (97). С. 81–86. URL: [https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/1162/15.%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%8C.%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BA%202018\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/1162/15.%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%8C.%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BA%202018(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y)
126. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ*. 2019. Т. 10. Вип. 33. С. 160–168. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2063>
127. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами в англomовних джерелах. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали II Всеукр. наук електрон. конф., Київ, 22 жовт. 2019 р. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 35–36. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2066>
128. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів. *Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : колективна монографія. Київ. 2021.

- С. 72–80. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3058>
129. Петровська Т. В., Малиновський А. І., Воронова В. І., Гринь О. Р., Арнаутова Л. В., Курдибаха О. М., ... & Фольварочний І. В. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. К.: Видавець Позднишев, 2021. 165 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3058>
130. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Ганага О. Ю. Стресові ситуації кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності. Авторське свідоцтво № 112252 від 09.03.2022 р.
131. Петровська Т., Федорчук С., Арнаутова Л., Ганага О. Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 38–40. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovo_yi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf
132. Петрушевський Є. І. Специфіка французької моделі спорту вищих досягнень. *Вісник Запорізького національного університету* : зб. наук. пр. 2019. № 1. С. 125–32.
133. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : монографія. К. 2022. 208 с.
134. Петрушевський Є. В., Борисова О. В. Проблеми розвитку гандболу в Україні на сучасному етапі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. X Міжнародної наукової конференції, Київ, 24–25 трав. 2017 р. К. : НУФВСУ. 2017. С. 150–152.
135. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. *Пути достижения трудной цели в спорте*. М., 1964. С 51–68.

136. Позднишев Є. В., Соціально-психологічні основи формування іміджу суб'єктів спортивної діяльності : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2019. 534 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_pozdnishev_1555520402.pdf
137. Полякова А. О. Вплив копінг поведінки на ступінь емоційного вигорання особистості в умовах соціалізації. *Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*. 2014. С. 264–266.
138. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб.: Питер, 2003. 560 с.
139. Прихидько А. И. Социально-психологические аспекты адаптации российских ученых к социальным изменениям. URL: <http://www.vash-psiholog.info/voprospsih/213/17624-socialno-psixologicheskie-aspekty-adaptacii-rossijskix-uchenyx-k-socialnym-izmeneniyam.html>.
140. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1973. 267 с.
141. Раздайбедін В. М., Іванюра І. О., Боярчук О. Д., Пількевич Н. Б. Динаміка показників уваги та її зв'язок з властивостями основних нервових процесів у спортсменів старшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків. 2007. № 6. С. 243–246.
142. Рогачев А. И., Майдокина Л. Г. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации. *Science Time*. 2015. № 4 (16). С. 659–664.
143. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–623.
144. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов. М. : Мир. 2004. 576 с.

145. Романенко В. В., Веретельникова Н. А., Вовк А. М. Дослідження особливостей прояву сенсомоторних реакцій єдиноборців та представників спортивних ігор. *Єдиноборства*. 2022. №1. С. 42–52.
146. Романюк Я. Р. Особливості копінг-стратегій спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різним рівнем стресостійкості. 2022. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6609>
147. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер Ком. 1999. 720 с.
148. Рудик П. А. Психология : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт. 1974. 464 с.
149. Сысоев В. Н. Тест Ландольта. Диагностика работоспособности. СПб. : 2007. 32 с.
150. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 112–121.
151. Смирнова О. П., Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 38–42.
152. Совмиз З. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности. *Вестник АГУ. Серия 3: Педагогика и психология*. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/vzaimosvyaz-individualnyh-i-komandnyh-koping-strategiy-s-lichnostnymi-i-sotsialno-psihologicheskimi-harakteristikami-subektov>
153. Совмиз З. Психологические ресурсы индивидуальных и групповых стратегий преодоления стресса субъектами командной деятельности. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-resursy-individualnyh-i-gruppovyh-strategiy-preodoleniya-stressa-subektami-komandnoy-deyatelnosti>.

154. Соловей О. М. Комплексний контроль як фактор управління підготовкою гандболістів. *Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка*. 2006. № 35. С. 319–321.
155. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навчальний посібник. Дніпро. 2017:161 с.
156. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. М., 2001. 620 с.
157. Сопов В. Ф. Трехмерная функциональная модель психического состояния спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 1993. № 2. С. 19–24.
158. Сопов В. Ф. Особенности психических состояний в актуальных отрезках спортивной деятельности: «актуализация и реализация потребности в достижении». *Спортивный психолог*. 2009. № 1. С. 28–35.
159. Сопов В. Ф. Психические состояния и актуальные отрезки напряженной профессиональной деятельности в спорте: недостающая единица анализа деятельности. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2010. № 3 (4). С. 79–88.
160. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие. М. : Трикта. 2010. 116 с.
161. Сопов В. Ф., Шинкарук О. А., Чередниченко О. А. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ : методическое пособие. Киев: 2008. 46 с.
162. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Пермь. 1992. 152 с.
163. Тищенко В. О. Обґрунтування інноваційних технологій дослідження психомоторики і психофізіологічних якостей гандболістів високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 2. С. 86–97.
164. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд

- високої кваліфікації з гандболу : монографія. Запоріжжя: Статус. 2017. 462 с.
165. Тищенко В. О., Омеляненко Г. А., Батирь К. О. Система комплексного контролю в гандболі. *Вісник Запорізького національного університету : збірник наук. праць. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2018. № 2. С. 124–129.
166. Тищенко В. О. Динаміка показників функціонального стану нервової системи гандболістів високої кваліфікації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 2. С. 106–111.
167. Тукаев С. В., Долгова Е. Н., Вашека Т. В., Федорчук С. В., Лысенко Е. Н., Колосова Е. В., Гаврилец Ю. Д., Зима И. Г., Ризун В. В., Шинкарук О. А. Индивидуально-психологические характеристики учащейся молодежи, занимающейся разными видами спорта. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017. № 1. С. 64–71.
168. Тукаев С. В., Долгова Е. Н., Руженкова А. О., Лысенко Е. Н., Федорчук С. В., Гаврилец Ю. Д., Ризун В. В., Шинкарук О. А. Типологические и личностные детерминанты стрессоустойчивости у спортсменов экстремальных видов спорта. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017. № 2. С. 8–15.
169. Тукаев С. В. Патерни електроенцефалограм, пов'язані з різним рівнем майстерності у спортсменів в ігрових видах спорту. *Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі* : колективна монографія. Т. 2. Київ. 2021. С. 180–190. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3613/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

170. Тукаєв С. В., Федорчук С. В., Гарматюк Д. В., Правда О. І., Макаручук М. Ю., Попов А. О. Реєстрація змін електроенцефалограми студентів, які займаються масовим спортом. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 212. URI: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf
171. Тукаєв С. В., Погорільська Н. І., Макаручук М. Ю., Федорчук С. В. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 28–32. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32>
172. Федерація гандболу України. URL: <https://handball.net.ua/>
173. Федорчук С., Лысенко Е. Характер реакции на движущийся объект у спортсменов высокой квалификации в условиях психоэмоционального напряжения. *Спортивна наука України*. 2017. № 3 (79). С. 47–54.
174. Федорчук С., Лысенко Е., Шинкарук О. Психофизиологические маркеры адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий квалифицированных спортсменов (гребля на байдарках и каное). *Спортивна наука України*. 2018. № 2. С. 40–47.
175. Федорчук С. В., Іваскевич Д. Д., Борисова О. В., 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.
176. Федорчук С., Іваскевич Д., Борисова О., Когут І., Маринич В., Тукаєв С., Петрушевський Є. Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок-гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 3–10.
177. Федорчук С., Іваскевич Д., Борисова О., Когут І., Маринич В., Тукаєв С., Петрушевський Є. Психофізіологічна характеристика стану спортсменів-гандболістів з різним рівнем мотивації до спортивного

- результату. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 1. С. 33–39. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.33-39> 18.
178. Федорчук С. В., Іваскевич Д. Д., Тукаєв С. В., Петрушевський Є. І. Оцінка ризику травматизму спортсменів-гандболістів у зв'язку з рівнем мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 174.
179. Федорчук С., Петрушевський Є. Стан психофізіологічних функцій у гандболісток із різним стажем спортивного тренування. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*. 2020. № 81 (2). С. 42-45.
180. Федорчук С., Шльонська О., Борисова О., Когут І., Маринич В., Петрушевський Є., Хаммуді М. Ф. К. Стан психофізіологічних функцій і динамічна м'язова витривалість у спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 35–40. doi: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.2.35-40>
181. Федорчук С. В., Лисенко О. М., Іваскевич Д. Д., Колосова О. В., Халявка Т. О. Психофізіологічні складові стресостійкості і стресовразливості людини в умовах спортивної діяльності. *Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі* : колективна монографія. Т. 2. Київ. 2021. С. 117–162. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3613/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
182. Федорчук С. В., Куценко Т., Ярошенко О., Лисенко О. М., Шинкарук О. А. Функціональний стан центральної нервової системи спортсменів-веслувальників за показниками реакції на рухомий об'єкт. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 42–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.42-48>

183. Федорчук С., Петровська Т., Хмельницька І., Арнаутова Л., Когут І., Петрушевський Є. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>
184. Федорчук С., Когут І., Петровська Т., Арнаутова Л. Оцінка властивостей уваги за методикою «Кільця Ландольта» у кваліфікованих спортсменок. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти* : матеріали Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19–20 трав. 2022 р. Луцьк. 2022. С. 122–124. URL: https://drive.google.com/file/d/1vtJ4YE6b_QypHTAKCAp3Se16E_EOJ4V8/edit
185. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Арнаутова Л. В., Когут І. О. Оцінка реакції на рухомий об'єкт у зв'язку з властивостями уваги у спортсменок ігрових видів спорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали V Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 31 трав. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 108–109. URL: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBTOrTRorbTc1tlzv/view>
186. Федорчук С., Петровська Т., Когут І., Арнаутова Л. Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач у кваліфікованих гандболісток. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 51–52. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf
187. Федорчук С., Петровська Т., Арнаутова Л., Когут І., Петрушевський Є. Реакція на рухомий об'єкт та властивості уваги у кваліфікованих

- гандболісток. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 68–74. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.68-74>
188. Федорчук С., Петровська Т., Арнаутова Л., Ганага О., Хмельницька І. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28–34. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34>
189. Фролова С. В., Сенина Т. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях. *Проблемы социальной психологии личности*. URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml
190. Хазова И. В., Шошмин А. В., Девятова О. Ф. Полифункциональное психофизиологическое тестирование в оценке функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья : методические указания. СПб. 2011. 63 с.
191. Ханин Ю. Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности. *Вопросы психологии*. 1982. № 3. С. 136–141.
192. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія Психологія*. 2022. № 14. С. 46–56.
193. Холявіцька А. І., Дроздова К. В., Дроздова Е. В. Проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою засобів управління діючими стресчинниками. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. інтернет-конференції, Одеса, 17–18 листоп. 2022 р. Одеса : видавець Букаєв В. В. 2022. С. 197–201.
194. Хорошуха М. Ф. Особливості змін функції уваги у юних спортсменів 13–16 років в залежності від спрямованості їх тренувального процесу (повідомлення друге). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 12 (67). С. 120–124.
195. Чернявська Т. П. Емоційний інтелект як ресурс

- конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*. 2022. № 2 (24). С. 82–90. DOI: 10.15391/si.2022-2.9
196. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса. 2015. 18 с.
197. Шаверський В. Психологічна підготовка кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. Вип. 3 (22). С. 462–469.
198. Шаповалов Б. Б. Мотивація досягнення успіху як фактор розвитку спортивної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості* : зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2009. № 12 (6). С. 334–340.
199. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К. 2001. 326 с.
200. Шинкарук О., Лысенко Е. Влияние полового диморфизма и физических нагрузок на проявление нейродинамических свойств у спортсменов высокого класса. *Наука в олимпийском спорте*. 2004. № 1. С. 75–79.
201. Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М., Карленко В. П., Земцова І. І., Олішевський С. В., та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ. 2009. 144 с.
202. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 82–86.
203. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476.
URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>
204. Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии. М. : Изд-во «Советский

- спорт». 2010. 208 с.
205. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014. 312 с.
206. Якушина Я. Є. Ендогенні та екзогенні фактори стресостійкості. *Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля* (матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції "Університет і регіон", Луганськ, 31 жовт.–1 листоп. 2007 р.). Луганськ. 2007. С. 138–140.
207. Antonovsky A. Health, stress and coping. San-Francisco : Jossey–Bass, 1979. P. 27–29.
208. Badau D., Stoica A. M., Litoi M. F., Badau A., Duta D., Hantau C. G., Sabau A. M., Oancea B. M., Ciocan C. V., Fleancu J. L., Gozu B. The impact of peripheral vision on manual reaction time using fitlight technology for handball, basketball and volleyball players. *Bioengineering*. 2023. № 10 (6). Art. 697. <https://doi.org/10.3390/bioengineering10060697>
209. Bar-On R. Development of the Bar-On EQI: A measure of emotional intelligence. *105th Annual Convention of American Psychological Association*. Chicago. 1997. P. 68–75.
210. Batinić T. S., Švaić V., Babić J. Differences in emotional competence between individual and team sports athletes. *7th international scientific conference on kinesiology: fundamental and applied kinesiology – steps forward*. 2014. P. 552–555.
211. Belem I., Santos V., Caruzzo N., Rigoni P., Both J., Vieira J. What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? *Journal of Physical Education*. 2017. Vol. 28. № 1. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2843>
212. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport. *International perspectives on sport and exercise psychology*. Morgantown : Fitness information technology. 1993. P. 103–126.
213. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among adults

- with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. № 4. P. 877–891.
214. Butaboev A. Problems and characteristics of selecting and directing children to handbaal. *Новости образования: исследование в XXI веке*. 2023. № 1 (10). С. 996–1000.
215. Cereatti L., Casella R., Manganelli M., Pesce C. Visual attention in adolescents: Facilitating effects of sport expertise and acute physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. № 10 (1). С. 136–145.
216. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Korobeynikova L., et. al. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (3). P. 1621–1627. DOI:10.7752/jpes.2020.03221.
217. Clancy R. B., Herring M. P., MacIntyre T. E., Campbell M. J. A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc.* 2016. Vol. 27: P. 232–242. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.09.003
218. Conway V. J., Terry D. J. Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: a test of the goodness of fit hypothesis. *Austral. J. Psychol.* 1992. Vol. 44. № 1. P. 1–7.
219. Cowden R. G., Fuller D. K., Anshel M. H. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Percept Mot Skills*. 2014 Dec. Vol. 119 (3). P. 661–678.
DOI: 10.2466/30.PMS.119c27z0. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25387038/>
220. Cowden R. G., Meyer-Weitz A., Oppong Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*. 2016. Vol. 7. Art. 320. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00320. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00320/full>.
221. Curlette W. L., Aycock D. W., Matheny K. B., Pugh J. L., Taylor H. F. Coping resources inventory for stress. Manual. Health PRISMS, Inc. Atlanta,

- GA. 1988. P. 32–38.
222. Dias C., Cruz J. F., Fonseca A. M. International the relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012 Vol. 10 (1). P. 52–65. URL: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/18068/1/diascruz-fonseca-dez11-in%20press-relationship%20between%20coping%20strategies.pdf>.
223. Fedorchuk S., Lysenko O. Influence of neurodynamic properties on the choice of coping strategies in qualified athletes. *Slobozhanskyi herald of Science and Sport*. 2018. № 3 (65). C. 8–11.
224. Fedorchuk S., Lysenko O., Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*. Elsevier. 2019. Vol. 56. P. 306.
225. Fedorchuk S., Lysenko O., Kolosova O., Khomyk I., Ivaskevych D., Tukaiev S. Assessment of the risk of injury to athletes in connection with psychophysiological indicators (skiing). *Sport Science and Human Health*. 2020. № 2 (4). P. 141–153.
226. Fedorchuk S., Tukaiev S. Sports injuries of athletes with different levels of success and failure avoidance motivation. *European Psychiatry* (Abstracts of the 29th European Congress of Psychiatry). 2021. Vol. 64 (Suppl.). P. 974.
227. Fedorchuk S., Petrovska T., Kohut I., Hanaha O., Arnautova L. Locus of control as a personal coping resource of a sportsman. *European Psychiatry* (Abstracts of the 31th European Congress of Psychiatry). 2023. Vol. 66 (S1). S1085. URL: https://cuptexsupport.spiglobal.com/CUPTexSupport/FlippingBook/EPA_2300007_1%201..1/
228. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*. 2012. Vol. 13 (5). P. 669–678. URL: http://www.sxf.uevora.pt/wp-content/uploads/2013/03/Fletcher_2012.pdf.

229. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*. 2014. Vol. 32 (15). P. 1419–1434. URL: https://www.researchgate.net/publication/261518435_Psychological_resilience_in_sport_performers_A_review_of_stressors_and_protective_factors.
230. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*. 1984. Vol. 46. № 4. P. 839–852.
231. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*. 1980. P. 219–239.
232. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 48. P. 105–127.
233. Fletcher D., Wagstaff C. R. D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. *Psychology of sport and exercise*. 2009. Vol. 10. P. 427–434.
234. Furley P., Bertrams A., Englert C., Delphia A. Ego depletion, attentional control, and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. Vol. 14 (6). P. 900–904. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.08.006>.
235. Galli N., Vealey R. S. “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The sport psychologist*. 2008. Vol. 22 (3). P. 316–335. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/e2ce/2a0a366adb091ec10dd385f39ea13fa6a38b.pdf>
236. Galli N, Gonzalez S. P. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2015. Vol. 13(3). P. 243–257. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2014.946947?scroll=top&nee>. DOI: 10.1080/1612197X.2014.946947
237. Gillard M. Differences in attention attributes for female handball players. *The*

- 5th EHF Scientific Conference 'Handball for Life'* (Cologne/Germany, November 21–22, 2019).
URL: http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/4_activities/3_pdf_act/5th_EHF_Scientific_Conference.pdf
238. Gould D., Petlichkoff L. Psychological stress and the agegroup wrestler. *Competitive sports for children and youth*. 1988. C. 63–73.
239. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York: Academic Press; 1977. 360 p.
240. Hardy C. J., Richman J. M., Rosenfeld L. B. The role of social support in the life stress/injury relationship. *The sport psychologist*. 1991. Vol. 5 (2). P. 128–139.
241. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and action. New York : Cambridge Univ. Press. 2008. 860 p.
242. Heim E. Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*. 1995. № 26 (1–3). C. 145–151.
243. Heim E. Coping and Psychosocial Adaptation: Longitudinal Effects Over Time and Stages in Breast Cancer. *Psychosomatic Medicine*. July/August 1997. Vol. 59, Issue 4. P. 408–418.
244. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P. 513–523.
245. Holahan C. J., Moos R. H. Life stressors, resistance factors and psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. P. 909–917.
246. Holahan C. J., Moos R. H. Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100. P. 31–38.
247. Ivaskevych D., Borysova O., Fedorchuk S., Tukaiev S., Kohut I., Marynych V., Petrushevskiy Y., Ivaskevych O., Mihaila I. Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (2). P. 1242–

1246. DOI:10.7752/jpes.2019.02180
248. Ivaskevych D., Fedorchuk S., Petrushevskiy Ye., Borysova O., Ivaskevych O., Kohut I., Marynych V., Tukaiev S. Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategies: a study of the national handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (Suppl.1). P. 359–365. DOI:10.7752/jpes.2020.s1051
249. Jayaratne S., Vinokur K. D., Chess W. A. The importance of personal control: A comparison of social workers in private practice and public agency settings. *J. of Applied Social Sciences*. 1995. Vol. 19 (1). P. 47–59.
250. Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010. Vol. 20. P. 95–102. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>
251. Kerdijk C., van der Kamp J., Polman R. The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. *Frontiers in Psychology*. 2016. № 7. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4905940/>.
252. Kessler R. C., Price R. H., Wortman C. B. Social factors in psychopathology: Stress, social support and coping processes. *Annual Review of Psychology*. 1985. Vol. 36. P. 31–57.
253. Kokun O., Serdiuk L., Shamykh O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. Vol. 16 (2). P. 435–444. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>
254. Korobeynikov G., Potop V., Ion M., Korobeynikova L., Borisova O., Tishchenko V., Yarmak O., Tolkunova I., Mospan M., Smoliar I. Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (3). P. 1698–1702. DOI:10.7752/jpes.2019.03248.
255. Korobeinikova I., Korobeynikov G., Kokun O., et. al. Hardiness in the profession of sports coaches and physical education teachers. *Pedagogy of*

- Physical Culture and Sports*. 2023. Vol. 27. № 3. P. 215–222.
DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0305>
URL: <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs/article/view/2266>
256. Kozina Z., Iermakov S., Crețu M., Kadutskaya L., Sobyenin F. Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (1). P.378–382. doi:10.7752/jpes.2017.01056.)
257. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY : Springer publishing company. 1984. 230 p.
258. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74 (1). P. 9–43.
259. Lestter Y. The effect of stress coping techniques in sports college. CMC Senior Theses. Paper [Internet] 2016.
URL: http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2319&context=cmc_theses.
260. Lopes P. N. Emotional intelligence and social interaction. *Pers. And Soc. Psychol. Bull.* 2004. Vol. 30. P. 1018–1034.
261. Luthar S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathology [Internet]*. 2000. Vol. 12 (4). P. 857–885. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>.
262. Malinauskas R. Peculiarities of emotional states of sportsmen in cyclic sports. *International journal of sport psychology*. 2003. № 34 (4). P. 289–298.
263. Matheny K. B., Aycok D. W., Pugh J. L., Curlette W. L., Silva Cannella K. A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14, № 4. P. 49–83.
264. Mayer J. D. A fieldguide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia. : P. A.: Psychology Press. 2001. P.3–24.

265. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. *The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school and in the work place*. 2000. P. 92–117.
266. Memmert D., Simons D. J., Grimme T. The relationship between visual attention and expertise in sports. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. Vol. 10 (1). P. 146–151. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.002>.
267. Mesagno C. Mullane-Grant T. A comparison of different pre-performance routines as possible choking interventions. *Journal of applied sport psychology*. 2010. Vol. 22 (3). P. 343–360.
268. Moos R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises. Coping with life crises. *An integrative approach*. New York: Plenum Press. 1986. P. 3–28.
269. Nicholls A. R., Morley D., Perry J. L. The model of motivational dynamics in sport: resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping and resilience. *Frontiers in psychology*. 2016. Vol. 6. Art. 2010. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703820/>.
270. Pearlin L. I., Schooler C. The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19. P. 2–21.
271. Petrovska T., Sova V., Khmel'nitska I., Borysova O., Imas Y., Malinovskyi A., Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (Supplement issue 1), Art 63. P. 435–440.
272. Petrovska T., Kulish N., Kostiukevych V., Sluhenska R., Reshetilova N., Yerokhova A. Research of emotional intelligence as a psychological resource of an athlete. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19 (S2). P. 57–61. DOI 10.26773/smj.210910
273. Petrovska T., Potop V., Sova V., Perepelytsia A., Bulhakova T., Folvarochnyi I., Korobeynikova L., Tolkunova I., Konyayeva L. Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*.

2021. Vol. 21 (2), Art 99. P. 797–802.
274. Petrovska T., Sova V., Voronova V., Khmel'nitska I., Borysova O., Kurdybakha O., Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2022. Vol. 22. Issue 3. Art. 74. P. 593–599. DOI:10.7752/jpes.2022.03074.150:6=25
275. Petrovska T., Arnautova L., Palamar B., Khmel'nitska I., Fedorchuk S., Hanaha O., Kohut I. Correlation between indicators of balance of nervous processes with localization of control in high skilled women handball players. *Клінічна та профілактична медицина*. 2023. № 4. URL: <https://cp-medical.com/index.php/journal/issue/archive>
276. Petrushevskiy Y., Borysova O., Fedorchuk S., Kolosova O., Kolomiets B., Tukaiev S., Ivaskevych D., Kohut I., Marynych V. Multiple investigations of coping strategies and neuromuscular system functional state in the female handball junior national team athletes. *The 5th EHF Scientific Conference «Handball for Life»*, Cologne/Germany, November 21–22, 2019. P. 230.
277. Petrushevskiy Ye., Borysova O., Fedorchuk S., Ivaskevich D., Kohut I., Marynych V., Tukaiev S. Sports-related injuries in connection with adaptive and non-adaptive coping strategies in handball players. *EPA2020 «The Shared Heritage of European Psychiatry»* : 28th European Congress of Psychiatry, 4–7 July 2020, Madrid, Spain. 2022. URL: <https://epa-congress.org/past-and-future-congresses/>
278. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307–321.
279. Roth S., Cohen L. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*. 1986. № 41. P. 813–819.
280. Sarason I. G, Sarason B. R., Pierce G. R. Social support, personality, and performance. *J. Appl. Sport Psychol*. 1990. Vol. 2 (2). P. 117–127.
281. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 2017. Vol. 1(3). P. 1–4. URL: <http://www.stressprevention.net/wp->

- content/uploads/2017/04/IJSPW-1-3.pdf..
282. Sayfitdinovich B. R., Ziyoevich F. Y. Psychological analysis of the athlete personality. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. 2021. Vol. 2 (04). P. 193–199.
283. Staal M. A. Stress, cognition, and human performance: a literature review and conceptual framework. *NASA Ames Resexch Center*. 2004. 169 p.
284. Tod D., Hardy J., Oliver E. Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011. Vol. 33 (5). P. 666–687.
285. Torabi T. P., Juul-Kristensen B., Dam M., Zebis M. K., van den Tillaar R., Bencke J. Comparison of throwing kinematics and muscle activation of female elite handball players with and without pain—the effect of repeated maximal throws. *Sports Biomechanics*. 2023. P. 1–19.
286. Tukaiev S., Dolgova O., Van den Tol A. J. M., Ruzhenkova A., Lysenko O., Fedorchuk S., Ivaskevych D., Shynkaruk O., Denysova L., Usychenko V., Iakovenko O., Byshevets N., Serhiyenko K., Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art. 69. P. 469–476. DOI:10.7752/jpes.2020.s1069
287. Tukaiev S., Fedorchuk S., Ocheretko B., Pravda O., Harmatiuk D., Popov A., Makarchuk M. EEG biomarkers of mastery in team sports. *Psychophysiology*. NJ USA: WILEY. 2021. Vol. 58. S55-S55.
288. Vaillant G. E. Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 89–98.
289. Weissensteiner J. R. Method in the madness: working toward viable ‘paradigm’ for better understanding and supporting the athlete pathway. *Routledge handbook of talent identification and development in sport*. Routledge. 2017. P. 133-149.
290. Weissensteiner J., Albernethy B., Farrow D., Gross J. Distinguishing psychological characteristics of expert cricket batsmen. *JSciMedSport*. 2012. Vol. 15(1). P. 74–79.

291. Whitmore J. Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose. 2009. URL: <https://epdf.tips/coaching-for-performance-growing-human-potential-and-purposethe-principles-and-.html>
292. Williams J. M., Tonymon P., Wadsworth W. A. Relationship of life stress to injury in intercollegiate volleyball. *J. Hum. Stress.* 1986. Vol. 12. P. 38–43.
293. Woodman T., Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of applied sport psychology.* 2001. Vol. 13 (2). P. 207–238.
294. Yukelson D., Carlson M. Stress and its impact on intercollegiate student-athletes. *Inaugural NCAA Champs Life Skills Manual.* 1996. P. 17–42.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ
Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Лілія Арнаутова, Тетяна Петровська, Ольга Ганага, Світлана Федорчук. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 73–80. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.73-80> Фахове видання України.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

2. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2018. № 3 (97). С. 81–86. URL: [https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/1162/15.%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%8C.%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BA%202018\(1\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/1162/15.%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%8C.%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BA%202018(1).pdf?sequence=1&isAllowed=y) Фахове видання України.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

3. Лілія Арнаутова, Тетяна Петровська. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

№ 2. С. 104–112. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

4. С. В. Федорчук, Т. В. Петровська, І. В. Хмельницька, Л. В. Арнаутова, І. О. Когут, Є. І. Петрушевський. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

5. Світлана Федорчук, Тетяна Петровська, Лілія Арнаутова, Ірина Когут, Євген Петрушевський. Реакція на рухомий об'єкт та властивості уваги у кваліфікованих гандболісток. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 68–74. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.68-74> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

6. С. В. Федорчук, Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова, О. Ганага, І. В. Хмельницька. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28–34. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34> Фахове видання України.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами в англomовних джерелах. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали ІІ Всеукр. наук електрон. конф., Київ, 22 жовт. 2019 р. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 35–36. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_ii_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_aktualni_problemy_psychologo-pedagogichnogo_sprovodu_ta_rozvytku_subyektiv_sportyvnoyi_diyalnosti.pdf

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавтору – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

2. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів. *Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : колективна монографія. Київ. 2021. С. 72–80. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3058>

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавтору – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

3. Федорчук С., Когут І., Петровська Т., Арнаутова Л. Оцінка властивостей уваги за методикою «Кільця Ландольта» у кваліфікованих спортсменок. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти* : матеріали Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19–20 трав. 2022 р. Луцьк. 2022. С. 122–124.
 URL: https://drive.google.com/file/d/1vtJ4YE6b_QypHTAKCAp3Se16E_EOJ4V8/edit *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації*

4. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Арнаутова Л. В., Когут І. О. Оцінка реакції на рухомий об'єкт у зв'язку з властивостями уваги у спортсменок ігрових видів спорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали V Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 31 трав. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 108–109.
 URL: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view> *Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у визначенні мети та завдань дослідження, інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

5. Петровська Т., Федорчук С., Арнаутова Л., Ганага О. Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 38–40.
 URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovo

[yi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf](#) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

6. Федорчук С., Петровська Т., Когут І., Арнаутова Л. Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач у кваліфікованих гандболісток. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 51–52. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

7. Fedorchuk S., Petrovska T., Kohut I., Hanaha O., Arnautova L. Locus of control as a personal coping resource of a sportsman. *Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry* : EPA 2023. 31th European Congress of Psychiatry. Paris, France, 25–28 March 2023. e-Poster Viewing. *European Psychiatry* 66 (S1), S699-S1205. EPV0857: S1085. URL: https://cuptextsupport.spi-global.com/CUPTexSupport/FlippingBook/EPA_2300007_1%201..1/ *Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у визначенні мети та завдань дослідження, інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

8. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С. Реакція на рухомий об'єкт та стратегії подолання стресу у кваліфікованих гандболісток. *Інноваційні та*

інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали VI Всеукр. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 31 трав. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 55–56. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzoghT2OW7I6wII?usp=sharing> *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

9. Арнаутова Л., Петровська Т., Федорчук С. Вибір стратегій подолання стресу залежно від рівня уваги у кваліфікованих гандболісток. *Молодь та олімпійський рух* : матеріали XVI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 29 черв. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 65–66. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

10. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Ганага О. Ю. Стресові ситуації кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності. Авторське свідоцтво № 112252 від 09.03.2022 р. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Т. Петровська, Л. Арнаутова. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ*. 2019. Т. 10. Вип. 33. С. 160–168. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/2063> Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці, співавторам – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.

ДОДАТОК Б

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ДИСЕРТАЦІЙНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Форма участі	Місце та дата проведення
1.	II Всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	публікація	Київ, 22 жовтня 2019 р.
2.	Всеукраїнська онлайн наукова конференція з міжнародною участю «Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти»	публікація	Луцьк, 19–20 травня 2022 р.
3.	V Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»	публікація	Київ, 31 травня 2022 р.
4.	V Всеукраїнська наукова електронна конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	публікація	Київ, 28 жовтня 2022 р.
5.	31th European Congress of Psychiatry «Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry»	публікація	Paris, France, 25–28 March 2023
6.	VI Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»	публікація	Київ, 31 травня 2023 р.
7.	XVI Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	публікація	Київ, 29 червня, 2023 р.

ДОДАТОК В

ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Цільовою аудиторією технології в першу чергу є тренери та спортивні психологи. Мета технології – сприяти вдосконаленню процесу загальної психологічної підготовки спортсменів. В сучасній теорії та практиці педагогіки та психології спорту актуальним стає технологічний підхід в системі освіти. Педагогічна технологія розробляється під конкретний педагогічний задум, в основі лежить певна ідея автора. Технологічний ланцюжок педагогічних дій, операцій і комунікацій вибудовується строго відповідно до цільових установок, мають форму конкретного очікуваного результату. Органічною частиною педагогічної технології є діагностичні процедури, що містять критерії, показники та інструментарій вимірювання результатів діяльності. Розроблені нами педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток представлені нами у вигляді технології, а саме, як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про особистісні якості які формують та забезпечують стресостійкість суб'єктів спортивної діяльності. При розробці технології нами були враховані наступні принципи.

Принцип науковості. В основу обґрунтування технології було покладено теоретико – методологічні підходи до вивчення проблеми стресостійкості особистості у вітчизняних та зарубіжних англійських джерелах та копінг стратегій подолання стресу спортсменами.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, в подальшому дослідженні під стресостійкістю спортсмена ми будемо розуміти адаптивну здатність ефективно протистояти психотравмуючим та

екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального психологічного ресурсу спортсмена в емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості. Особистісні ресурси, які використовує окремий спортсмен у цих сферах, утворюють цілісний механізм індивідуального психологічного профілю (рис. В.1).



Рисунок В.1 – Механізм формування особистісного копінг ресурсу спортсмена (за результатами узагальнення літературних джерел)

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження була розроблена теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності (за результатами узагальнення літературних джерел), яку можна розглядати як комплекс особистісних якостей що детермінують подолання стресу або адаптацію до нього і складають психологічний профіль спортсмена (рис. В.2).

Принцип процесуальності. В основу процесу технології покладено алгоритм процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення планованих результатів формування та корекції стресостійкості.

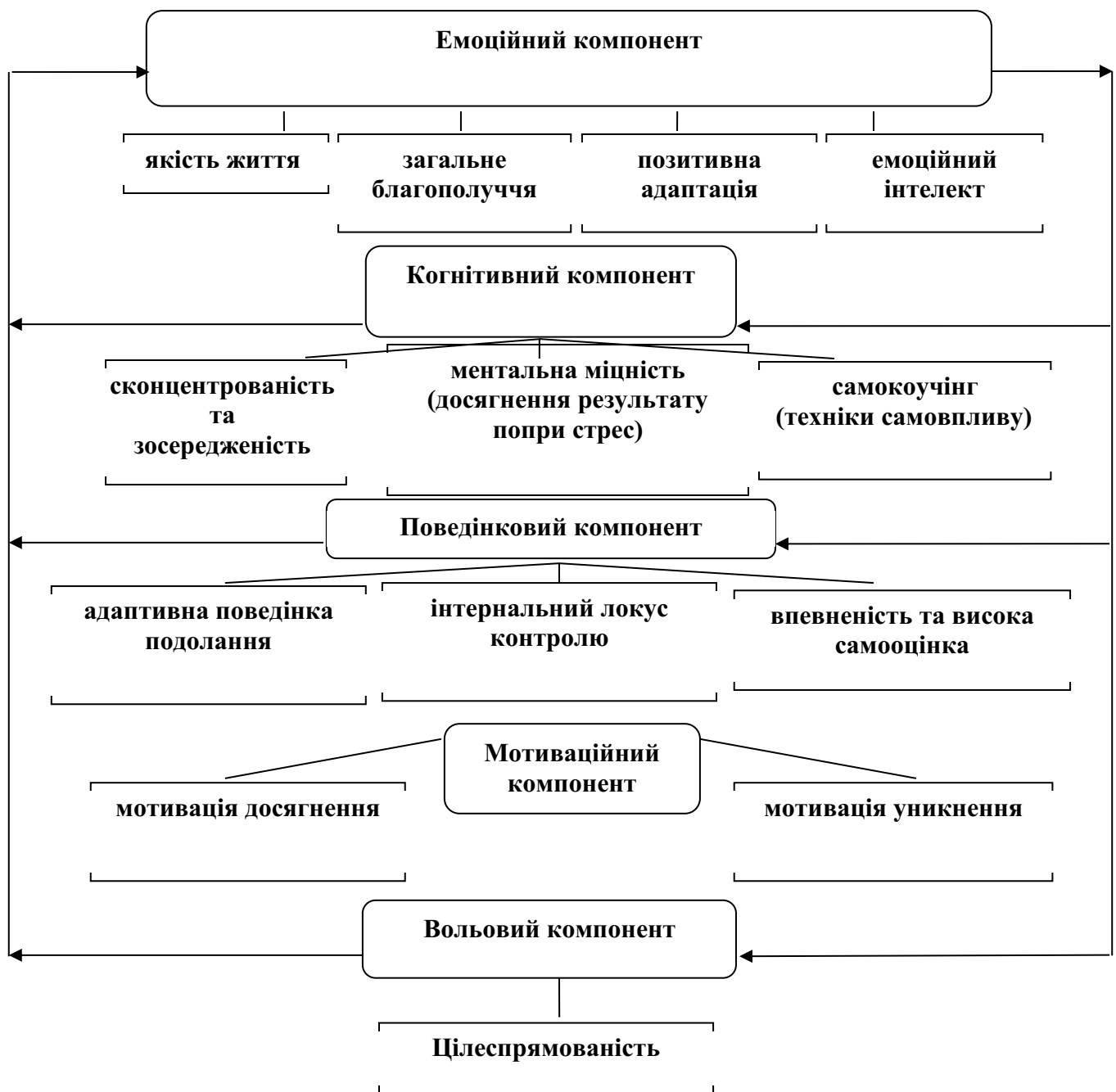


Рисунок В.2 – Теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності (за результатами узагальнення літературних джерел)

Принцип дієвості. В основу змісту та здійснення технологічного (педагогічного) процесу покладено інструментальні педагогічні засоби, які є результатом авторського дослідження особистісних детермінант

стресостійкості суб'єктів спортивної діяльності (на прикладі кваліфікованих гандболісток).

Джерела стресу їх його сприйняття конкретною особою є суб'єктивним фактором. Одним із завдань нашої наукової роботи було дослідження ситуацій, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в процесі спортивної діяльності.

Отримані результати покладені в основу створення «Технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток», яка розрахована для тренерів, які проходять навчання за програмою з підготовки тренерів категорії «PRO» федерації гандболу України. Заняття розраховані на 3–4 години для тренерів та 4–6 годин для спортсменів

Перший модуль. 2 години.

Тема. Теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності.

Мета модулю – Ознайомлення із теоретичними аспектами стресостійкості. Завдання модулю 1:

1. Оволодіння необхідними теоретичними знаннями щодо причин та джерел стресу в спорті.

2. Оволодіння необхідними теоретичними знаннями щодо механізмів формування особистісного ресурсу стресостійкості спортсмена.

3. Ознайомлення з теоретичною моделлю стресостійкості спортсмена.

Крок 1. Теорія: «Загальні теоретичні положення щодо причин стресу в спорті та вплив стресу на результати змагальної діяльності».

Спортивний контекст є саме тим середовищем, в якому для досягнення високих результатів потрібне грамотне управління стресом. Кваліфіковані спортсмени іманентно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність у спортивній кар'єрі: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою і високі тренувальні навантаження. Крім болю, травм та втоми, які можна отримати в процесі тренувальної та змагальної діяльності,

стресогенними факторами є ще і конкуренція і навіть втрата ваги через необхідність дотримуватися дуже суворої дієти з багатьма обмеженнями тощо.

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

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

проблем, що виникли. Формування стійкості передбачає особисту оцінку стресу та покращення захисних технік тієї чи іншої групи ризику.

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

На думку Weissensteiner, Albernethy та Gross, спортсмен може використовувати різні стратегії подолання несприятливих факторів, але перехід від фази позитивного до негативного, використовуючи копінг-стратегії, стає можливим за допомогою систематичних тренувань, які привчають спортсмена до стресу та такої копінг-стратегії, як уміння сконцентруватися та зосередитися на зусиллях та роботі. Вміння концентруватися вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки під час зіткнення з несприятливою ситуацією допомагає спортсменам формувати нові навички, такі як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра.

Деякі автори вважають проблему формування психологічного профілю, який детермінує психологічну стійкість, придатною для використання в спортивному контексті. На їхню думку, спортивна діяльність ставить безліч екстремальних викликів до спортсмена, які допомагають розвитку його особистісних якостей протидії стресу. Кваліфікований спортсмен є лабільним до розвитку багатьох психологічних якостей, які допомагають йому набути стійкості та ефективності як у спорті, так і поза ним. Дослідження стійкості у спортивному контексті вказують на позитивну динаміку, пов'язану зі спортивними досягненнями та загальним

психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, якістю життя, емоційними аспектами, швидким відновленням після поразок у спорті. Адаптивні можливості використання різноманітних копінг-стратегій, які виникають у відповідь на несприятливу ситуацію, мають першочергове значення для допомоги спортсменам боротися з різними неприємними емоціями. Ті, у кого розвинена психологічна гнучкість, стикаючись зі стресовими ситуаціями, посилюють стресостійкість лише у процесі подолання стрес-фактора.

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

Результати формування психологічної стійкості спортсменів також свідчать про позитивну динаміку під час аналізу заходів з відновлення [236]. Ця здатність до відновлення відбувається через те, що психологічно стійкі спортсмени зазвичай залишаються більш динамічними; вони мають здоровий рівень психологічного функціонування та фізичної компетентності, що забезпечує позитивне пристосування до ситуацій, які сприймаються як стресові, що приводить їх до оптимальної результативності у спорті. Згідно з моделлю стійкості Galli та Vealey, деякі психологічні якості, такі як гарний настрій, оптимізм та почуття благополуччя, є захисними чинниками проти негативних наслідків стресу, отриманому в процесі спортивної діяльності.

Спортсмени з більш високим рівнем стресостійкості демонструють високий рівень і загального психологічного благополуччя. На думку

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

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

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

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

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

Результати дослідження, проведеного Velem, свідчать, що психологічна стійкість формується на основі вибору тих чи інших стратегій подолання, а також здатності спортсменів до швидкого відновлення. Найбільш стійким спортсменам притаманне використання ширшого спектра стратегій подолання стресу: самокоучинг, сконцентрованість, а також більший відсоток відновлення після стресової ситуації, пов'язаний із відчуттям загального психологічного благополуччя. Позитивно зарекомендувала себе копінг-стратегія впевненість та мотивація, тому що, коли спортсмени відчувають себе більш мотивованими та впевненими, вони прагнуть до покращення своїх навичок та підвищення результатів. Використання цієї

стратегії супроводжується низьким рівнем тривожності, більшою вірою спортсмена у власні здібності під час тренувань та змагань, що вимагає більших психологічних ресурсів, оскільки, коли спортсмен більш мотивований, він формулює реалістичні цілі. Впевнені та мотивовані спортсмени шукають шляхи вирішення проблем, стикаючись зі стресовими чинниками, такими як конкуренція під час змагань.

Впевненість має важливе значення, тому що спортсмени зазвичай підлягають величезним фізичним ризикам, оскільки спираються на свої спортивні здібності, а також на свою волю до подолання зовнішніх викликів. Для того, щоб долати ці фактори, необхідна більша варіативність копінг-стратегій для протидії стресу. Самокоучинг також важливий для спортсменів, оскільки вони повинні бути готові навчатися під час тренувань, та тренуватися під час навчання. Крім того, копінг-стратегії стійкості та подолання ведуть до позитивних результатів у навчанні та сприяють новим перспективам та мотивації допомагати іншим.

На думку Velem, у кожному виді спорту є свої особливості та різні рівні необхідності подолання стрес-факторів, крім суто фізичних, технічних, тактичних та психологічних вимог, які завжди спрямовані на конкуренцію. Спосіб поведінки в стресовій ситуації та реагування на стрес – це те, що визначає спортивну результативність. Психологічна характеристика, яка сприяє подоланню стресових чинників, що виникають у спорті, та збереження хороших результатів під час змагань – це психологічна стійкість (resistance), що розглядається як здатність адаптуватися до несприятливого досвіду або травми. Автор робить свої висновки, обґрунтовує їх результатами проведеного дослідження того, як спортсмени, які займаються змішаними бойовими мистецтвами, справляються зі стресом та які копінг-стратегії при цьому використовують. Згідно з проведеним дослідженням, найчастіше спортсмени використовували такі копінг-стратегії: сконцентрованість, цілеспрямованість, впевненість та мотивованість, самокоучинг. Під терміном «самокоучинг» дослідниця має на увазі термін,

запропонований Whitmore у відомій роботі «Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose», випущеній наприкінці 1980-х років, під яким розуміють «здатність до сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань щодо форми її представлення (наприклад, критика тренера чи його крики на тренуванні)».

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

Сконцентрованість також розглядається як один з найважливіших факторів стійкості спортсменів у єдиноборствах, оскільки саме це допомагає уникнути програшу, гнучко окреслити стратегію з урахуванням того, як проходить бій. Вона допомагає досягти хороших результатів у тренувальному процесі та краще контролювати свої емоції в процесі поєдинку. Velem стверджує, що здатність концентруватися є важливою детермінантою стресостійкості спортсмена. Виникає необхідність навчання спортсменів техніки концентрації уваги на своїх емоціях та станах на тренуванні та змаганнях, тобто тримати фокус на процесі, а не на результатах.

Виходячи з результатів дослідження Velem, можна стверджувати, що спортсмени з високим рівнем стресостійкості, стикаючись з різними несприятливими факторами, що виникають у спортивному середовищі, змушені швидко та гнучко корегувати стратегії подолання стресу. Цілком можливо, що обидва ці фактори приводять спортсменів до формування потужної стресостійкості. Вже перебуваючи стресостійкими, спортсмени зазвичай краще долають стресові та складні ситуації та мають великі можливості для навчання, що запускає механізм подальшого зміцнення стресостійкості. На неї також впливають результати заходів з відновлення

фізичного стану. Стосовно даного твердження, Belem погоджується з Luthar та Cicchetti і вважає, що стресостійкі спортсмени мають тенденцію залишатися психічно стабільними: стабільний психічний стан та належний рівень фізичного стану дозволяє їм адаптуватися до ситуацій, які можна класифікувати як стресові. Але ця стійкість була їм властива ще до зіткнення зі стресфактором.

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

Спортсмени, які показали високі рівні стійкості, стійкі до стресу, який формується в спортивному середовищі. Вони показали високий результат відновлювання після спортивних подій, особливо загального психологічного благополуччя (добробуту), що було надзвичайно важливим, враховуючи, що значна частина цих спортсменів перебувала в передзмагальному періоді. Високі рівні стійкості допомагають спортсменам, які займаються змішаними бойовими мистецтвами, впоратися з конфліктами у спортивному середовищі, щоб концентруватися на навчанні та тренуванні.

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

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

Згідно з концепцією Richardson, стресостійкість – це системне явище, формування якого має циклічний характер. Цикл складається з фаз ризику та захисту. Фаза ризику – це період впливу стрес-фактора, фаза захисту – реакція спортсмена на фактор. Копінг-стратегія розглядається як специфічна форма психологічного захисту, що використовується для відновлення після

дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення проблем, що виникли. Формування стійкості передбачає особисту оцінку стресу та покращення захисних технік спортсмена. Дослідник пропонує авторське бачення стресостійкості, яке ми тлумачимо так: «(стрес)стійкість» як здатність долати або пристосовуватися до обставин. У процесі пристосування відбувається адаптація до стану біопсиходуховного гомеостазу. Нові життєві обставини або стрес порушують гомеостаз, який вимагає енергії для адаптації та реінтеграції. Міжособистісний ріст відбувається, коли людина успішно адаптується до змін у молодому віці або на початкових етапах спортивної кар'єри. На основі положень Richardson розробляють свої теоретико-методологічні напрацювання Galli та Vealey, які запропонували модель психологічної стійкості, котру можна застосовувати для аналізу стресостійкості й у спортивній діяльності. Вона пов'язана зі спортивними досягненнями та загальним психологічним благополуччям спортсмена. Адаптивні можливості використання різноманітних копінг-стратегій, які виникають у відповідь на несприятливу ситуацію, мають першочергове значення, щоб допомогти спортсменам боротися з різними неприємними емоціями. Спортсмени з розвинутою психологічною гнучкістю стикаються зі стресовими ситуаціями, посилюють стресостійкість лише у процесі подолання стрес-фактора. Автори пропонують нове визначення «позитивна адаптація», яке ми розглядаємо як здатність позитивно реагувати на перешкоди та невдачі, що є важливим для будь-якого успішного спортсмена.

У межах академічної дискусії Fletcher та Sarkar визначають стресостійкість через психічні реакції та поведінку в процесі досягнення цілей та захисту особистості від потенційного негативного впливу стресових факторів. Специфіку стресостійкості спортсменів можна зрозуміти лише в тому випадку, якщо вона вивчається під час дії стресу. В рамках самого процесу взаємодія ряду психологічних чинників визначає, чи особа демонструє стійкість у відповідь на стрес-фактори, з якими вона стикається, та проявляє ті чи інші копінг-стратегії. Автори пов'язують стресостійкість

спортсмена з когнітивними процесами, в межах яких особистість встановлює цілі та виробляє змінний набір захисних методів від стресу зі швидкою рефлексією та гнучким вибором копінгстратегії, яка буде ефективна в той чи інший момент спортивної діяльності.

Наукові розвідки приводять авторський колектив Weissensteiner, Albernethy, Farrow та Gross до думки, що спортсмен може звертатись до різних стратегій подолання несприятливих факторів, але перехід від фази позитивного до негативного, використовуючи копінг-стратегії, стає можливим за допомогою систематичних тренувань, які привчають спортсмена до стресу та такої копінг-стратегії як уміння сконцентруватися та зосередитися на зусиллях та роботі. Вміння концентруватися вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, ця стратегія допомагає спортсменам формувати такі нові, як позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра. Їх бачення вміння концентруватися можна описати за допомогою терміна сконцентрованість як однієї з найважливіших копінг-стратегій, що полягає в умінні сфокусувати свою увагу на досягненні поставленої цілі та уникненні негативних аспектів чи результату в процесі роботи над її здійсненням.

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

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

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

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

Учені вважають, що загальна психологічна стресостійкість формується у людини в процесі спільної діяльності з однолітками. Це особливо актуально для спортсменів групових видів спорту. Спілкуючись з колегами, молодий спортсмен вчиться протистояти тиску колективу та окремих індивідів, що формує таку його майбутню компетентність як стресостійкість: усвідомлення стресфактора та свідомої протидії йому. Вони пропонують авторське визначення психологічної стійкості як феномену, пов'язаного з певною поведінкою спортсмена. Залучення певного типу поведінки, на їхню думку, пов'язане з такою копінг-стратегією як цілеспрямованість. Поведінка

спортсменів у референтній групі та спортивній команді дала підстави дослідникам вважати, що стресостійкість формується в процесі спілкування з однолітками та з вмінням протистояти їхньому впливу.

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

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

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

Отже, вивчення сучасних англійських теоретико-методологічних засад із проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті, формування стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей спортсмена дозволило визначити підходи до формування механізмів адаптації до стресу як особистісних ресурсів спортсмена в емоційній, мотиваційній, когнітивній, поведінковій та вольовій сферах, тобто теоретичну модель формування ефективної системи адаптації до стресових ситуацій у спортсменів.

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

Крок 2. Теорія: «Особистісні детермінанти стресостійкості спортсмена».

До основних детермінант психологічного профілю відносять:

- Загальне психологічне благополуччя, що включає: оптимізм, почуття задоволення, психічне здоров'я, якість життя;
- Позитивну адаптацію, як здатність позитивно реагувати на невдачі;
- Сконцентрованість та зосередженість уваги на досягненні поставленої цілі;
- Ментальну міцність, як здатність досягти результату, незважаючи на невдачі або стрес;
- Емоційний інтелект, як здатність управляти емоційною сферою. Виконує функцію саморегуляції і самозахисту індивіда від надмірних руйнівних переживань;
- Інтернальну локалізацію контролю над значущими подіями;
- Адаптивні копінг стратегії;
- «Спортивний самокоучінг», під яким розуміють володіння техніками самовпливу для рішення спортивних задач;
- Спортивну модальність, як здатність спортсмена до сморегуляції психофізіологічних та емоційних станів, пов'язаних із спортивною конкуренцією.

Крок 3. Практичне заняття: «Інтерпретація складових та особистісних детермінант стресостійкості» з використанням теоретичної моделі стресостійкості спортсмена.

Вправа 1. Завдання: дати інтерпретацію складовим компонентам стресостійкості:

- якість життя;
- загальне благополуччя
- позитивна адаптація
- емоційний інтелект
- сконцентрованість

- ментальна міцність
- самокоучінг
- копінг стратегія
- локалізація контролю
- мотивація досягнення успіху
- мотивація уникнення невдач.

Обговорення і аналіз теоретичного матеріалу.

Другий модуль. 2 години.

Тема. Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток.

Мета модулю – ознайомлення із результатами опитування кваліфікованих гандболісток про їх суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій в процесі спортивної діяльності. Джерела стресу та їх сприйняття конкретною особою є суб'єктивним фактором. Одним із завдань нашої наукової роботи було дослідження ситуацій, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові в процесі спортивної діяльності.

Завдання модулю 2:

1. Отримання інформації про результати опитування кваліфікованих гандболісток щодо джерел стресу в процесі спортивної діяльності.

Крок 4. Теорія: «Педагогічні ситуації спортивної діяльності, які сприймалися як стресові на протязі спортивної кар'єри кваліфікованими гандболістками (на основі опитування)».

Опис та перелік ситуацій:

- не розуміння пояснень тренера;
- не розуміння нових техніко-тактичних прийомів;
- намагання відразу досконало виконати техніко-тактичний прийом;
- високі вимоги (результатів) від новачків;
- здається що техніко-тактичний прийом виконується гірше за інших спортсменок;
- готовність до роботи та боязнь не справитися з труднощами;

- тренер та спортсменки по команді підвищують голос коли помічають помилки;
- мало уваги від тренера;
- є особисті проблеми, які не пов'язані зі спортом (це дуже відволікає під час тренувань);
- тривала зацикленість на своїх помилках;
- мало енергії;
- тренер незадоволений моїми діями;
- розгубленість;
- довго налаштовуююсь;
- забагато вказівок та мотивації тренера;
- відчуття відповідальності за свої дії у грі;
- покарання себе, що перестаралася із самого початку;
- мої помилки будуть критикувати;
- не хочеться підвести свою команду;
- є суперники та гандболістки з команди сильніші за мене;
- помічаю, що гандболістки з моєї команди неправильно виконують прийоми;
- помітно, що гандболістки з команди не несуть відповідальності;
- коли наша команда програла;
- не все зробила на 100%;
- відчуваю психологічний натиск від розмови з тренером після гри;
- погані результати нашої команди у таблиці;
- непорозуміння з тренером та учасницями з команди;
- після змагань помічаю, що мене обговорюють та чую образливі слова.

Обговорення і аналіз результатів опитування спортсменок.

Крок 5. Практичне заняття для тренерів: «Самооцінка та рефлексія педагогічних ситуацій пов'язаних із діями тренера, які сприймаються спортсменками як стресові».

Вправа 2. Методом самооцінки та самоаналізу згадайте типові ситуації представлені в таблиці та оцініть наскільки вони притаманні вам як тренеру за наступною послідовністю (табл. В.1):

- а) Ознайомтесь з ситуаціями, які спортсменки сприймають як стресові;
- б) За принципом самооцінки заповніть колонку та визначте ступінь прояву таких ситуацій по відношенню до команди. Де: 5 балів – такі ситуації мені не притаманні; 4 бали – притаманні іноді, 3 бали – час від часу по ситуації, 2 бали – часто; 1 бал– завжди, тому що це спорт і тренер повинен так робити задля результату.
- в) Проаналізуйте результати та визначте педагогічні ситуації, які потребують корекції.

Таблиця В.1 – Типові ситуації взаємодії з тренером, які викликають стрес у кваліфікованих гандболісток (за результатами опитування)

Перелік ситуацій	Самооцінка ступеня прояву кожної ситуації у Вас (від 1 до 5 балів)
1. Тренер не зрозуміло пояснив	
2. Тренер підвищує голос на спортсмена коли помічає помилки	
3. Тренер приділяє мало уваги спортсмену	
4. Тренер демонструє незадоволеність діями спортсмена	
5. Забагато мотивації перед змаганнями від тренера	
6. Психологічний тиск від розмови з тренером після гри	

Обговорення і аналіз практичного заняття.

Третій модуль (виконується самостійно в команді з участю тренера або психолога).

Мета модуля – анкетування спортсменів команди, проведення тренінгових занять для формування психологічного профілю стресостійкості спортсменів. Тренінги проводяться кваліфікованими спеціалістами з урахуванням теоретичних та практичних підходів до психологічного тренінгу, які існують у сучасній психології, а також спираючись на рекомендації щодо керування тренінговою роботою.

Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями Українська асоціація психологів радить послуговуватися такими методами, як:

- розвиток емоційного інтелекту;
- «добробут тут і зараз»;
- інноваційне навчання;
- взаємна підтримка.

Крок 6. Практичне (тренінгові) заняття для спортсменів: «Формування психологічного профілю стресостійкості». Розрахований на 4–6 годин.

Теми тренінгових занять

Тема 1. Емоційний інтелект

Тема 2. Локалізація контролю над важливими подіями

Тема 3. Мотивація успіху

Тема 4. Сконцентрованість та зосередженість на меті

Тема 5. Прийоми самокоучінгу

Завершальна частина тренінгових занять:

- Підбиття підсумків
- Зворотний зв'язок
- Подяка один одному
- Обговорення і аналіз результатів практичних занять.

ДОДАТОК Г

Шановний респондент !

Просимо Вас взяти участь у якості експерта у дослідженні проблем стресу у спорті

Опитувальник «Опис стресу, який може виникати на різних етапах спортивної діяльності»¹

1. Ваша стать:

1. чоловіча
2. жіноча

2. Ваш вік:

-
- молодше 17 р.
 - 17-23 рр.
 - 23-27 рр.
 - старше 27 р.

3. Ваша освіта:

- неповна середня
- середня
- неповна вища
- вища

4. Вид спорту, яким Ви займаєтесь:

5. Час, протягом якого Ви займаєтесь спортом:

6. Спортивна кваліфікація:

¹ За методикою В. Ф. Сопова, викладену в роботі «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте», 2010

6. Які ситуації в процесі відновлення після змагань викликають у Вас певний психологічний стан (наприклад: роздратування; агресія; страх; заздрощі; апатія; занепокоєння; тривога чи Ваш варіант):

Психологічний стан	Опис ситуації/ситуацій:	Позитивний/негативний вплив ситуації на вашу спортивну діяльність	
		+	-

Дякуємо за участь!

ДОДАТОК Д

**Психологічний профіль спортсмена як комплекс особистісних якостей,
які детермінують подолання стресу або адаптацію до нього**

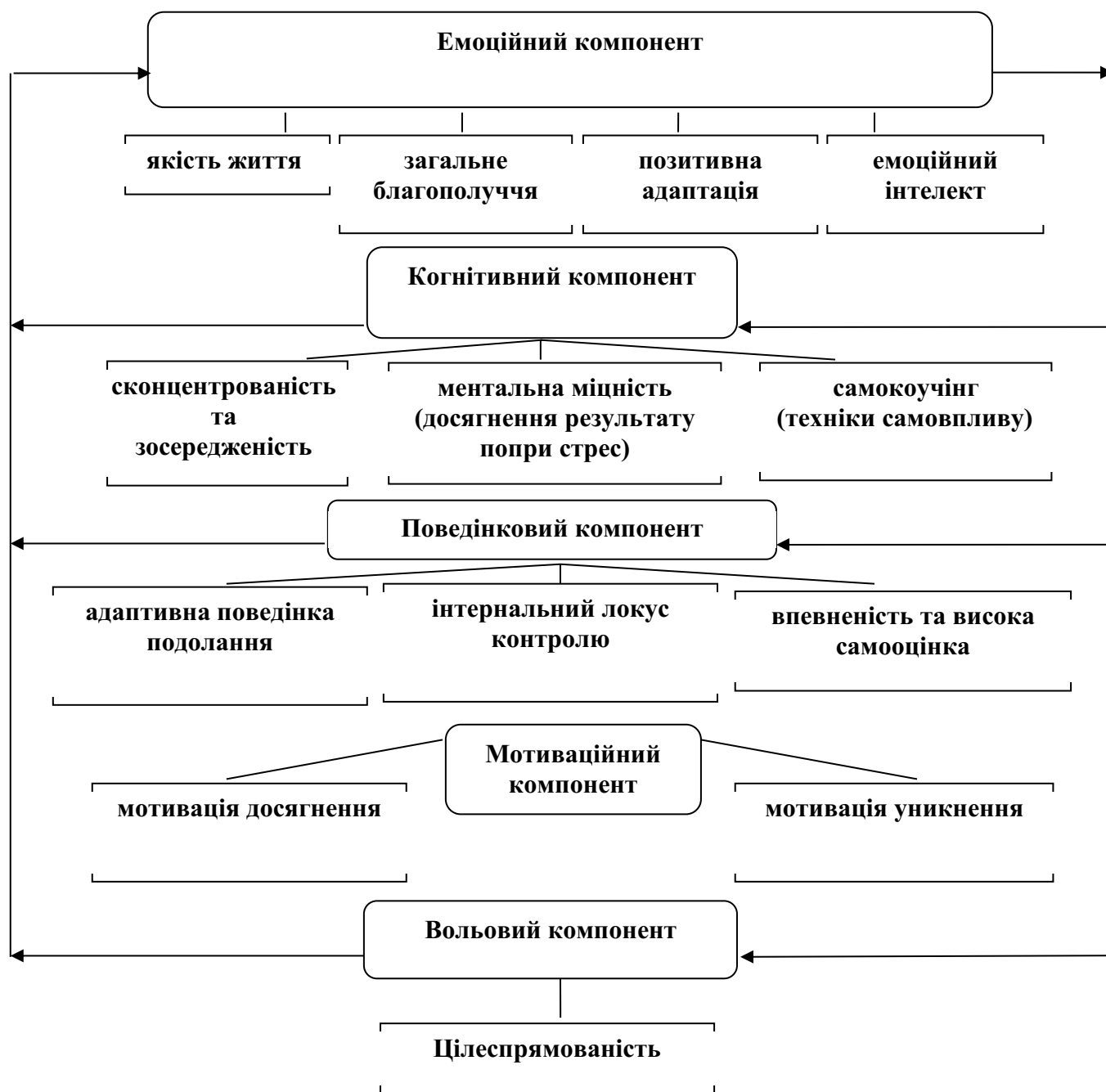


Рисунок Д.1 – Теоретична модель стресостійкості спортсмена (за результатами узагальнення літературних джерел)

ДОДАТОК Е

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірної команди України з гандболу

м. Київ

14 квітня 2023 р.

Ми, ті, що підписали нижче, склали цей акт про те, що виконавці теми Федорчук Світлана Володимирівна та Арнаутова Лілія Володимирівна за результатами роботи, виконаної відповідно до Тематичного плану наукових досліджень та розробок, які виконує Національний університет фізичного виховання та спорту України за рахунок коштів державного бюджету у 2023 році, за темою «Прогнозування стресореактивності спортсменів та військовослужбовців в умовах періоду глобальних змін і невизначеності за психофізіологічними та нейрофізіологічними критеріями» (номер державної реєстрації № 0123U102226) та Плану Науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації № 0121U108308)», внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і порівняльна характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Оцінка стану психофізіологічних функцій та копінг-стратегій кваліфікованих гандболісток».</p> <p><i>Форма впровадження –</i> інноваційна розробка за науковим напрямом «Суспільні науки».</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> розроблено критерії для оцінки стану психофізіологічних функцій та копінг-стратегій кваліфікованих гандболісток.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> систематизовано групу показників для комплексної оцінки копінг-стратегій у зв'язку зі станом психофізіологічних функцій спортсменок-гандболісток.</p> <p>Впроваджено систему оцінки стану психофізіологічних функцій кваліфікованих спортсменок за умов застосування різних стратегій подолання стресу, що може бути використано для корекції тренувального процесу, профілактики травматизму, підвищення результативності змагальної діяльності.</p> <p><i>Рекомендації:</i> результати досліджень можуть використовуватися у сфері фізичної культури і спорту, зокрема, в процесі відбору та підготовки спортсменок в ігрових видах спорту.</p>	<p>Застосування системи оцінки стану психофізіологічних функцій та копінг-стратегій кваліфікованих гандболісток дозволило скорегувати підготовку жіночої Національної збірної команди України з гандболу і сприяло підвищенню ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності, що мало економічний і соціальний ефект.</p>

Автори розробки:
с.н.с. НДІ НУФВСУ
аспірантка кафедри психології і педагогіки

Представники НУФВСУ:
Проректор з науково-педагогічної роботи
Директор НДІ
В.о. завідувача кафедри психології і педагогіки

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Віце-президент Федерації гандболу України

Світлана ФЕДОРЧУК
Лілія АРНАУТОВА

Ольга БОРИСОВА
Ірина КОГУТ
Олександр ГРИНЬ

Євген ПЕТРУШЕВСЬКИЙ

ДОДАТОК Ж

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірної команди України з гандболу

м. Київ

14 квітня 2023 р.

Ми, ті, що підписали нижче, склали цей акт про те, що виконавці теми Федорчук Світлана Володимирівна та Арнаутова Лілія Володимирівна за результатами роботи, виконаної відповідно до Тематичного плану наукових досліджень та розробок, які виконує Національний університет фізичного виховання та спорту України за рахунок коштів державного бюджету у 2023 році, за темою «Прогнозування стресореактивності спортсменів та військовослужбовців в умовах періоду глобальних змін і невизначеності за психофізіологічними та нейрофізіологічними критеріями» (номер державної реєстрації № 0123U102226) та Плану Науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації № 0121U108308)», внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і порівняльна характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Оцінка реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – інноваційна розробка за науковим напрямом «Суспільні науки».</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> систематизовано критерії для оцінки реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих гандболісток.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> систематизовано групу показників для комплексної оцінки реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменок із використанням комплексу «БОС-тест професійний».</p> <p>Впроваджено систему оцінки психофізіологічних показників спортсменок ігрових видів спорту з метою визначення особливостей реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменок, що може бути використано для визначення особливостей стану психофізіологічних функцій спортсменок, корекції тренувального процесу з метою підвищення результативності змагальної діяльності.</p> <p><i>Рекомендації:</i> результати досліджень можуть використовуватися у сфері фізичної культури і спорту, зокрема, в процесі відбору та підготовки спортсменок в ігрових видах спорту.</p>	<p>Застосування системи оцінки реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменок ігрових видів спорту для визначення особливостей стану психофізіологічних функцій дозволило скорегувати підготовку жіночої Національної збірної команди України з гандболу і сприяло підвищенню ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності, що мало соціально-економічний ефект.</p>

Автори розробки:
с.н.с. НДІ НУФВСУ
аспірантка кафедри психології і педагогіки

Світлана ФЕДОРЧУК
Лілія АРНАУТОВА

Представники НУФВСУ:
Проректор з науково-педагогічної роботи
Директор НДІ
В.о. завідувача кафедри психології і педагогіки

Ольга БОРИСОВА
Ірина КОГУТ
Олександр ГРИНЬ

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Віце-президент Федерації гандболу України

Євген ПЕТРУШЕВСЬКИЙ



ДОДАТОК И

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірної команди України з гандболу

м. Київ

14 квітня 2023 р.

Ми, ті, що підписали нижче, склали цей акт про те, що виконавці теми Федорчук Світлана Володимирівна та Арнаутова Лілія Володимирівна за результатами роботи, виконаної відповідно до Тематичного плану наукових досліджень та розробок, які виконує Національний університет фізичного виховання та спорту України за рахунок коштів державного бюджету у 2023 році, за темою «Прогнозування стресореактивності спортсменів та військовослужбовців в умовах періоду глобальних змін і невизначеності за психофізіологічними та нейрофізіологічними критеріями» (номер державної реєстрації № 0123U102226) та Плану Науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації № 0121U108308), внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і порівняльна характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Оцінка властивостей уваги кваліфікованих гандболісток з різним рівнем суб'єктивного контролю».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – інноваційна розробка за науковим напрямом «Суспільні науки».</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> вперше розроблено критерії для оцінки властивостей уваги кваліфікованих гандболісток з різним рівнем суб'єктивного контролю».</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> систематизовано групу показників для комплексної оцінки властивостей уваги кваліфікованих гандболісток з різним рівнем суб'єктивного контролю. Впроваджено систему оцінки властивостей уваги кваліфікованих гандболісток з різним рівнем суб'єктивного контролю (локусу контролю), що може бути використано для корекції тренувального процесу, підвищення результативності змагальної діяльності.</p> <p><i>Рекомендації:</i> результати досліджень можуть використовуватися у сфері фізичної культури і спорту, зокрема, в процесі відбору та підготовки спортсменок в ігрових видах спорту.</p>	<p>Застосування системи оцінки властивостей уваги кваліфікованих гандболісток з різним рівнем суб'єктивного контролю дозволило скорегувати підготовку жіночої Національної збірної команди України з гандболу і сприяло підвищенню ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності, що мало економічний і соціальний ефект.</p>

Автори розробки:
с.н.с. НДІ НУФВСУ
аспірантка кафедри психології і педагогіки

Представники НУФВСУ:
Проректор з науково-педагогічної роботи
Директор НДІ
В.о. завідувача кафедри психології і педагогіки

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Віце-президент Федерації гандболу України

Світлана ФЕДОРЧУК
Лілія АРНАУТОВА

Ольга БОРИСОВА
Ірина КОГУТ
Олександр ГРИНЬ

Євген ПЕТРУШЕВСЬКИЙ



ДОДАТОК К

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірної команди України з гандболу

м. Київ

24 травня 2023 р.

Ми, ті, що підписали нижче, склали цей акт про те, що виконавці теми Федорчук Світлана Володимирівна та Арнаутова Лілія Володимирівна за результатами роботи, виконаної відповідно до Тематичного плану наукових досліджень та розробок, які виконує Національний університет фізичного виховання та спорту України за рахунок коштів державного бюджету у 2023 році, за темою «Прогнозування стресореактивності спортсменів та військовослужбовців в умовах періоду глобальних змін і невизначеності за психофізіологічними та нейрофізіологічними критеріями» (номер державної реєстрації № 0123U102226) та Плану Науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації № 0121U108308)», внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і порівняльна характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Програма корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – інноваційна розробка за науковим напрямом «Суспільні науки».</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> вперше на основі емпіричних досліджень виявлені особистісні детермінанти, які впливають на формування стресостійкості кваліфікованих гандболісток.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> систематизовано групу показників для комплексної оцінки стресостійкості кваліфікованих спортсменок. На основі емпіричних досліджень виявлені структурні компоненти стресостійкості кваліфікованих гандболісток, виявлені особистісні детермінанти, які впливають на формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок. Впроваджено систему корекції та формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок, які займаються ігровими видами спорту, що може бути використано для підвищення результативності змагальної діяльності.</p> <p><i>Рекомендації:</i> результати досліджень можуть використовуватися у сфері фізичної культури і спорту, зокрема, в процесі підготовки спортсменок в ігрових видах спорту.</p>	<p>Корекція та цілеспрямоване формування стресостійкості кваліфікованих спортсменок жіночої Національної збірної команди України з гандболу, що сприяло підвищенню ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності, що мало соціально-економічний ефект.</p>

Автори розробки:
с.н.с. НДІ НУФВСУ
аспірантка кафедри психології і педагогіки

Представники НУФВСУ:
Проректор з науково-педагогічної роботи
Директор НДІ
Завідувач кафедри психології і педагогіки

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Перший віцепрезидент Федерації гандболу України



Світлана ФЕДОРЧУК
Лілія АРНАУТОВА

Ольга БОРИСОВА
Ірина КОГУТ
Тетяна ПЕТРОВСЬКА

Євген ПЕТРУШЕВСЬКИЙ

ДОДАТОК Л

УКРАЇНА



СВІДОЦТВО

про реєстрацію авторського права на твір

№ 112252

Науковий твір «Стресові ситуації кваліфікованих гандболісток в процесі спортивної діяльності»

(вид назва твору)

Автор(и) Петровська Тетяна Валентинівна, Арнаутова Лілія Володимирівна, Ганага Ольга Юрївна

(повне ім'я, псевдонім (за наявності))

Дата реєстрації 9 березня 2022 р.

Генеральний директор
Державного підприємства
«Український інститут
інтелектуальної власності»

Андрій КУДІН



ДОДАТОК М

Анкета для тренерів

ШАНОВНИЙ РЕСПОНДЕНТ!

Просимо Вас прийняти участь в якості експерта в оцінюванні теоретичної значущості та практичної доцільності і корисності «Технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток», розробленої на основі теоретичного аналізу проблеми стресостійкості та емпіричних досліджень та відповіді на питання:

ПІБ _____

Місце роботи _____

Назва команди, яку тренуєте _____

Стаж роботи тренером _____

Ваш вік _____

Просимо Вас відповідати на запитання та оцінити Ваше ставлення до змісту «Технологія формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток» в діапазоні від 1 до 10 балів, (де 1 бал – негативна оцінка, не корисно; 10 балів – інформативно та буде використано в практичній діяльності) :

1. Оцініть теоретичну значущість для Вас: **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
2. Оцініть корисність інформації для впровадження в процес психологічної підготовки спортсменів: **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
3. Інші коментарі _____

Дякуємо за участь!

ДОДАТОК Н

Таблиця Н.1 – Оцінка змісту «Технології формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток»:

в діапазоні від 1 до 10 балів, (де 1 бал – негативна оцінка, не корисно; 10 балів – інформативно та буде використано в практичній діяльності)

№	ПІБ тренера	Місце роботи, стаж роботи тренером	Відповідь на запитання: «Оцініть теоретичну значущість для Вас»	Відповідь на запитання: «Оцініть корисність інформації для впровадження в процес психологічної підготовки спортсменів»
1	Дудко Олександр Вікторович	Школа вищої спортивної майстерності «ШВСМ», 9 років	10	7
2	Надич Віталій Іванович	Львівський фаховий коледж спорту, «Львівська Політехніка», 16 років	9	10
3	Процюк Сергій Миколайович	ДЮСШ 1, м. Хмельницький, 15 років	10	10
4	Самарський Роман Миколайович	КПНЗ «ДЮСШ Тячівської міської ради», 7 років	9	10
5	Халюза Віталій Григорович	ДЮСШ «Портовик», Порт-Південний, 27 років	7	10

Коментарі:

Надич Віталій Іванович: «У спорті все важливе, а в теперішній час психологія виходить на перше місце (коли спортсмен досягнув піку), а практика без теорії теж не може існувати, спортсмен повинен розуміти для чого він це робить і чому все своє здоров'я і стиль життя він призначив і віддав саме цьому спорту».

Халюза Віталій Григорович: «Психологія у спорті відіграє велику значимість для досягнення результату! Бажаю більше практичних рекомендацій та прикладів, націлених на формування стресостійкості».

ДОДАТОК П

Таблиця П.1 – Копінг-стратегії обстежених гандболісток за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман, індивідуальні показники (n=21)

№	КК		Д		С		ПСП		ПВ		ВУ		ПВП		ПП	
	ба ли	Р Н	ба ли	Р Н	ба ли	Р Н	ба ли	Р Н	ба ли	Р Н	ба ли	Р Н	ба ли	Р Н	ба ли	Р Н
1	8	44	7	39	10	48	14	78	7	58	8	33	14	78	11	52
2	8	44	10	56	13	62	16	89	10	83	13	54	14	78	19	90
3	9	50	9	50	15	71	14	78	11	92	14	58	13	72	15	71
4	12	67	13	72	14	67	10	56	10	83	19	79	9	50	15	71
5	12	67	11	61	12	57	15	83	9	75	16	67	11	61	13	62
6	12	67	8	44	10	48	9	50	11	92	15	63	16	89	13	62
7	12	67	9	50	11	52	15	83	8	67	17	71	16	89	18	86
8	10	56	8	44	14	67	11	61	10	83	16	67	15	83	13	62
9	4	22	9	50	10	48	11	61	8	67	6	25	13	72	12	57
10	11	61	7	39	15	71	14	78	9	75	14	58	16	89	16	76
11	9	50	14	78	18	86	11	61	10	83	9	38	17	94	19	90
12	9	50	11	61	17	81	11	61	7	58	10	42	13	72	15	71
13	8	44	8	44	11	52	12	67	8	67	13	54	14	78	13	62
14	13	72	8	44	13	62	13	72	11	92	16	67	16	89	16	76
15	10	56	9	50	11	52	12	67	10	83	10	42	12	67	16	76
16	9	50	12	67	14	67	13	72	9	75	14	58	12	67	13	62
17	7	39	9	50	12	57	11	61	8	67	9	38	16	89	20	95
18	10	56	9	50	12	57	12	67	10	83	9	38	14	78	14	67
19	7	39	9	50	12	57	10	56	5	42	10	42	11	61	11	52
20	10	56	10	56	14	67	13	72	5	42	9	38	13	72	14	67
21	8	44	7	39	11	52	12	67	11	92	12	50	11	61	19	90

Примітка. КК – конфронтаційний копінг, Д – дистанціювання, С – самоконтроль, ПСП – пошук соціальної підтримки, ПВ – прийняття відповідальності, ВУ – втеча-уникнення, ПВП – планування вирішення проблеми, ПП – позитивна переоцінка, РН – рівень напруження за шкалою, %

Таблиця П.2 – Оцінка результатів за тестом «Способи владної поведінки» Р. Лазаруса обстежених гандболісток (n=21)

№	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Само-контроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
1.	8 середній бал	7 середній бал	10 середній бал	14 високий бал	7 середній бал	8 низький бал	14 високий бал	11 середній бал
2.	8 середній бал	10 середній бал	13 середній бал	16 високий бал	10 високий бал	13 середній бал	14 високий бал	19 високий бал
3.	9 середній бал	9 середній бал	15 високий бал	14 високий бал	11 високий бал	14 середній бал	13 високий бал	15 високий бал
4.	12 середній бал	13 високий бал	14 середній бал	10 середній бал	10 високий бал	19 високий бал	9 середній бал	15 високий бал
5.	12 середній бал	11 середній бал	12 середній бал	15 високий бал	9 високий бал	16 середній бал	11 середній бал	13 середній бал
6.	12 середній бал	8 середній бал	10 середній бал	9 середній бал	11 високий бал	15 середній бал	16 високий бал	13 середній бал
7.	12 середній бал	9 середній бал	11 середній бал	15 високий бал	8 середній бал	17 високий бал	16 високий бал	18 високий бал
8.	10 середній бал	8 середній бал	14 середній бал	11 середній бал	10 високий бал	16 середній бал	15 високий бал	13 середній бал
9.	4 низький бал	9 середній бал	10 середній бал	11 середній бал	8 середній бал	6 низький бал	13 високий бал	12 середній бал
10.	11 середній бал	7 середній бал	15 високий бал	14 високий бал	9 високий бал	14 середній бал	16 високий бал	16 високий бал
11.	9 середній бал	14 високий бал	18 високий бал	11 середній бал	10 високий бал	9 середній бал	17 високий бал	19 високий бал
12.	9 середній бал	11 середній бал	17 високий бал	11 середній бал	7 середній бал	10 середній бал	13 високий бал	15 високий бал
13.	8 середній бал	8 середній бал	11 середній бал	12 середній бал	8 середній бал	13 середній бал	14 високий бал	13 середній бал
14.	13 високий бал	8 середній бал	13 середній бал	13 високий бал	11 високий бал	16 середній бал	16 високий бал	16 високий бал
15.	10 середній бал	9 середній бал	11 середній бал	12 середній бал	10 високий бал	10 середній бал	12 середній бал	16 високий бал
16.	9 середній бал	12 середній бал	14 середній бал	13 високий бал	9 високий бал	14 середній бал	12 середній бал	13 середній бал
17.	7 середній бал	9 середній бал	12 середній бал	11 середній бал	8 середній бал	9 середній бал	16 високий бал	20 високий бал
18.	10 середній бал	9 середній бал	12 середній бал	12 середній бал	10 високий бал	9 середній бал	14 високий бал	14 середній бал
19.	7 середній бал	9 середній бал	12 середній бал	10 середній бал	5 середній бал	10 середній бал	11 середній бал	11 середній бал
20.	10 середній бал	10 середній бал	14 середній бал	13 високий бал	5 середній бал	9 середній бал	13 високий бал	14 середній бал
21.	8 середній бал	7 середній бал	11 середній бал	12 середній бал	11 високий бал	12 середній бал	11 середній бал	19 високий бал

Таблиця П.3 – Результати за тестом «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейм» у обстежених гандболісток (n=21)

№	Когнітивна сфера копінг-стратегії	Емоційна сфера копінг-стратегії	Поведінкова сфера копінг-стратегії
1.	«проблемний аналіз»	«пасивна кооперація»	«співпраця»
2.	«дисимуляція»	«оптимізм»	«відволікання»
3.	«відносність»	«оптимізм»	«активне уникнення»
4.	«проблемний аналіз»	«самообвинувачення»	«відступ»
5.	«надання сенсу»	«самообвинувачення»	"компенсація"
6.	«надання сенсу»	«оптимізм»	«відступ»
7.	«ігнорування»	«пасивна кооперація»	«співпраця»
8.	«надання сенсу»	«оптимізм»	«відволікання»
9.	«встановлення власної цінності»	«оптимізм»	«відволікання»
10.	«надання сенсу»	«оптимізм»	«співпраця»
11.	«проблемний аналіз»	«оптимізм»	«відволікання»
12.	«надання сенсу»	«оптимізм»	«конструктивна активність»
13.	«відносність»	«оптимізм»	«відступ»
14.	«релігійність»	«оптимізм»	«відступ»
15.	«надання сенсу»	«емоційна розрядка»	«звернення»
16.	«дисимуляція»	«оптимізм»	«співпраця»
17.	«надання сенсу»	«пасивна кооперація»	«відступ»
18.	«проблемний аналіз»	«оптимізм»	«співпраця»
19.	«смиренність»	«придушення емоцій»	«відволікання»
20.	«встановлення власної цінності»	«оптимізм»	«конструктивна активність»
21.	«збереження самовладання»	«оптимізм»	«відступ»

Таблиця П.4 – Результати за тестом емоційного інтелекту Холла (Тест EQ) у обстежених гандболісток (n=21)

№	Емоційна поінформованість	Управління своїми емоціями	Само-мотивація	Емпатія	Управління емоціями інших	Емоційний інтелект
1.	10 середній	1 низький	6 низький	9 середній	7 низький	33 низький
2.	16 високий	2 низький	8 середній	1 низький	16 високий	43 середній
3.	17 високий	3 низький	6 низький	11 середній	11 середній	48 середній
4.	10 середній	1 низький	13 середній	5 низький	5 низький	34 низький
5.	2 низький	6 низький	6 низький	11 середній	4 низький	29 низький
6.	9 середній	6 низький	4 низький	6 низький	5 низький	30 низький
7.	8 середній	3 низький	7 низький	16 високий	10 середній	44 середній
8.	5 низький	0 низький	10 середній	5 низький	4 низький	24 низький
9.	8 середній	4 низький	8 середній	4 низький	7 низький	31 низький
10.	13 середній	10 середній	5 низький	9 середній	10 середній	47 середній
11.	14 високий	2 низький	12 середній	8 середній	6 низький	42 середній
12.	14 високий	6 низький	11 середній	14 високий	15 високий	60 середній
13.	8 середній	9 середній	3 низький	4 низький	8 середній	32 низький
14.	12 середній	2 низький	9 середній	17 високий	14 високий	54 середній
15.	5 низький	0 низький	9 середній	7 низький	3 низький	24 низький
16.	7 низький	4 низький	4 низький	3 низький	3 низький	21 низький
17.	18 високий	10 середній	5 низький	11 середній	10 середній	54 середній
18.	6 низький	3 низький	5 низький	9 середній	6 низький	29 низький
19.	11 середній	4 низький	3 низький	0 низький	5 низький	23 низький
20.	6 низький	4 низький	9 середній	3 низький	5 низький	27 низький
21.	7 низький	3 низький	6 низький	9 середній	11 середній	36 низький