

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань: індивідуальні відмінності та їх вплив на спортивні результати»

Виконав студент гр. 601-ФП
_____. _____.2025 р. _____ О.Р. Бурлай
Керівник кваліфікаційної роботи
_____. _____.2025 р. _____ М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:
В.о.завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
_____. _____.2024 р. _____ (підпис)

Полтава 2025

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри
Л.П. Клевака

« _____ » _____ 2024року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Бурлаю Олександрю Романовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **«Психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань: індивідуальні відмінності та їх вплив на спортивні результати»**

керівник роботи Тесленко М.М., к.педагогічних.н., доцент

затверджена наказом вищого навчального закладу від «09» серпня 2024року №818- ф,а

2. Строк подання здобувачем роботи 13.01.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Зміст кваліфікаційної роботи

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

1.1. Особливості спортивної діяльності спортсменів

1.2. Загальна характеристика понять стресостійкості

1.3. Складові успішності змагальної діяльності спортсменів

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

2.2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

(за К. Роджерсом і Р. Даймондом)

2.3. Тест «Самооцінка стійкості до стресу»

2.4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер)

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

3.1. Аналіз описової статистики рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

3.2. Кореляційний аналіз даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

3.3. Порівняльний аналіз рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

3.4. Факторний аналіз даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

5. Перелік графічного матеріалу

Результати аналізу описової статистики рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

Результати кореляційного аналізу даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій

спортсменів

Результати порівняльного та факторного аналізу даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Тесленко М.М. к.пед.н., доцент		
II	Тесленко М.М. к.пед.н., доцент		
III	Тесленко М.М. к.пед.н., доцент		

7. Дата видачі завдання 17.09.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедру, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент _____ Бурлай О.Р.
(підпис)

Керівник роботи _____ Тесленко М.М.
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

- 1.4. Особливості спортивної діяльності спортсменів.....11
- 1.5. Загальна характеристика понять стресостійкості15
- 1.6. Складові успішності змагальної діяльності спортсменів.....23
- Висновки до першого розділу.....26

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

- 2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик.....29
- 2.2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації
(за К. Роджерсом і Р. Даймондом).....34
- 2.3. Тест «Самооцінка стійкості до стресу».....37
- 2.4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях
(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер).....38
- Висновки до другого розділу.....39

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

- 3.1. Аналіз описової статистики рівня стресостійкості та копінг-стратегій
спортсменів.....41
- 3.2. Кореляційний аналіз даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій
спортсменів.....50
- 3.3. Порівняльний аналіз рівня стресостійкості та копінг-стратегій
спортсменів.....56
- 3.4. Факторний аналіз даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій
спортсменів.....63
- Висновки до третього розділу.....65

ВИСНОВКИ.....67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....71

ДОДАТКИ.....75

ВСТУП

Актуальність теми «Психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань: індивідуальні відмінності та їх вплив на спортивні результати» визначається сучасними вимогами до підготовки спортсменів у контексті високої конкуренції та зростаючого психологічного тиску під час змагань. У спорті найвищих досягнень перемога часто залежить не лише від фізичної підготовки, але й від здатності спортсменів ефективно адаптуватися до стресових умов, які виникають у процесі змагальної діяльності.

Основні аспекти актуальності теми:

1. Високий рівень стресу в сучасному спорті: умови змагань, зокрема міжнародних, супроводжуються значним психологічним тиском, пов'язаним із необхідністю досягнення високих результатів, оцінкою з боку тренерів, уболівальників та медіа. Тривале перебування у стресових умовах може впливати на емоційний стан спортсменів, їхню мотивацію та здатність демонструвати свої найкращі результати.

2. Індивідуальні відмінності в реакції на стрес: спортсмени відрізняються за психологічними особливостями, такими як рівень тривожності, стресостійкість, тип темпераменту, мотиваційна структура. Ці відмінності впливають на їх вибір стратегій адаптації, які можуть бути конструктивними (наприклад, позитивна рефлексія, релаксаційні техніки) або деструктивними (уникнення, агресія).

3. Взаємозв'язок між стратегіями адаптації та спортивними результатами: дослідження підтверджують, що психологічна готовність до змагань і правильний вибір адаптаційних стратегій сприяють підвищенню спортивних результатів. Спортсмени, які використовують ефективні стратегії (наприклад, концентрація на завданні, позитивна візуалізація), демонструють кращі результати, ніж ті, хто схильний до неконструктивної поведінки.

4. Потреба в психологічній підтримці спортсменів: психологічна

підготовка стає невід'ємною частиною тренувального процесу, особливо для спортсменів, які стикаються з високими ризиками професійного вигорання. Розробка індивідуальних психологічних стратегій адаптації допомагає спортсменам зберігати емоційну рівновагу та реалізовувати свої потенційні можливості.

5. Соціально-економічна значущість теми: успіх спортсменів на змаганнях впливає не лише на їхню кар'єру, а й на репутацію спортивних організацій, країн, інвесторів. Забезпечення психологічної стійкості спортсменів є важливим чинником збереження їх здоров'я та професійної довговічності.

Вивчення індивідуальних відмінностей у стратегіях адаптації спортсменів до стресових умов змагань є важливим для розробки ефективних програм психологічної підготовки, спрямованих на покращення спортивних результатів, збереження психічного здоров'я та зниження ризику емоційного вигорання.

Актуальність даного дослідження обумовлена ще й наявністю складних викликів у сучасному житті, зокрема для спортсменів, оскільки ми розглядаємо у своїй роботі спортсменів юнацького та раннього дорослого віку, яка повинна володіти високим рівнем стресостійкості та вмінням ефективно керувати емоціями в умовах постійного напруження та невизначеності.

Реалії сьогодення, зокрема повномасштабне вторгнення, створюють потужний вплив стресових чинників, таких як постійна напруга, економічна нестабільність, швидка технологічна динаміка, втрата відчуття безпеки, невизначеність щодо майбутнього, страх і тривога, підсилені негативною інформацією в медіа про обстріли та військові втрати. Ці фактори серйозно впливають на ментальну сферу спортсменів. У зв'язку з цим особливу актуальність набувають питання стресостійкості, адаптації та формування ефективних стратегій подолання негативних емоційних станів, пов'язаних із стресом.

Молодь часто зазнає нестабільності через постійні зміни, викликані різними життєвими обставинами. Додатковий тиск чинять такі фактори, як завершення освіти, можливість подальшого навчання або професійного розвитку, пошук роботи, інтеграція в суспільство в новій ролі, побудова партнерських стосунків. Ці обставини створюють суттєвий психологічний тиск, який посилюється відчуттям невизначеності через воєнні дії.

У цьому дослідженні основна увага приділяється аналізу стресостійкості, її структурним компонентам, а також особливостям використання копінг-стратегій серед спортсменів в умовах сучасних викликів.

В сучасних умовах відбувається суттєва професіоналізація сучасного спорту, яка сприяє удосконаленню системи управління і підготовки спортсменів та вимагає суттєвих змін в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічний супровід спортивної діяльності.

Розглядаючи систему підготовки спортсменів вітчизняні науковці О.В. Борисова В. О. Кашуба, В.С. Келлер, В. М. Костюкевич, Г.В. Лисенчук, В.М. Платонов, О. А. Шинкарук та зарубіжні О. Thompson. Т. Kurz акцентували свою увагу ролі психологічної підготовки у забезпечення успішної спортивної діяльності спортсменів, як висококваліфікованих так і аматорів.

На даний час внаслідок змін, що відбуваються у системі підготовки спортсменів психологічна підготовка трансформується у психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів. Особливо актуальним дане питання є для ігрових видів, де спортивна діяльність кожного члена команди впливає на досягнення чи не досягнення запланованого результату.

Використання у системі психологічного супроводу спортсменів різних форм є необхідною та обов'язковою умовою забезпечення підвищення рівня успішності спортивної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Аналіз літературних джерел з теорії спорту дозволив констатувати, що фізична, технічна, тактична підготовленість найсильніших спортсменів приблизно однакова, внаслідок чого результат спортивних змагань (перемога) суттєво залежить від психологічних факторів, можливостей та резервів психіки спортсмена.

Мета: з'ясувати особливості адаптації спортсменів до змагань, стресостійкість та їх копінг-стратегії.

Відповідно до поставленої мети, визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень феноменів соціально-психологічної адаптації до спортивної діяльності, стресостійкості та копінг-стратегій;
2. Описати психодіагностичні методи вивчення психологічних стратегій адаптації спортсменів до стресових умов змагань;
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження і з'ясувати взаємозв'язок стресостійкості з індивідуальними рисами особистості та вибором стратегій подолання.

Об'єкт дослідження: стресостійкість спортсменів юнацького та раннього дорослого віку.

Предмет дослідження: психологічні стратегії адаптації спортсменів до стресових умов змагань: індивідуальні відмінності та їх вплив на спортивні результати.

Гіпотези дослідження: ми припускаємо, що для сучасних спортсменів характерний оптимальний рівень стресостійкості, що включає використання копіngu спрямованого на вирішення завдань, та вираження таких рис як пізнання та внутрішній локус контролю; ймовірно, що існує взаємозв'язок між стресостійкістю та вибором адаптивних стратегій копіngu, проблемно-орієнтованих та емоційно орієнтованих; окрім того, ми припускаємо, що спортсмени, мають високий рівень стресостійкості, та схильні до використання стратегій спрямованих на вирішення завдання та

пізнання. Ми припускаємо, що сучасна молодь виявляє середні показники стресостійкості та використовує стратегії, спрямовані на вирішення завдань, використовуючи власні ресурси пізнання. Ми вважаємо, що між стресостійкістю і вибором емоційно орієнтованих стратегій та уникненням дійсно існує зв'язок, а адаптація пов'язана з вибором стратегій, спрямованих на вирішення завдань, та внутрішнім контролем, як і передбачалося.

Теоретико-методологічна основою дослідження виступили: вітчизняні та зарубіжні наукові доробки вивчення стресостійкості та особливостей копінг-стратегій. Р. Лазарус та С. Фолкман, Хесус Монтеро-Марін, Хав'єр Прадо-Абріль, Д. Алдерсон, М. Руттер, Е. Стівенсон, А. ДеЛонгіс, Б. Н. Учіно, К. Боуен, Б. Карлайл, В. Бірмінгем, С. Коул, С. Хобфол, Д. Пауелл, І. Петрук, І. Шевченко, С. М. М. Шпак, Коваленко, А.А. Демчук, В. М. Корольчук, Г. В. Мигаль, М.М Черпіта, А.Ю. Гурич, О.М. Джеджула.

Наукова (теоретична) новизна: теоретична новизна цього дослідження полягає у аналізі та розширенні понять стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів з урахуванням сучасних викликів та реалій життя, що робить внесок у розуміння та розвиток цих психологічних феноменів у контексті сучасного суспільства.

Практичне значення: отримані результати можна використовувати задля розробки та впровадження програм та інтервенцій з підвищення стресостійкості та ефективного копіngu у спортсменів. Розуміння факторів, що впливають на стрес та способи його подолання, дозволить створити інструменти для підтримки психологічного благополуччя спортсменів та покращення їхньої адаптації до сучасних викликів кризового суспільства. Так, отримані результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, розробників програм психологічної підтримки та всіх, хто цікавиться психологічним здоров'ям та саморозвитком спортсменів.

Емпірична база дослідження: 81 студент факультету фізичного

виховання та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» віком від 17 до 27 років.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань були використані теоретичні та емпіричні методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та систематизація літератури з наявної теми;

емпіричні методи: методика дослідження соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом і Р. Даймондом), тест «Самооцінка стійкості до стресу» та методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер).

Здійснено якісний та кількісний аналіз даних за допомогою методів математичної статистики з використанням Microsoft Excel та SPSS (описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона), порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента, факторний аналіз).

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

1.1. Особливості спортивної діяльності спортсменів

Сучасна теорія і практика фізичної культури та спорту підтверджує, що особистість спортсмена еволюціонує від пасивного учасника підготовчого процесу до активного, перетворюючись на повноправного партнера цього процесу й суб'єкта спортивної діяльності. Спортсмен має брати на себе відповідальність за свій розвиток, задовольняти свої потреби та досягати мети вдосконалення спортивної майстерності.

В. М. Костюкевич визначає поняття «Діяльність» як психічну та рухову активність людини, яка регулюється свідомістю й спрямована на досягнення свідомо поставлених і суспільно значущих цілей [19, с. 57].

Відповідно до ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «спортивна діяльність – це заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту» [12]. Однак це визначення має загальний характер і не розкриває сутності спортивної діяльності як особистісного процесу.

Науковець І. А. Вожжов виділяє дві сторони спортивної діяльності:

По-перше, вона є «одиницею життя» спортсмена, способом його взаємодії із соціальним середовищем та задоволенням матеріальних і духовних потреб.

По-друге, це сукупність цілеспрямованих рухових дій, спрямованих на досягнення цілей, таких як фізична, тактична, технічна та психологічна підготовка [6, с. 27].

Спортивна діяльність суттєво відрізняється від інших видів діяльності. О. Сопотницька вважає, що її провідними характеристиками є:

об'єктом змін є тіло спортсмена та його рухи;

наявність граничних фізичних і психічних навантажень;

боротьба за перемогу як основна й необхідна мета [37, с. 142].

Дослідники Н. А. Олійник та С. М. Войтенко визначають такі специфічні риси спортивної діяльності.

- Її предметом є сама людина – спортсмен, який виступає і як суб'єкт, і як об'єкт діяльності.
- Вона включає спеціально організовану високу рухову активність.
- Основою діяльності є змагання – регламентоване суперництво, спрямоване на порівняння здібностей спортсменів.
- Основна мета – досягнення максимально високих результатів через підвищення фізичних навантажень.
- Важливими є захопленість спортсмена та стійкий інтерес до виду спорту.
- Характеризується граничними фізичними та психічними навантаженнями.
- Вимагає систематичного тренування для розвитку навичок і рухових якостей.
- Супроводжується почуттям розвитку й удосконалення.
- Кінцевий результат – спортивне досягнення, що відображає гармонійний розвиток людини.
- Соціальна значимість спорту, зокрема патріотичні, освітні й виховні аспекти [28, с. 11–12].

Висока ефективність у спортивній діяльності можлива за умови наявності у спортсмена індивідуально-психологічних здібностей, які впливають на успішність набуття знань і вмінь, а також на їх ефективне застосування в практиці [2, с. 14].

Спортивна діяльність детермінується потребою спортсмена задовольняти певні фізичні, психологічні та соціальні запити. Усвідомлення цих потреб формує мотиви й цілі діяльності. Мотив, як рушійна сила,

стимулює фізичну та психічну активність, спрямовану на досягнення поставлених завдань.

Таким чином, успіх у спортивній діяльності залежить від сформованості мотивів і використання фізичних вправ, що дозволяють вдосконалювати техніку виконання, тактичне мислення, прийняття рішень у стресових ситуаціях, а також розвивати психологічну стійкість.

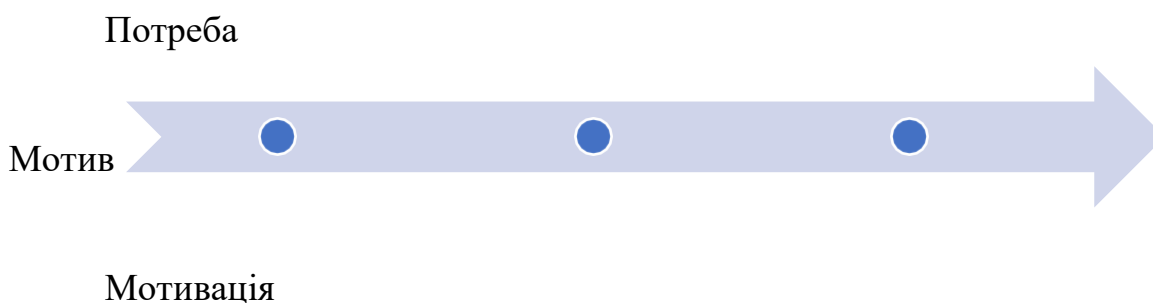


Рис. 1.1.1. Процес спортивної діяльності

Мотив є ключовим чинником, який визначає успішність спортивної діяльності та досягнення її цілей. Ефективність у спорті залежить від сформованості мотиву і використання різноманітного арсеналу фізичних вправ, що сприяють удосконаленню техніки виконання, розвитку тактичного мислення, швидкого прийняття рішень у стресових умовах, а також підвищенню психологічної стійкості.

Досягнення поставлених цілей у спортивній діяльності може ускладнюватися через вплив як суб'єктивних, так і об'єктивних факторів. Серед них: рівень підготовленості спортсмена, його індивідуально-психологічний стан, дії суперників, умови проведення змагань, стан спортивного обладнання та побутові обставини.

На основі аналізу літературних джерел визначено основні компоненти спортивної діяльності, серед яких: здібності, мотивація, способи діяльності та досягнення цілей (Рис. 1.2).

Таким чином, спортивну діяльність можна охарактеризувати як фізичну та/або ментальну активність, що включає взаємодію з навколишнім середовищем через навчально-тренувальний процес. Цей

процес охоплює технічну, тактичну, теоретичну та психологічну підготовки, а також змагальну діяльність, спрямовану на задоволення потреб і досягнення визначених цілей.



Рис. 1.1.2. Компоненти спортивної діяльності

В. П. Приходько, аналізуючи спортивну діяльність, звертає увагу на її нерівномірний розподіл у часі, а також на значні фізичні та емоційні навантаження в окремі періоди підготовки та участі у змаганнях. Ці навантаження залежать від рангу змагань та рівня відповідальності за результат [34, с. 127].

Спортивна діяльність є частиною системи соціальних відносин, виконуючи низку важливих соціальних функцій. На думку В. М. Сергієнка, до основних із них належать:

- Змагальна – спорт втрачає свій сенс без змагань, оскільки його головна мета – досягнення максимальних результатів за умов фізичних і психічних навантажень.

- Розвивально-виховна – спорт сприяє всебічному розвитку особистості, удосконаленню фізичних і психічних якостей, формуванню життєво важливих умінь і навичок, а також розвитку моральних, естетичних, інтелектуальних якостей, сили волі та емоцій.
- Оздоровча та рекреаційна – заняття спортом позитивно впливають на здоров'я завдяки активному відпочинку та створюють джерело позитивних емоцій.
- Естетична – спорт як видовище завдяки засобам масової інформації приносить естетичне задоволення глядачам.
- Соціально-комунікативна – у процесі спортивної діяльності люди вступають у взаємодію, формуються різноманітні відносини: між членами однієї команди, спортсменами та судьями, тренерами, уболівальниками тощо.
- Економічна – спорт має економічне значення завдяки доходам від спортивних заходів, експлуатації спортивного обладнання тощо [35, с. 83].

Таким чином, спортивна діяльність має важливе значення не лише для сфери фізичної культури та спорту, але й для всього суспільства. Вона позитивно впливає на фізичне й психічне здоров'я, сприяє соціальній взаємодії та особистісному розвитку, формує дисципліну, командний дух (soft skills) і сприяє постановці та досягненню цілей.

1.2. Загальна характеристика поняття стресостійкості

У науковому дискурсі поняття стресостійкості розглядається з різних точок зору, що обумовлює наявність численних визначень цього явища. У даній роботі проведено аналіз основних концепцій стресостійкості, запропонованих науковцями, з метою уточнення та узагальнення цього поняття в контексті сучасних досліджень.

Одним із підходів до визначення стресостійкості є її трактування як інтегральної властивості особистості. Наприклад, українська дослідниця В. Ковальчук характеризує стресостійкість як "структурно-функціонально динамічну цілісну властивість особистості, що формується у процесі взаємодії індивіда зі стресовими факторами. Вона включає саморегуляцію, рефлексію подій та їхнє співвіднесення з суб'єктивними оцінками ситуації".

Цей підхід підтримують і такі дослідники, як Г. Ришко та Н. Либідь, які визначають стресостійкість як "властивість психіки, що забезпечує успішне виконання діяльності в стресогенних умовах". Х. Стельмащук, у свою чергу, розглядає її як "інтегральну характеристику особистості, що гарантує внутрішню стабільність та оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем" [12].

Також стресостійкість визначають як "здатність індивіда зберігати важливі соціальні зв'язки, особистісні стосунки, забезпечувати успішну саморегуляцію та досягати цілей". Вона розглядається як стійка риса особистості, що проявляється у способі мислення та поведінці, дозволяючи ефективно діяти в стресових ситуаціях [8].

Особистісна стійкість, зокрема, забезпечує здатність витримувати стресові навантаження, адаптуватися до змін і відновлюватися після складних життєвих обставин [17]. Представник традиційного підходу М. Мастен вважає, що стресостійкістю володіють лише виняткові особистості, які здатні адаптуватися в будь-яких умовах, зберігаючи психологічну стійкість і продовжуючи особистісний розвиток.

Однак у сучасному підході стресостійкість розглядається як універсальне явище, що належить до базових систем адаптації, властиве більшості людей. Таким чином, особистісна стійкість у сучасному науковому дискурсі трактується як здатність підтримувати нормальне функціонування в умовах стресу.

Saklofske T. A. виділяє три основних складових, які забезпечують

стійкість до стресу. До них відноситься почуття самоефективності, почуття приналежності та емоційної реактивності.

Самоефективність розглядається як вроджене почуття, що проявляється у вигляді цікавості. Воно сприяє позитивній оцінці себе, власних умінь і відіграє ключову роль у вирішенні проблемних ситуацій. Завдяки цьому почуттю індивід здатний аналізувати причинно-наслідкові зв'язки, формувати очікування щодо розвитку ситуації та обирати найбільш ефективні стратегії для її подолання. Дослідження демонструють позитивну кореляцію між самоефективністю, відчуттям добробуту, задоволеністю життям і оптимістичним ставленням.

Іншою важливою складовою є почуття приналежності, яке проявляється у соціальному контексті та сприймається індивідом як належність до певної групи, отримання підтримки й визнання, а також здатність до ефективною комунікації. Згідно з дослідженнями, почуття приналежності допомагає особистості захиститися від стресу або пом'якшити його вплив, сприяючи вибору адаптивних стратегій подолання. Це почуття полегшує подолання стресових ситуацій, сприяє досягненню бажаних результатів, покращує самопочуття та стимулює особистісне зростання [33].

Ще одним важливим аспектом є емоційна реактивність, яка визначає поріг терпимості — межу, до якої людина може витримувати стресові навантаження без значного впливу на своє самопочуття. Рівень емоційної реактивності визначає наслідки впливу стресових факторів на психіку, а також ризик розвитку депресивних і тривожних станів. Як показали дослідження Saklofske та ін. [35], підвищена емоційна реактивність корелює зі зростанням стресового сприйняття ситуацій і зниженням задоволення життям, що спричиняє втрату позитивних емоцій.

Особиста стійкість інтегрує в собі баланс між особистими ресурсами (самоефективністю та почуттям приналежності) і вразливостями (емоційною реактивністю). Вона є сукупністю психологічних

характеристик, які сприяють подоланню стресових чинників, забезпечуючи задоволення життям, вищий рівень позитивних емоцій, а також знижуючи прояви депресії, тривоги та стресу (Prince-Embury, 2011; Saklofske et al., 2013).

Інший підхід до розуміння стресостійкості представлений у роботах Т. Циганчук, яка характеризує її як регулятор структури особистості. Вона визначає стресостійкість як важливу властивість, що дозволяє осмислювати стресові ситуації та ефективно виконувати соціальні функції. За допомогою самоконтролю та емоційної стійкості людина здатна регулювати стресостійкість, основними проявами якої є емоційна компетентність і емоційний інтелект.

Стресостійкість визначається особистісними якостями, що дозволяють витримувати емоційні та вольові навантаження без шкоди для здоров'я. Вона є індивідуальною характеристикою, що забезпечує фізіологічний, біологічний і психологічний гомеостаз, а також цілісну взаємодію внутрішніх систем особистості. Т. Циганчук підкреслює дуальність феномена стресостійкості, розглядаючи її як характеристику, що впливає на результати діяльності й підтримує гомеостаз особистості як системи [13].

У цьому підході стресостійкість трактується як стабільна внутрішня характеристика, яка сприяє успішній діяльності та соціальній адаптації. Вона включає здатність адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх впливів, що дозволяє людині ефективно реалізовувати свої цілі в різних сферах життя.

Ще один підхід розглядає стресостійкість як здатність протистояти стрес-факторам і адаптуватися до стресових ситуацій. Люди з високим рівнем стресостійкості легко адаптуються до несприятливих умов, зберігаючи свій соціальний статус і досягаючи актуальних цілей. Н. Мельник зазначає, що в соціально-психологічному контексті стресостійкість проявляється у здатності підтримувати соціальні зв'язки та зберігати цілеспрямованість [9]. Водночас стресостійкість розглядається як

вміння мінімізувати шкоду для ментального та фізичного здоров'я під час стресових ситуацій [10].

У контексті різних підходів до визначення поняття стресостійкості варто виділити її як складну системну властивість людини. У цьому підході стресостійкість розглядається як цілісна характеристика особистості, яка забезпечує стабільність розумових, емоційних та вольових проявів у відповідь на негативні впливи. Згідно з такою концепцією, стресостійкість проявляється у стійкості психічної сфери, що регулює свідомо-вольову та комунікативно-оцінювальну поведінку в повсякденному житті.

Д. Блок трактує стресостійкість як індивідуальну характеристику, яка захищає людину від життєвих труднощів і запобігає розвитку психічних розладів унаслідок психотравматичних ситуацій. Особливу увагу він приділяє таким рисам, як гнучкість, винахідливість, спритність і здатність до адаптації в різних умовах.

А. Мастен визначає стресостійкість як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах стресу. Він наголошує на швидкій та активній реакції, яка сприяє мобілізації нових ресурсів для адаптації та відновлення, хоча динаміка цього процесу може бути нерівномірною при раптових ризиках.

За В. Мозговим, стресостійкість є результатом захисних процесів і стратегій психіки, адаптивних когніцій, особистісних утворень та пошукової активності. Основний акцент робиться на психологічних прийомах і формах поведінки, які дозволяють людині долати труднощі, попри негативні переживання.

Науковці також розглядають стресостійкість як психофізіологічний стан, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, дозволяючи вирішувати професійні та побутові завдання без фізичних чи психічних втрат, перебуваючи в стані рівноваги.

Різні підходи до визначення стресостійкості відрізняються своїми акцентами. Так, традиційно-аналітичний підхід розглядає стресостійкість як

стійкість окремих психічних процесів, тоді як системно-регулятивний підхід трактує її як властивість системи психічної регуляції. Системно-структурний підхід, який є найпоширенішим, визначає стресостійкість як здатність зберігати функціональність і стабільність у відповідь на стресові впливи. Цей напрямок включає аналіз внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як умови діяльності, фізіологічні та соціально-психологічні аспекти, рівень емоційної реактивності, типологічні риси тощо.

Загалом, стресостійкість можна розглядати як загальну якість особистості, що дозволяє ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Вона є наслідком взаємодії генетичних і набутих факторів, які формуються протягом життя. Це властивість особистості сприяє ефективності діяльності, збереженню здоров'я і добробуту, покращує соціальну адаптацію та сприяє самореалізації.

Водночас низький рівень стресостійкості може призвести до негативних наслідків, таких як емоційне виснаження, психосоматичні розлади або посттравматичний стрес. Важливими аспектами її розвитку є усвідомлення проблем, аналітичне мислення, досвід долаття стресових ситуацій, суб'єктивна активність і формування копінг-стратегій. Розуміння та вміння використовувати ресурси – внутрішні й зовнішні – також сприяють збереженню та підвищенню стресостійкості.

Таким чином, стресостійкість є інтегральною характеристикою, що поєднує особистісні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, забезпечуючи гармонійний розвиток і адаптацію особистості навіть у складних умовах.

Для більш глибокого розуміння теми доцільно акцентувати увагу на ключових аспектах ресурсів стресостійкості, серед яких важливе місце займають стратегії та моделі поведінки при подоланні стресу. У кожної людини є власні унікальні стратегії подолання стресу – це специфічні дії, які вона здійснює в стресових ситуаціях. Ці стратегії можуть формуватися ще в дитинстві, але з часом вони значно впливають на ефективність

поведінки людини в стресових умовах. Зі зміною людини як особистості ці моделі можуть зазнавати трансформацій, особливо під час процесів самоактуалізації чи зміни життєвих орієнтирів. Отже, характер і методи подолання стресу значною мірою визначаються активністю особистості, її потребами в самореалізації, психічним потенціалом, а також її здібностями.

Науковці підкреслюють, що здатність протистояти негативним стресовим впливам залежить від індивідуального комплексу як вроджених, так і набутих психологічних та фізіологічних властивостей. Водночас визначення факторів стресостійкості є складним, зокрема щодо реакцій на психологічні стресори. Хоча критерії стійкості до фізичних чи хімічних стресорів (температура, фізичні навантаження, токсичні речовини) є чіткими, стійкість до психологічних стресорів має більш складну природу через численні змінні, як-от цінності, переконання, упередження, рівень потреб та життєвий досвід.

Стресостійкість залежить від різноманітних факторів. З одного боку, важливою є специфіка ситуації, що викликає стрес: її передбачуваність або непередбачуваність, суб'єктивна оцінка її масштабу та можливості вирішення проблеми. З іншого боку, на стійкість впливають індивідуально-психологічні характеристики, як-от темперамент, емоційна стабільність та фізіологічні особливості організму.

Важливим є також досвід раннього дитинства: розвиток прив'язаності, стосунків із батьками, формування ідентичності та здатності виражати й регулювати емоції. Значну роль у цьому відіграють когнітивні характеристики, такі як інтелектуальні здібності, абстрактне мислення, пам'ять і увага, які формують світосприйняття і впливають на оцінку та подолання стресу.

Поняття стресостійкості, відповідно до Дж. Роттера, включає здатність людини підтримувати відносно високий рівень психологічного благополуччя, не зважаючи на травматичні події чи ризиковий досвід. Концепція стресостійкості передбачає поєднання складного досвіду ризику

та відносно позитивного психологічного результату, що сприяє розвитку та зростанню особистості, незважаючи на негативні події. Цей процес схожий на поняття "травматичного зростання", і стійкість розглядається як захисний механізм, що зменшує деструктивні наслідки негативних впливів.

З досліджень виявлено три основні категорії факторів, що сприяють стресостійкості: індивідуальні (темперамент, інтелект, когнітивні здібності), якість стосунків з батьками та однолітками, а також екологічні фактори (умови життя, доступ до освіти, медичні послуги). Відзначено, що стійкість може також розвиватися під впливом повторних короткочасних стресових факторів, коли людина отримує позитивний досвід подолання труднощів, що підвищує її здатність ефективно реагувати в майбутньому.

Крім того, дослідження показали, що люди зі стійким характером володіють такими рисами, як ефективний тайм-менеджмент, саморефлексія, рішучість та впевненість у собі. Вони схильні до планування і прийняття рішень, зберігаючи стабільну самооцінку, що сприяє вирішенню життєвих проблем.

Також важливим аспектом є раннє формування самоусвідомлення у дітей, виявлення їх сильних сторін, розвиток через хобі та участь у різних заходах. Це сприяє формуванню впевненості, покращує навички та соціалізацію, що позитивно впливає на стійкість до стресу. Водночас, надмірний токсичний стрес у дитинстві може призвести до серйозних труднощів в майбутньому.

Отже, стресостійкість – це динамічний процес, який залежить від багатьох факторів. Розвиток ефективних стратегій копіngu, емоційної стабільності, соціальної підтримки та рішучості може суттєво покращити стресостійкість особистості, що в свою чергу сприяє покращенню якості життя.

1.3. Складові успішності змагальної діяльності спортсменів

Успішність змагальної діяльності спортсмена залежить від багатьох чинників, зокрема, від поєднання фізичних та психічних якостей особистості, її індивідуальних рис, а також від стану функціональних систем організму та їх взаємодії. Для досягнення високих результатів у спортивній діяльності спортсмен повинен ефективно використовувати всі свої психічні ресурси та здібності. У цьому контексті особливу роль відіграють психологічні чинники, які суттєво впливають на змагальні досягнення.

Загалом, діяльність спортсмена на полі пов'язана з рядом психічних процесів, таких як сприйняття, уявлення, пам'ять, увага, а також когнітивні та м'язово-рухові функції. Для успішної реалізації цих процесів необхідна висока кваліфікація, оскільки саме завдяки вмінню ефективно використовувати ці психічні процеси, спортсмен може своєчасно і точно виконувати всі технічні та тактичні прийоми під час змагань. Ключовим моментом є здатність спортсмена оцінювати ситуацію на полі за короткий проміжок часу, розраховувати час і дистанцію, оптимально розподіляти зусилля, а також забезпечувати послідовне чергування напруження і розслаблення м'язів.

Успішний спортсмен, на думку Байрачного О.В., повинен володіти такими важливими характеристиками уваги, як здатність до зосередженості, розподілу уваги, інтенсивності та переключення [1, с. 91]. Для досягнення успіху в змаганнях важливими є не тільки фізичні здібності, а й інтелектуальні, розумові якості, такі як здатність швидко аналізувати інформацію, узагальнювати ситуації, приймати ефективні рішення в умовах стресу і змінюваних умов гри. Це особливо актуально при засвоєнні тактики гри у футболі, де, за словами Бондар Т. С., спортсменам необхідно розвивати здатність миттєво реагувати на зміни в поведінці супротивника, швидко адаптуватися до нових ситуацій і приймати оптимальні рішення [4,

с. 49].

До основних психологічних чинників, які визначають успішність спортивної діяльності, відносять також індивідуальні властивості спортсмена. Полянничко О.М., Лахтадир О.В. та Еретик А.А. відзначають, що успіх змагань залежить від мотиваційних установок, темпераменту, емоційно-вольових якостей, а також від того, як спортсмен поводить себе в стресових ситуаціях, які виникають під час матчів [31, с. 73]. Мотивація є важливим фактором, який визначає не тільки спортивну активність, але й здатність до саморозвитку, навчально-тренувальної діяльності та досягнення професійних цілей.

У психологічній літературі також виділяються два основні типи мотивацій: мотиви прагнення до успіху та мотиви уникнення невдач. Останні можуть негативно впливати на результати змагальної діяльності, особливо у спортсменів, схильних до високого рівня тривожності. Тривожність, за визначенням Ясточкіної І.В., є складним психофізіологічним явищем, що виникає через соціальні, психологічні та психофізіологічні фактори. На соціальному рівні тривожність може бути пов'язана з труднощами в комунікації, особливо в спортивних колективах. Психологічна тривожність часто виникає через неадекватну самооцінку, коли спортсмен відчуває конфлікт між високими вимогами до себе та внутрішньою невпевненістю. Психофізіологічна тривожність зумовлена специфічними функціональними особливостями нервової системи [44, с. 167].

Дослідження вказують на те, що тривожність у спортсменів може призводити до невпевненості в своїх комунікативних можливостях і спричиняти негативні соціальні взаємодії, що знижує ефективність командної роботи і знижує можливість досягнення спортивних цілей. Тривожність, як емоційно-ситуативна реакція на стресові чинники, може знижувати працездатність та адаптацію спортсмена до умов змагань, що є важливим фактором для його успішності на полі. Стрес, у свою чергу, може

мати як негативний, так і позитивний вплив на результат, оскільки в деяких випадках він може стати мотивуючим чинником для досягнення кращих результатів.

У спортивному середовищі проблема стресу є актуальною, оскільки футболіст під час гри зазнає значних фізичних і нервово-психічних навантажень. Стрес можна класифікувати за ступенем інтенсивності та характером стресорів. Важливо зазначити, що не кожен стрес має негативний вплив на результати — він може виступати як каталізатор для покращення показників в умовах змагання. Визначення рівня стресу та адаптації до нього є важливою частиною професійної діяльності спортсмена.

Крім того, важливим фактором, що впливає на успішність діяльності спортсмена, є його психологічний статус. Ті, хто не займає лідерські позиції в команді, можуть відчувати низьку самооцінку і невпевненість у своїх силах, що призводить до помилок на полі. Психологічна готовність до змагань також є ключовим аспектом, що визначає успішність спортсмена в умовах стресу.

Вивчення копінг-стратегій, або стратегій подолання стресу, є важливим напрямом у психології спорту. Лазарус Р. і Фолкман С. розробили теорію подолання стресу, згідно з якою ефективність стратегії подолання залежить від того, наскільки вона відповідає конкретній стресовій ситуації та ресурсам особистості. Серед основних стратегій виділяють подолання, орієнтоване на завдання, на емоції та на уникнення. Подолання, орієнтоване на завдання, спрямоване на вирішення проблеми і розв'язання труднощів, що викликають стрес. Емоційно орієнтоване подолання включає стратегії, спрямовані на зменшення негативних емоцій через соціальну підтримку або емоційне розкриття. Подолання, орієнтоване на уникнення, зазвичай полягає в дистанціюванні від стресової ситуації за допомогою різних психологічних механізмів.

Емоційні функції, які сприяють успішному подоланню стресу,

включають самоконтроль, соціальну підтримку, емоційне відсторонення та стратегічне вирішення проблем. Кожна з цих функцій може мати вплив на адаптацію спортсмена до стресових ситуацій, що виникають під час змагань. Різні стратегії подолання, в залежності від особистісних рис і емоційних компетенцій спортсмена, можуть бути більш або менш ефективними в різних умовах.

Загалом, вибір стратегії подолання стресу і адаптація до стресових ситуацій мають значний вплив на психологічний стан спортсмена, його здатність контролювати емоції і приймати оптимальні рішення під час змагань. Стратегії, орієнтовані на завдання, є найбільш проактивними та сприяють кращій адаптації та психологічному благополуччю спортсмена, тоді як емоційно орієнтоване подолання може бути корисним для управління негативними емоціями.

Однак, як показують дослідження, ефективність стратегії подолання залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості спортсмена, його емоційний досвід та оцінку власних ресурсів. Тому, важливо враховувати ці чинники при розробці програм для підтримки психологічного добробуту спортсменів, а також при підготовці їх до змагань.

Висновки до першого розділу

Аналіз науково-методичної та спеціалізованої літератури дозволив узагальнити й систематизувати інформацію щодо психологічних стратегій адаптації спортсменів до стресових умов змагань, зокрема впливу індивідуальних відмінностей на спортивні результати. Спортивна діяльність є важливою складовою особистісного розвитку та здоров'я, сприяє розвитку дисципліни, командного духу та формуванню цілей і прагнень.

Виявлено, що фізична, технічна та тактична підготовленість найсильніших спортсменів є приблизно однаковою, що визначає значну роль психологічних факторів у досягненні успіху в змаганнях.

Окреслено завдання психологічного супроводу спортсменів на етапах максимального розкриття їх потенціалу та збереження результатів багаторічної спортивної підготовки. Описано основні форми психологічного супроводу, серед яких психологічне навчання, діагностика, консультації, підготовка, психотренінг, регуляція, психогігієна та профілактика.

Для оцінки успішності діяльності спортсменів запропоновано діагностику психологічних і фізіологічних компонентів, що включає критерії як наближення до відповідальної гри, техніко-тактичні труднощі, функціональні зрушення та зміни в психічному стані.

Для забезпечення ефективного психологічного супроводу спортсменів високої кваліфікації важливим є вивчення рівнів тривожності та шляхів її зниження, вибір методів саморегуляції та аналіз психологічного стану атлетів.

Дослідження показало, що стресостійкість є складною рисою особистості, яка проявляється у здатності адаптуватися до несприятливих умов. Аналіз наукових підходів до стресостійкості показав, що це є інтегральна характеристика особистості, здатність протистояти стресу та системний аспект людської поведінки.

Розглянуто зовнішні й внутрішні фактори стресостійкості, зокрема оцінка стресових ситуацій, копінг-стратегії, індивідуальний досвід, готовність до непередбачуваних подій, а також внутрішні фактори, такі як Я-концепція, локус контролю, когнітивний розвиток, гнучкість і соціальна активність.

Підкреслено важливість копінг-стратегій для подолання стресу. Науковці виокремлюють три основні стратегії: проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану та стратегії уникнення. Вибір стратегії залежить від

індивідуальних факторів, таких як досвід, локус контролю, рішучість, самооцінка та соціальні умови. Ефективність кожної стратегії залежить від контексту: сприйняття ситуації, оцінка власних ресурсів, тривалість ситуації, можливість впливу на стресор та соціальні аспекти.

Отже, вибір стратегії копіngu потребує детального аналізу контексту та індивідуальних особливостей особистості, адже людина, яка розуміє свої стратегії подолання стресу та може їх застосовувати у різних ситуаціях, матиме більше шансів на успіх.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

Психологія як наука має свій предмет і методи вивчення психічних явищ. Знання методів і вміння за їх допомогою вивчати особливості психічного розвитку особистості – шлях до глибшого пізнання психологічних особливостей особистості й використання цих знань у практичній діяльності.

З погляду Б. Ананьєва, методи психологічного дослідження є системами операцій із психологічними об'єктами й разом з тим гносеологічними об'єктами психологічної науки [10].

Доцільно виділити у психології чотири класи методів (за класифікацією Б. Ананьєва) [10]:

- 1) організаційні;
- 2) емпіричні;
- 3) способи обробки даних;
- 4) інтерпретаційні.

До організаційних методів відносяться порівняльний, лонгітюдний і комплексний. У другій групі виявилися спостережіння (спостереження і самоспостереження), експеримент (лабораторний, польовий, природний та ін.), психодіагностичний метод, аналіз процесів і продуктів діяльності (праксіометричні методи), моделювання і біографічний метод.

У третю групу ввійшли методи математико-статистичного аналізу даних і якісного опису. Нарешті, четверту групу склали генетичний (філо- і онтогенетичний) і структурні методи (класифікація, типологізація та ін.) [5].

Психологія висуває до методів дослідження психічних явищ певні вимоги:

- психічні явища потрібно вивчати у їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності;
- методи психологічного дослідження мають бути адекватними предметові дослідження, розкривати істотні, а не випадкові, другорядні особливості досліджуваного психологічного процесу, стану чи властивості.

Одним із основних принципів психологічного дослідження є його об'єктивність. Методами, які забезпечують об'єктивність розкриття досліджуваного психічного явища, є спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності, бесіда, інтерв'ю та ін. При дослідженні психологічних явищ об'єктивними методами може використовуватись також самоспостереження у формі словесного звіту піддослідного про те, що і як він переживає під час самоспостереження психічного процесу чи стану [26]. Окрім зазначеного, важливо також перевірити, чи відповідає метод, обраний для дослідження, предмету дослідження й чи забезпечує він відповідне вимірювання розглянутих змінних.

Щоб бути адекватно інформативними, методи повинні забезпечувати точність і надійність інформації. У наукових психологічних дослідженнях виділяють ряд критеріїв, від яких залежить точність отриманої інформації [27]:

1. Вірогідність. Процес вимірювання є тим більш достовірним, чим слабший вплив випадкових факторів і чим більш постійні результати він дає. При створенні методів, призначених для вимірювання змінних характеристик (наприклад, поведінка), вважається, що нестабільність результатів у часі необов'язково є показником помилки. Отже, поняття вірогідності, розширене й включає також поняття стабільності й однорідності. Під *стабільністю* мається на увазі сталість отриманих результатів при різних умовах застосування того самого інструмента. Необхідно розрізняти мінливість як результат реальних модифікацій

досліджуваної характеристики й мінливість як результат модифікацій, що викликаються інструментом.

2. *Об'єктивність*. Кожне вимірювання, проведене дослідником, допускає певний ступінь суб'єктивності. Існують статистичні методи для визначення ступеня об'єктивності виміру. Але в цілому об'єктивність виміру визначається шляхом оцінки вірогідності, оскільки вважається, що вірогідність методики обумовлена її об'єктивністю.

3. *Валідність*. Цей критерій дозволяє оцінити, чи вимірюється розглянута характеристика або, навпаки, вимір відображає вплив інших факторів. Валідність інструмента вимірювань оцінюється залежно від ступеня відповідності результатів іншим фактам. Таким чином, валідність встановлюється щодо результатів використання іншого інструмента вимірювань.

Задача дослідника полягає в тому, щоб відокремити результати вимірів, пов'язані з реальними відмінностями, що існують між випробуваними, від результатів, отриманих за рахунок випадкових впливів, тобто встановити помилку виміру.

Методики розрізняються за джерелом одержання інформації й інформованістю учасників. Можливі три різні типи джерел [27]:

Досліджуваний. Висновки ґрунтуються на відповідях самого досліджуваного (наприклад, інтерв'ю, анкети, тести). При цьому випробуваний знає про те, що він піддається процедурі вимірювання.

Дослідник. Спостереження є відкритим, якщо суб'єкт знає про те, що за ним спостерігають, і прихованими, якщо досліджуваний не знає про це.

Архівні записи. У цьому випадку досліджуваним може бути відомо або невідомо про те, що вони піддаються дослідженню (вимірюванню).

Такі найчастіше використовувані й популярні методи вимірювання, як суб'єктивні звіти й відкриті спостереження, є найбільш вразливими й характеризуються великою ймовірністю помилок. Суб'єктивні звіти можна використовувати тільки в обмеженому діапазоні: для аналізу деяких форм

поведінки й для опису внутрішніх станів. Архівні записи, як правило, фрагментарні і їх кількість обмежена.

Якщо заздалегідь відомо, що валідність вимірів буде низькою (наприклад, через особливості джерела інформації), то єдина стратегія, що веде до збільшення валідності, складається в систематичному використанні різних вимірів однієї й тієї ж змінної (повторні виміри) [12].

Помилки виміру можуть виникати [18]:

1) якщо досліджуваний знає, що за ним спостерігають, і дає різні відповіді залежно від своїх інтересів і мотивів;

2) за рахунок низької якості інструмента виміру, що використовується;

3) за рахунок особливостей дослідника, тобто мінливість відповідей може залежати від характеристик інтерв'юера (статі, віку, досвіду й т.д.), які впливають на випробуваного в ході експерименту. Можливі також фактори, які пов'язані зі станом самого дослідника, наприклад, із втомою;

4) за рахунок характеристик вибірки, наприклад, нечисленності обстежуваної групи, що проходить обстеження, або нестабільності групи (тобто зміни чисельності до моменту повторного дослідження). Це може призвести до помилкового висновку про зміну вимірюваного параметра (змінної) залежно від часу й умов експерименту, тоді як зміни обумовлені особливостями вибірки (наприклад, нестабільністю, непорівнянністю, нерепрезентативністю вибірки).

Зазвичай дослідження у психології проводиться за такою схемою [12].

Перший етап проведення дослідження передбачає вивчення існуючої літератури й бібліографічний пошук публікацій з теми, що цікавить.

Другий етап проведення дослідження стосується формулювання проблеми дослідження. Проблема дослідження обмежується специфічним питанням. Потім проводиться емпірична перевірка гіпотез дослідження.

Чим більш чітко сформульовані гіпотези, тим точніше їх можна перевірити.

Третій етап передбачає вибір випробуваних. Ідеально досліджувані повинні вибиратися з популяції випадковим чином. Кількість досліджуваних, що беруть участь у дослідженні, впливає на його точність. Чим більша їх кількість, тим менше розмах відхилення від істинних значень.

Четвертий етап. Може виявитися корисним проведення пілотажного дослідження, у якому на малій вибірці проводиться перевірка інструмента дослідження. Воно дозволяє виявити можливі дефекти, властивому дослідженню або інструменту, яким має намір користуватися дослідник.

П'ятий етап – це проведення дослідження й аналіз результатів.

Шостий етап – публікація результатів.

Важливим моментом є етичний аспект дослідження. Існує низка моральних правил проведення дослідження, в яких говориться про те, що рішення провести дослідження повинне базуватися на оцінці внеску, що воно може внести у психологію й людський добробут. Психологи мають проводити дослідження, поважаючи випробуваних, які беруть участь в експерименті. Дослідник повинен забезпечити психофізичне благополуччя випробуваних, що беруть участь у дослідженні. Крім того, при плануванні дослідження дослідник відповідає за етичну прийнятність дослідження й дотримання мір обережності, що захищають права досліджуваних. Дослідник повинен повідомити учасникам дослідження про ті його аспекти, які можуть вплинути на їхнє бажання брати участь у дослідженні. Якщо методика дослідження вимагає, щоб його мета на час проведення була прихована від випробуваних, оскільки в протилежному випадку, знаючи про неї, досліджувані будуть відповідати по-іншому або так, щоб задовольнити експериментатора й зробити гарне враження, то відразу після проведення дослідження дослідник повинен сказати про істинні цілі дослідження [27].

Після дослідження необхідно надати досліджуваним необхідну інформацію й виключити всі непорозуміння, які виникли під час проведення

дослідження.

Ми вважаємо, що інтерес становить вивчення соціально-психологічних особливостей адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду. Проте, зважаючи на системну природу досліджуваної проблеми та складність вияву її емпіричних показників, ми вважаємо за необхідне використання комплексної методики, яка дозволяє провести системне дослідження даного феномену.

До складу комплексної методики увійшли:

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом і Р. Даймондом).
2. використана «методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер)
3. Тест «Самооцінка стійкості до стресу».

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

У наступній частині роботи подається їх характеристика.

2.2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом і Р. Даймондом)

Методика К. Роджерса та Р. Даймонд — це особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості тестованого і ступеня соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов та правил поведінки [39].

Даний опитувальник був розроблений К. Роджерсом, одним із творців і лідерів гуманістичної психології і засновником особистісно-орієнтованої психотерапії, і Р. Даймонд в 1954 р. у статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу». З тих пір методика отримала помітне поширення, ставши одним з найбільш часто використовуваних методів діагностики соціально-психологічної

адаптації, зокрема, у таких груп тестованих, як студенти.

У рамках вітчизняних психологічних досліджень методика Роджерса-Даймонд використовується в основному для діагностики можливих проблем з адаптацією першокурсників до нових умов і правил поведінки. Шкала опитувальника показала високу ефективність і диференційовану здатність в плані діагностики не тільки станів адаптації і дезадаптації, але і особливостей уявлень про себе, їх перебудови у вікові критичні періоди розвитку і в критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей.

Експерименти із застосуванням методики проводяться в більшості випадків з 12-13 років, в більш ранньому віці — тільки в індивідуальному порядку.

Опис опитувальника. Опитувальник Роджерса-Даймонд є списком тверджень про спосіб життя, психологічний стан, стилі поведінки і життя людини, які тестований може співвіднести зі своїм способом життя. Опитувальник містить 101 твердження. 37 з них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 — дезадаптованості, 26 — нейтральні. До висловлювань останньої категорії входить також так звана «шкала брехні». Всі твердження носять знеособлений характер і всі займенники поставлені у третю особу однини. Мета цього полягає в тому, щоб тестований не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і щоб тестований більш об'єктивно співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями і психологічним станом. Крім того, тестований уникає впливу «соціально-бажаних відповідей».

Класична шкала відповідей включає в себе 7 балів, але деякими фахівцями такий розподіл піддається сумніву, оскільки градація значень часто не є значною для свідомості пересічного індивіда. Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

- адаптація;

- самоприйняття;
- прийняття інших;
- інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);
- емоційний комфорт;
- прагнення до домінування.

Кожен з наведених показників розраховується за емпірично виведеною формулою.

Процедура дослідження. Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0
- це мене зовсім не стосується;
- 1
- це мене не стосується;
- 2
- мабуть, це мене не стосується;
- 3
- не знаю, чи це мене стосується;
- 4
- це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5
- це схоже на мене;
- 6
- це точно я.

Бал відповіді заноситься у відповідне поле бланка відповідей.

Бланк методики наведено у додатках (див. Додаток А).

Обробка результатів проводиться згідно з ключем до методики, який наведено у додатках (див. Додаток А). Питання під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються в жодній шкалі.

Інтегральні показники розраховуються за формулами:

Адаптація: $A = a / (a+b) * 100\%$;

Самоприйняття: $S = a / (a+b) * 100\%$;

Прийняття інших: $L = 1.2a / (1.2a+b) * 100\%$;

Емоційний комфорт: $E = a / (a+b) * 100\%$;

Інтернальність: $I = a / (a+1.4b) * 100\%$;

Прагнення до домінування: $D = 2a / (2a+b) * 100\%$.

Інтерпретація результатів опитування здійснюється за нормативами, що відрізняються в залежності від віку тестованого (див. Додаток А). Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми — як високі.

2.3. Тест «Самооцінка стійкості до стресу»

Задля визначення рівня стресостійкості, досліджуваним був запропонований Тест «Самооцінка стійкості до стресу». Стресостійкість характеризує певну сукупність особистісних якостей людини, що дозволяє їй переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною, науковою чи соціальною діяльністю. У тесті наведено 18 запитань, стосовно професійної діяльності, та індивідуальної оцінки власних можливостей та психологічних станів, які мають вплив на стресостійкість. Високий рівень стресостійкості сприяє адаптації та збереженню ментального здоров'я, умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, конструктивно організувати власний час.

Ця методика, надає можливість оцінити способи реагування опитуваних, на негативні чинники які створюють нервові стани, що призводять до стресу [1]. Також за допомогою дослідження емоційних станів які впливають на стійкість, таких як рівень тривоги, впевненість у собі, наполегливість, позитивна оцінка власних сил, лідерські тенденції, встановити рівень адаптації до стресогенних чинників. Досліджуваним

пропонується обрати як часто вони реагують певним чином на стресову ситуацію: рідко, іноді, часто. Методика дає можливість оцінити рівень стресостійкості, як високий, середній або низький.

2.4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях

(автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер,

Д. А. Джеймс, М. І. Паркер)

З метою визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, була використана «методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) — це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, яка містить перелік різноманітних реакцій на стресові ситуації. Методика спрямована на визначення типових стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Вона базується на принципі, що масштаб негативних наслідків стресу, залежить від адекватності вибору копінг-поведінки. На основі різних ситуацій учасники вказують, як часто вони використовують певні способи реагування, що своєю чергою дозволяє прослідкувати певні копінг стратегії, проаналізувати ефективність підходу досліджуваних до стресу [4].

Тест складається із 48 запитань, в яких наведені способи реагування, характерні при використанні трьох різних копінгів (орієнтованого на вирішення проблеми, на емоції та спрямований на уникнення) а також наведено дві додаткові субшкали (відволікання, та соціальне відволікання).

Висновки до першого розділу

Методичні засади вивчення адаптації спортсменів до стресових умов змагань базуються на використанні психологічних методів дослідження, які дозволяють отримати достовірні та валідні дані про психічні особливості особистості. Методологічною основою досліджень є системність, об'єктивність, відповідність методів досліджуваному предмету, а також точність і надійність отриманих результатів. До основних класів методів належать організаційні, емпіричні, методи обробки даних і інтерпретаційні, що забезпечують комплексний підхід до аналізу адаптації.

Застосування різних методів залежить від мети дослідження. Так, методика соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом дозволяє оцінити особливості соціальної адаптації, самоприйняття та емоційного комфорту спортсменів у стресових умовах. Ця методика використовує опитувальник із твердженнями, які співвідносяться із життєвим досвідом респондентів, забезпечуючи об'єктивність та мінімізацію впливу соціально бажаних відповідей. Результати аналізуються за шістьма інтегральними показниками, що дозволяють оцінити рівень адаптації спортсменів.

Методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер та інші) допомагає ідентифікувати стратегії, які спортсмени використовують для подолання стресу. Вона враховує когнітивні та поведінкові аспекти копінг-поведінки, що дозволяє з'ясувати, як спортсмени адаптуються до змагальних умов.

Тест «Самооцінка стійкості до стресу» дозволяє визначити здатність спортсменів витримувати психологічні навантаження, зокрема у напружених змагальних ситуаціях. Інструмент забезпечує отримання показників, які корелюють із рівнем стійкості до стресу.

Під час досліджень важливо враховувати вплив випадкових факторів, які можуть спотворювати результати. Для підвищення достовірності використовується повторне вимірювання змінних, що дозволяє зменшити

похибки. Застосування комплексних методик сприяє отриманню багатовимірного уявлення про процес адаптації спортсменів до стресових умов.

Етичний аспект дослідження також відіграє важливу роль. Психологи повинні забезпечити благополуччя респондентів, захистити їхні права та надати всю необхідну інформацію після завершення дослідження. Такий підхід сприяє отриманню об'єктивних даних і збереженню етичних стандартів.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ ЗМАГАНЬ

3.1. Аналіз описової статистики рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

Згідно з результатами описової статистики (Додаток Б), можна говорити про вище середнього значення показника стресостійкості, для спортсменів (див. табл. 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

Описова статистика рівня стресостійкості

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Стресостійкість	81	34,4815	25	45	4,90181

Можна зробити висновок, що опитані використовують більш ефективні стратегії адаптації до стресових ситуацій. Це свідчить про їх здатність краще контролювати емоції або мати міцнішу підтримку з боку соціального оточення.

Середній рівень стресостійкості відображає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і витримувати емоційні та вольові навантаження. Це поняття включає як фізичну, так і психологічну стійкість. Ключові фактори, що визначають рівень стресостійкості, включають генетичні та фізіологічні особливості, соціальне середовище (як підтримуюче, так і шкідливе), попередній досвід подолання стресу, а також нервово-психічні й соціально-психологічні аспекти, такі як емоційна реактивність, особливості нервової системи і риси особистості.

Особистості з середнім або високим рівнем стійкості легше переживають стресові ситуації, з меншими наслідками для фізичного та психічного здоров'я. Вони здатні зберігати контроль над стресом, оцінювати власні можливості, планувати свої дії, ефективно використовувати ресурси та обирати стратегії подолання стресу, які відповідають умовам ситуації та їх власним можливостям. Завдяки цьому вони швидше адаптуються і повертаються до виконання своїх професійних і соціальних обов'язків.

Також було проаналізовано основні копінг-стратегії, що сприяють подоланню стресу (див. табл. 3.1.2).

Таблиця 3.1.2

Описова статистика копінг-стратегій спрямованих на подолання стресу спортсменами

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальн е значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Віра	81	18,9506	11	29	4,10153
Емоції	81	19,8519	9	32	4,56101
Соціум, стосунки	81	18,9506	6	31	5,15728
Уява	81	19,4568	8	35	5,29634
Пізнання	81	24,6049	11	35	5,89423
Фізіологія, діяльність	81	20,6296	8	36	5,55753

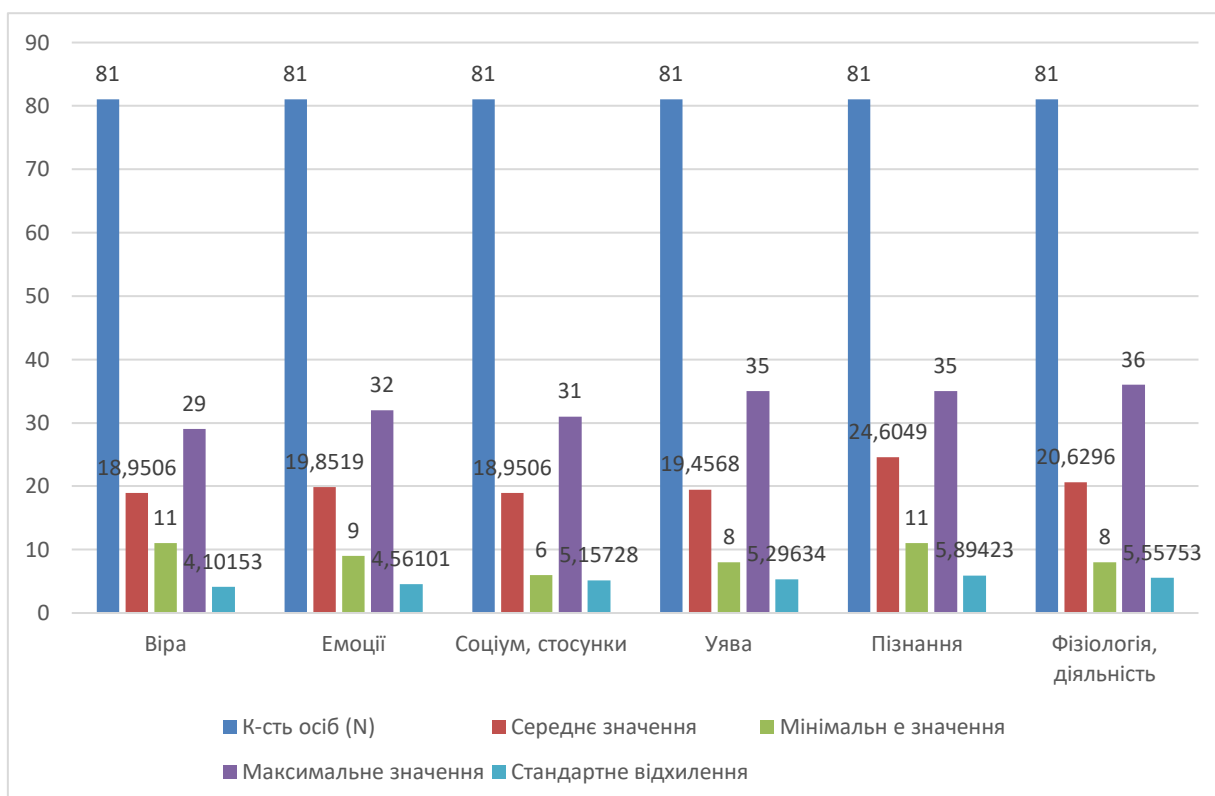


Рис. 3.1.2. Описова статистика копінг-стратегій спрямованих на подолання стресу спортсменами

Виявлено, що найбільш часто респонденти використовують стратегію «пізнання» як спосіб адаптації до стресових ситуацій, покладаючись на власні когнітивні ресурси. Вони здатні логічно і критично оцінювати ситуацію, розглядати різні варіанти дій, використовувати методи мозкового штурму та знаходити нові ідеї. Такі люди добре організують свій час, планують кроки і делегують завдання. Вони орієнтуються на свої знання, збирають інформацію, навчаються та схильні до самоаналізу й рефлексії. Зазвичай обирають проактивний підхід до вирішення проблеми.

Також високий результат отримано за шкалою «фізіологія діяльності». У цьому випадку респонденти частіше використовують фізичну активність для подолання труднощів. Вони здатні відчувати своє тіло через різні органи чуття, такі як слух, зір, дотик, смак, а також можуть виявляти внутрішню напругу чи розслаблення. Це реалізується через фізичні вправи, прогулянки, біг, орієнтування на місцевості, а також через концентрацію на тілесних практиках, таких як медитація, йога, дихальні

техніки та релаксація.

У той же час, стратегії, пов'язані з соціумом та вірою, використовуються респонденти найменше. Це може свідчити про їхню схильність покладатися лише на власні сили у стресових ситуаціях. Вони рідко звертаються за допомогою до інших і не схильні ділитися своїми переживаннями. Приналежність до соціальних груп не є для них визначальною, а соціальні зв'язки сприймаються як додатковий фактор, а не основний.

Низький рівень віри може вказувати на те, що респонденти шукають рішення проблем через матеріальні ресурси та свої когнітивні й фізичні здібності, і не покладаються на вищі сили чи духовний ресурс, отримуваний через релігію. Це дозволяє припустити, що їм не властиве магічне мислення чи пошук духовної місії у житті.

Додатково, для доповнення дослідження копінг-стратегій була застосована інша методика, результати якої наведено в таблиці (див. табл. 3.1.3).

Таблиця 3.1.3

Описова статистика копінг-стратегій спортсменів

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Копінг вирішення завдання	81	53,9383	38	73	8,01147
Копінг емоції	81	46,0247	22	76	11,02268

Копінг уникнення	81	49,3827	30	72	7,91291
Субшкала відволікання	81	23,8765	13	36	4,82282
Субшкала соціальне відволікання	81	15,4198	6	25	3,94609

Для кращої наочності результати представлені графічно на рис. 3.1.3.

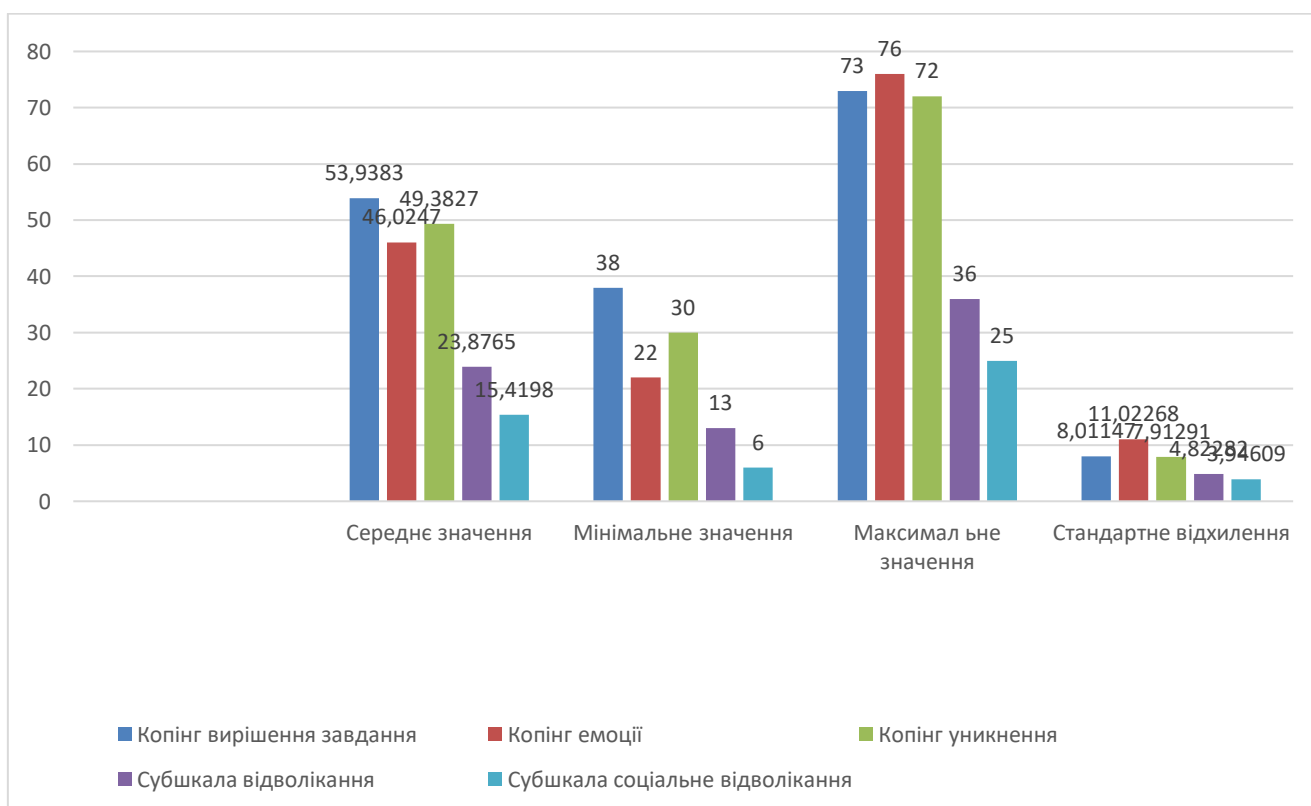


Рис. 3.1.3. Описова статистика копінг-стратегій спортсменів

Результати описової статистики дозволяють нам говорити про копінг стратегію, яка, в найбільшій мірі, продемонстрована спортсменами, «копінг вирішення завдань». Вона передбачає активну участь особи у знаходженні рішення та його виконанні.

Основними складовими цієї стратегії є активна позиція особистості, взяття на себе відповідальності за вирішення проблеми, пошук шляхів досягнення мети, та виконання конкретних дій для цього. Особистості, які обирають цю стратегію схильні до планування, детального аналізу альтернатив, оцінки варіантів дій, використання власних ресурсів, знань, навичок, особистого досвіду а також відслідковування та моніторингу ситуації [2].

Разом з цим, досліджувані також схильні надавати перевагу стратегії уникання. Вона спрямована на зменшення стресу шляхом, відходу від проблеми та її наслідків. Людям із такою стратегією притаманно уникати конфліктів або шукати способів ухилитись від відповіді чи змінити тему. Також їм може бути складно перебувати у певних місцях, ситуаціях або з людьми, які асоціюються із стресовими стимулами, тому вони стараються їх уникати. Психологічні захисти якими часто користуються, є відмова від реальності, заміщення, відмова від реальності, мінімізація значущості проблеми. Характерним є зосередження на інших аспектах життя або на інших проблемах, щоб відволіктися від поточної проблеми яка видається складнішою.

Таке дистанціювання, провокує часткове або повне зняття відповідальності за вирішення проблеми, перекладаючи це на інших або на зовнішні обставини. У випадках коли проблема видається неподоланою, або за межами впливу особистості, стратегія уникнення може мати позитивний вплив, також у випадку тимчасових труднощів. Однак, за інших обставин ця стратегія може призвести до накопичення стресу та невирішених проблем.

Відтак, згідно з результатами методики вибору стратегії подолання, копінг спрямований на вирішення завдань, та копінг на уникнення використовуються респондентами досить часто.

Встановлено також і середні значення прояву показників

соціально-психологічної адаптації (див. табл. 3.1.4). Так, домінуючими серед них є показники прийняття себе та прийняття інших.

Таблиця 3.1.4

Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації спортсменів

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Адаптація	81	59,7815	36,7	94,2	10,48003
Прийняття себе	81	73,442	40	98,3	10,96247
Прийняття інших	81	60,2728	17,1	100	12,4376
Емоц.комфорт	81	54,1988	23,1	100	13,92136
Внутр.контроль	81	62,4988	45,7	100	10,08418
Домінування	81	52,2222	0	89	12,09132
Ескапізм	81	13,8395	0	24	4,79702

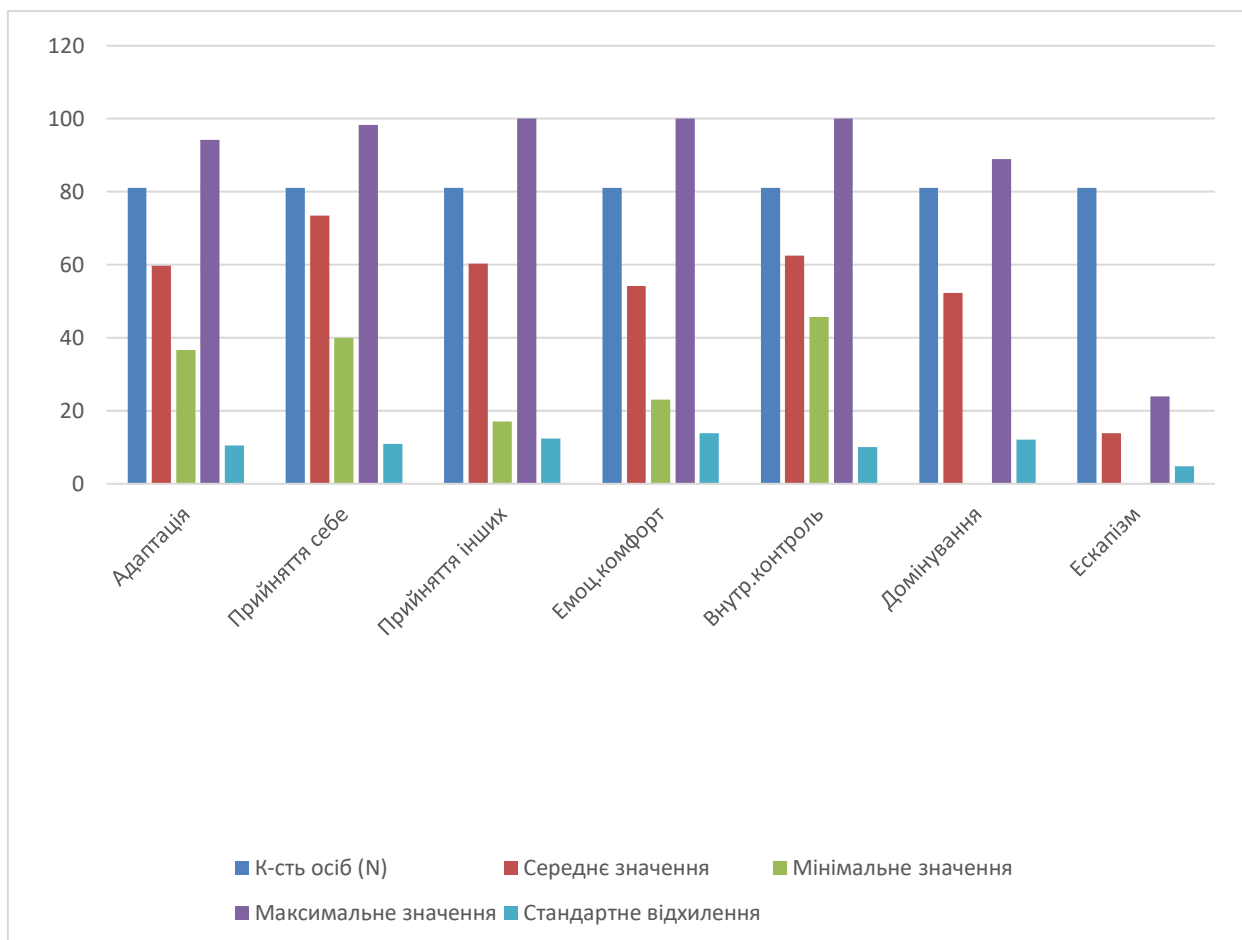


Рис. 3.1.4. Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації спортсменів

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів демонструють прийняття себе, включаючи визнання своїх особистісних характеристик, сильних і слабких сторін. Вони задоволені собою та своїми досягненнями. Прийняття себе проявляється через позитивну самооцінку, усвідомлення власної цінності, віру у свої сили, об'єктивну оцінку своїх переваг і недоліків. Це також супроводжується впевненістю у власних можливостях і здатністю захищати свої межі. Такі люди зазвичай мають вищий рівень задоволеності життям і власними досягненнями.

Окрім цього, респонденти демонструють прийняття інших, що сприяє збереженню психологічного благополуччя та ефективному подоланню стресу. Це включає здатність розуміти, підтримувати та співпереживати іншим у складних ситуаціях. Прийняття інших допомагає

зміцнювати соціальні зв'язки, які є важливим елементом стресостійкості. Відчуття підтримки з боку оточення зменшує самотність і ізоляцію під час стресових періодів, а взаємодія з іншими дозволяє отримувати нові ідеї для подолання труднощів.

Ще однією виразною рисою є внутрішній локус контролю, який характеризується переконанням у тому, що особисті зусилля, рішення та дії відіграють ключову роль у формуванні власного життя. Люди з внутрішнім контролем вважають себе відповідальними за події у своєму житті, проявляють самостійність і незалежність від зовнішніх обставин. Вони схильні брати відповідальність за свої дії та їх наслідки, уникаючи перекладання провини на інших або зовнішні фактори.

Водночас респондентам не властива схильність до домінантної поведінки у соціальних взаємодіях. Це може пояснюватися орієнтацією на власні потреби, цілі та досягнення, а також низьким інтересом до соціального статусу чи визнання. Низький рівень домінування свідчить про гнучкий і толерантний підхід до міжособистісних відносин, готовність уникати конфліктів і співпрацювати. Також це може означати відсутність прагнення до лідерства у групових ситуаціях або впливу на прийняття рішень.

Таким чином, гіпотеза про те, що сучасна молодь має оптимальний рівень стресостійкості, використовує копінг-стратегії, спрямовані на вирішення завдань, і проявляє такі риси, як пізнання та внутрішній контроль, значною мірою підтвердилася. Виключенням є помітний рівень уникнення, прийняття інших і акцент на фізіологічну діяльність.

3.1. Кореляційний аналіз даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

Результати кроскореляційного аналізу показують, що вищий рівень стресостійкості асоціюється з більшою схильністю до емоційного вираження своїх почуттів ($r = 0,430$ при $p > 0,01$), використанням копінг-стратегій, орієнтованих на емоції ($r = 0,597$ при $p > 0,01$), залученістю до соціальних зв'язків і пошуком рішень через комунікацію ($r = 0,389$ при $p > 0,01$). Крім того, виявлено прямий зв'язок із показниками уяви ($r = 0,361$ при $p > 0,01$), ескапізму ($r = 0,370$ при $p > 0,01$), копінгу уникнення ($r = 0,264$ при $p > 0,05$) та відволікання ($r = 0,283$ при $p > 0,05$).

Водночас встановлено, що з підвищенням рівня стресостійкості зменшуються показники адаптації ($r = -0,485$ при $p < 0,01$), прийняття себе ($r = -0,434$ при $p < 0,01$), прийняття інших ($r = -0,33$ при $p < 0,01$), емоційного комфорту ($r = -0,487$ при $p < 0,01$) та внутрішнього контролю ($r = -0,405$ при $p < 0,01$) (див. рис. 3.2.1).

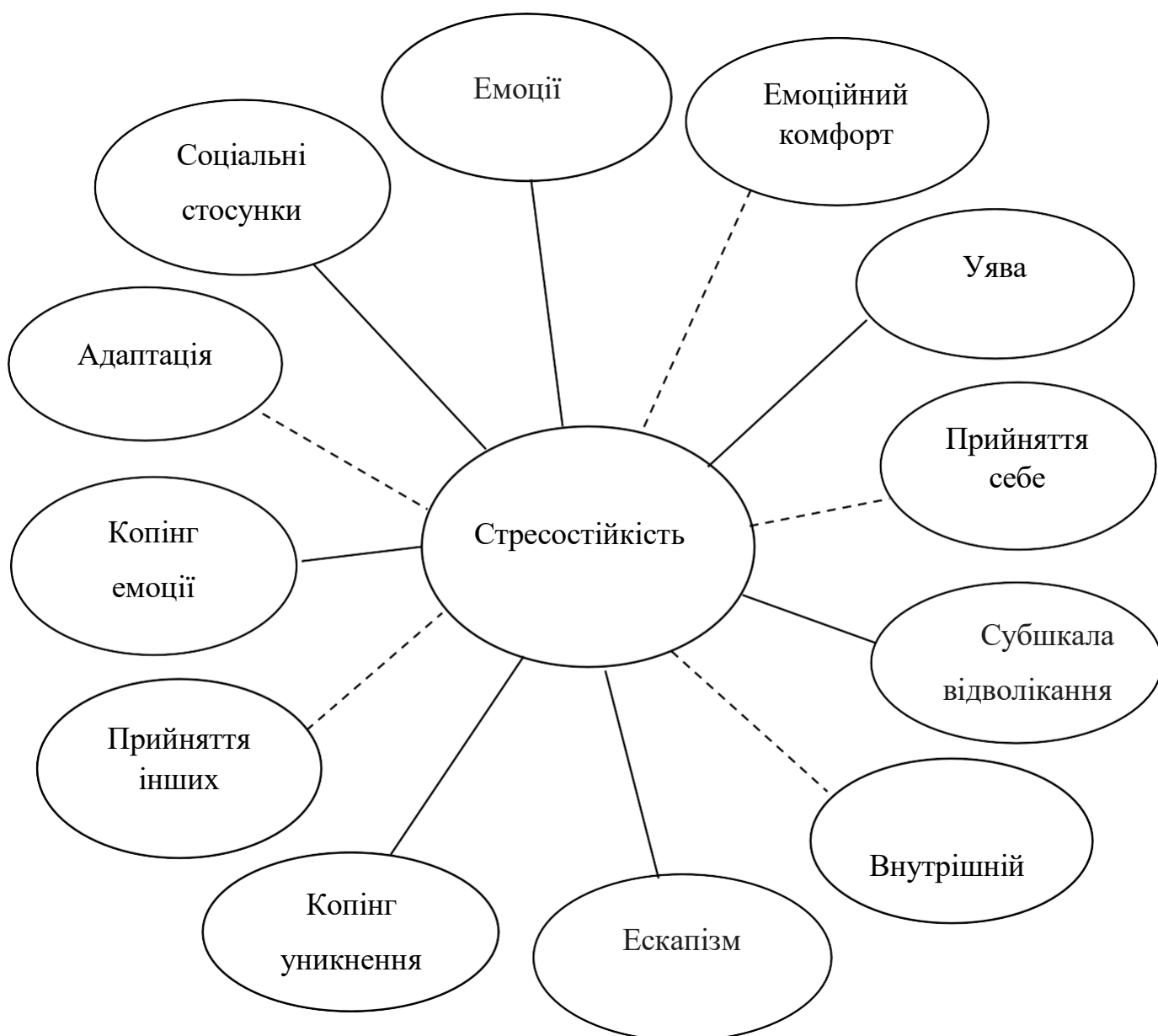


Рис. 3.2.1 Кореляційні зв'язки за шкалою «Стресостійкість»

Результати кроскореляційного аналізу свідчать про наявність прямого зв'язку між шкалою «Емоції» та такими характеристиками, як стресостійкість ($r = 0,430$ при $p > 0,01$), копінг уникнення ($r = 0,452$ при $p > 0,01$), субшкала відволікання ($r = 0,403$ при $p > 0,01$), субшкала соціального відволікання ($r = 0,366$ при $p > 0,01$) і ескапізм ($r = 0,331$ при $p > 0,01$).

Водночас, чим частіше молодь використовує копінг-стратегії, орієнтовані на емоції, тим нижчими є показники їхньої адаптованості ($r = -0,254$ при $p < 0,05$) та прийняття себе ($r = -0,361$ при $p < 0,01$) (див. рис. 3.2.2, Додаток В).

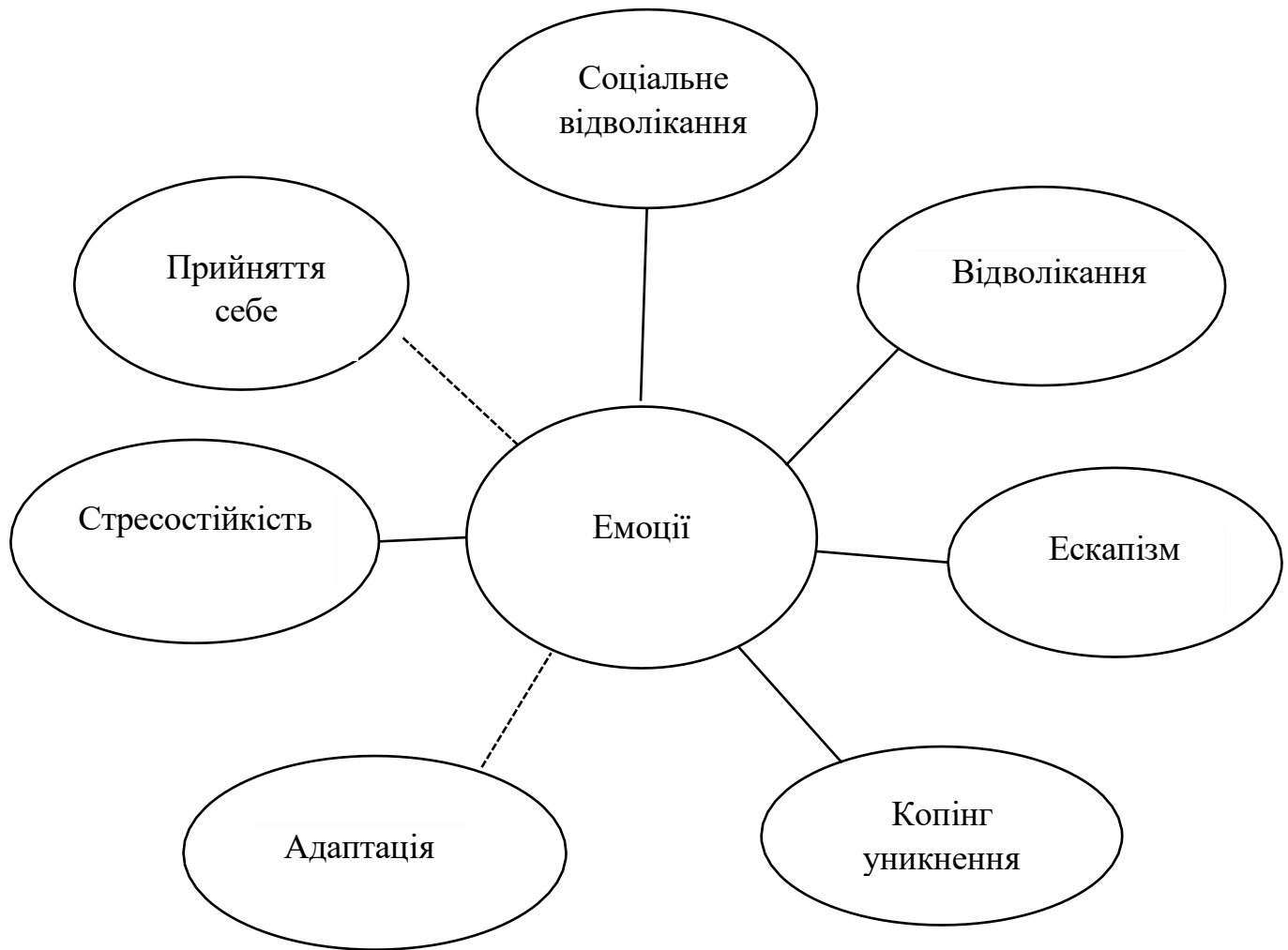


Рис. 3.2.2 Кореляційні зв'язки за шкалою «Емоції»

Варто зазначити, що зростання використання пізнання як копінг-стратегії пов'язане з підвищенням рівня копіngu, спрямованого на вирішення ($r = 0,767$ при $p > 0,01$), адаптації ($r = 0,354$ при $p > 0,01$), прийняття себе ($r = 0,238$ при $p > 0,05$), прийняття інших ($r = 0,233$ при $p > 0,05$), емоційного комфорту ($r = 0,241$ при $p > 0,05$), внутрішнього контролю ($r = 0,346$ при $p > 0,01$) і домінування ($r = 0,511$ при $p > 0,01$). Водночас підвищення рівня пізнання супроводжується зниженням ескапізму ($r = -0,246$ при $p < 0,05$) (див. рис. 3.2.3).

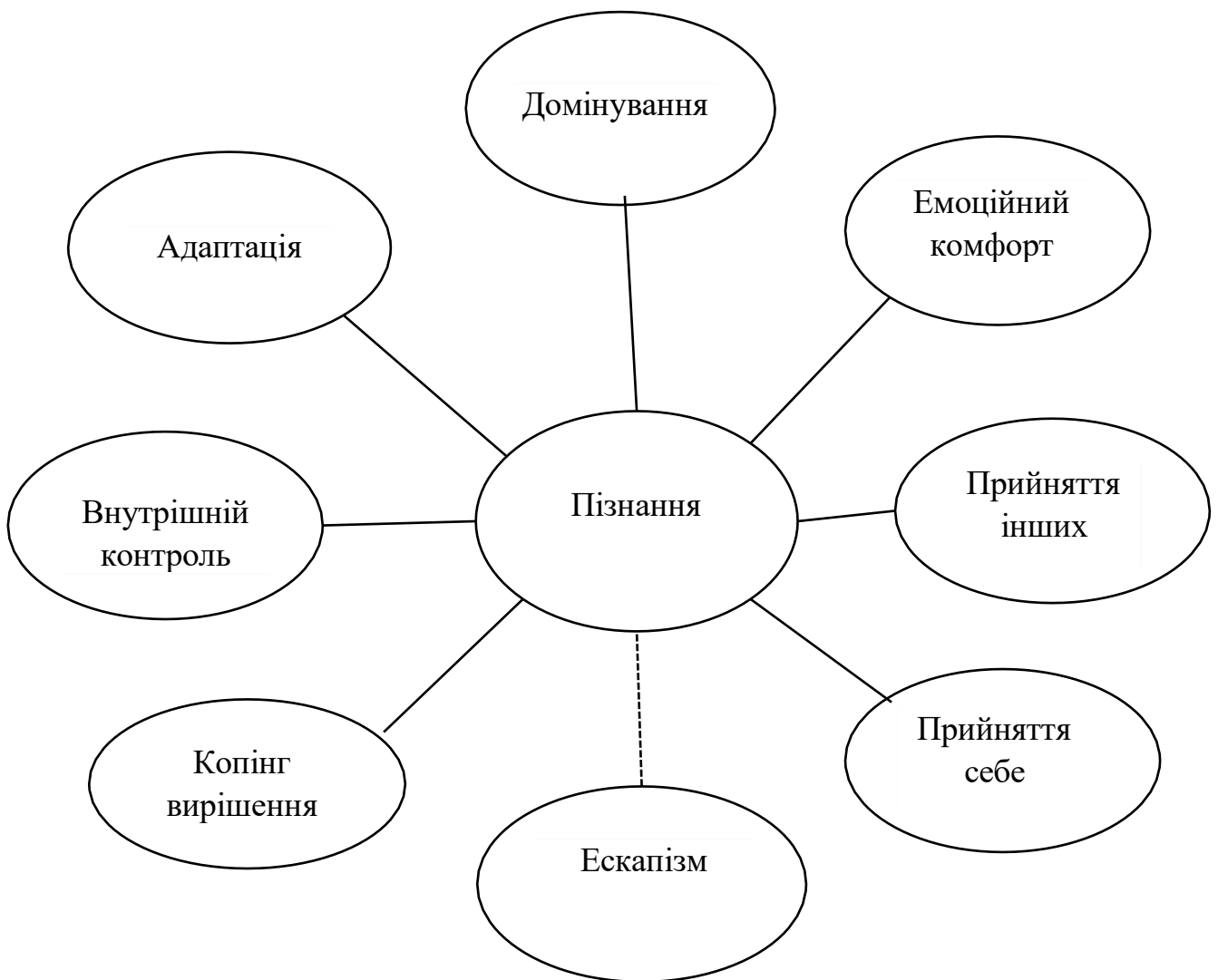


Рис.3.2.3. Кореляційні зв'язки за шкалою «Пізнання»

Було виявлено прямий зв'язок шкали «Адаптація» з такими характеристиками, як пізнання ($r = 0,354$ при $p > 0,01$) та копінг, спрямований на вирішення ($r = 0,396$ при $p > 0,01$).

Натомість обернені зв'язки зі шкалою «Адаптація» продемонстрували показники стресостійкості ($r = -0,485$ при $p < 0,01$), копіngu, орієнтованого на емоції ($r = -0,254$ при $p < 0,05$), емоцій ($r = -0,705$ при $p < 0,01$) та субшкали відволікання ($r = -0,259$ при $p < 0,05$) (див. рис. 3.2.4).

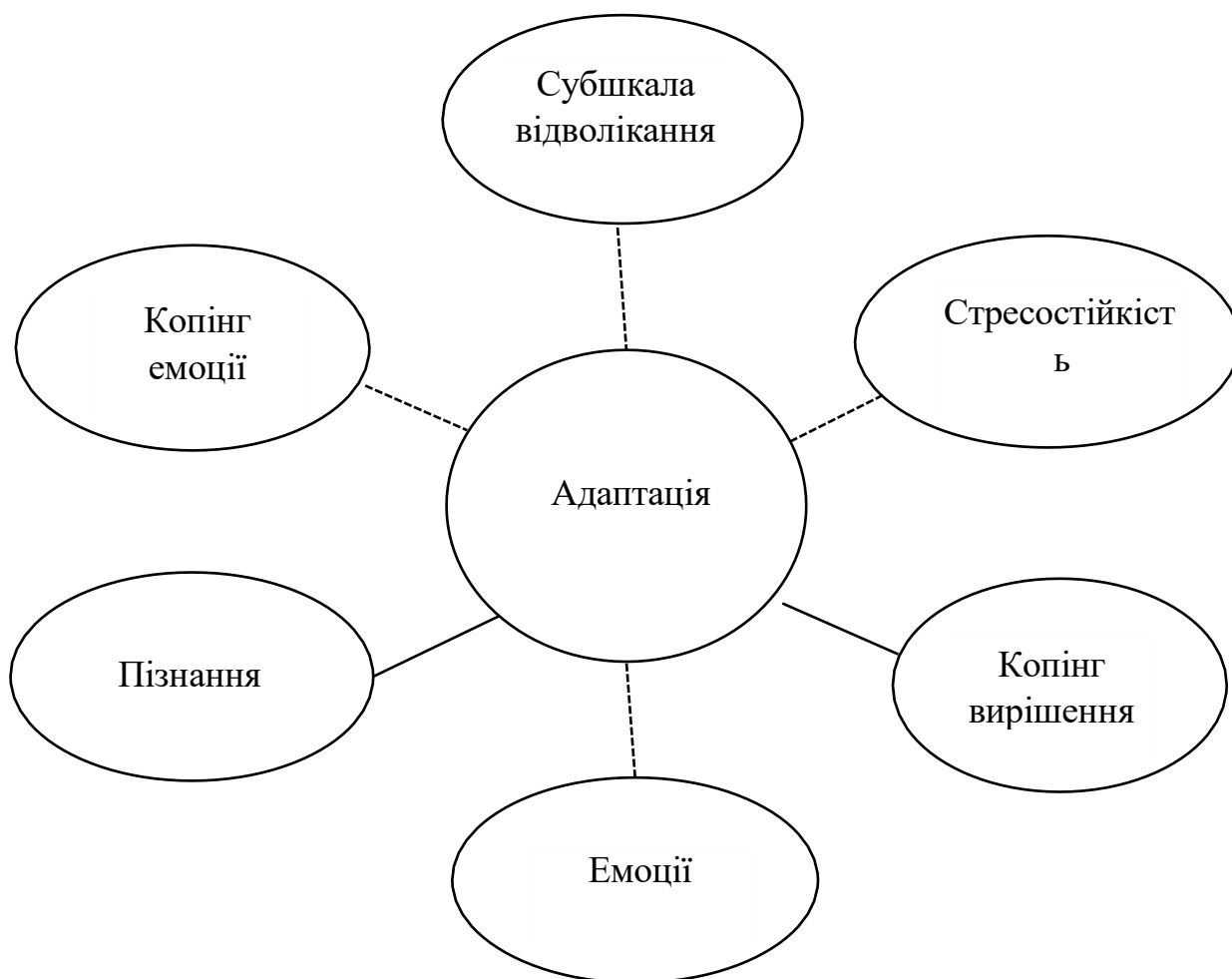


Рис. 3.2.4. Кореляційні зв'язки за шкалою «Адаптація»

На основі результатів кореляційного аналізу можна зробити такі висновки:

Стресостійкість і копінг-стратегії. Встановлено, що стресостійкість пов'язана з копінгом, спрямованим на емоції, а також із копінгом уникнення. Такі стратегії зазвичай обираються, коли особа оцінює свої ресурси як недостатні для подолання проблеми. Ці підходи можуть бути ефективними у неконтрольованих або короткотривалих ситуаціях, а також у випадках, коли усунення джерела стресу неможливе (наприклад, втрата близької людини). В таких обставинах емоційне відреагування допомагає знизити напругу, висловити переживання близьким людям та отримати соціальну підтримку, тимчасово відволікаючись від проблеми.

Обмеження стратегій уникнення. У тривалих або складних ситуаціях копінг уникнення може призводити до пасивного уникнення проблем, загострення стресу та труднощів у адаптації. Надмірне уникнення створює ризик втрати контролю над ситуацією, нехтування власними ресурсами, відсутності прийняття себе та конфліктів із оточенням. Таке поєднання може порушувати функціонування особистості, посилювати відчуття безсилля й погіршувати адаптацію.

Соціальні взаємодії в контексті копінгу. Крім емоційного копінгу, люди часто залучають соціальні зв'язки для зниження стресу. Спілкування з іншими та отримання підтримки сприяють кращій соціальній взаємодії та допомагають знизити емоційну напругу. Разом із тим емоційний копінг може бути пов'язаним із уникненням або ескапізмом, який допомагає тимчасово зменшити вплив стресу, але не вирішує основної проблеми.

Роль пізнання в копінгу та адаптації. Високі показники пізнання позитивно корелюють із адаптацією, копінгом, спрямованим на вирішення проблем, та прийняттям себе. Завдяки зростанню пізнання людина краще розуміє себе, використовує критичне мислення та раціональні підходи до вирішення проблем. Це сприяє внутрішньому контролю, домінуванню над ситуацією та емоційному комфорту.

Обмеження ескапізму при високому пізнанні. Люди з високим рівнем пізнання менш схильні до ескапізму, оскільки вони краще розуміють свої емоції та керують ними. Це зменшує потребу в уникненні реальності через фантазії або інші відволікаючі стратегії.

Адаптація і раціональні стратегії. Адаптація особистості асоціюється з копінгом, спрямованим на вирішення проблем, та раціональними підходами. Особи з високою адаптацією беруть відповідальність за свої дії, критично оцінюють ситуацію, планують свої кроки й покладаються на власні ресурси.

Емоційність і адаптація. Зі зростанням адаптації знижується частота використання емоційного копінгу, оскільки раціоналізація обмежує

надмірний вплив емоцій на прийняття рішень. Водночас підвищена адаптація може супроводжуватися нижчою стресостійкістю через усвідомлення складності ситуації та спрямування ресурсів на її довгострокове вирішення.

Отримані результати частково підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між стресостійкістю та вибором адаптивних стратегій копінгу. Стресостійкість більше пов'язана з емоційним копінгом, тоді як адаптація переважно корелює зі стратегіями вирішення проблем.

3.3. Порівняльний аналіз рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

Для порівняння отриманих даних за допомогою t-критерію Стьюдента (див. Додаток Г) у дослідженні було виокремлено дві групи: перша – студенти-спортсмени – жінки (53% досліджуваних), друга – студенти-спортсмени – чоловіки (46% опитаних).

Виявлено суттєві відмінності між цими групами. Зокрема, для студентів-спортсменів – жінок характерні такі риси, як схильність до пізнання, використання копінгу, спрямованого на вирішення завдань, копінг уникнення, а також відволікання, соціального відволікання, відчуття емоційного комфорту та прагнення до домінування (див. Табл. 3.3.1).

Ці показники свідчать, що студенти спортсмени – жінки в стресових ситуаціях переважно покладаються на свої когнітивні здібності, зокрема пізнання, інтелект і критичне мислення. У зв'язку з цим вони використовують стратегії, спрямовані на вирішення завдань, раціонально аналізують ситуацію, здійснюють моніторинг подій, складають плани й виконують конкретні дії для вирішення проблем.

Варто зазначити, що їм менш притаманний копінг, орієнтований на

емоції, що підтверджує їх схильність до раціонального підходу в аналізі ситуацій і виборі стратегій, спрямованих на вирішення проблем. Замість емоційного вираження своїх почуттів, вони надають перевагу аналізу фактів і логічним міркуванням.

Таблиця 3.3. 1

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп: перша – спортсмени – жінки, друга – спортсмени-чоловіки.

Показники	М спортсмени – жінки	М спортсмени-чоловіки
Уява	18,907	20,0789
Пізнання	25,1628	23,9737
Копінг випішення завдання	55,0698	52,6579
Копінг емоції	44,7442	47,4737
Копінг уникнення	51,6512	46,8158
Субшкала відволікання	25,2093	22,3684
Субшкала соціальне відволікання	16,1163	14,6316
Прийняття інших	59,3767	61,2868
Емоційний комфорт	55,3744	52,8684
Домінування	53,9767	50,2368

Іншою крайністю у виборі стратегії подолання для спортсменів – жінок є уникнення, відволікання та соціальне відволікання. Ймовірно, під час оцінки ситуації вони визначають її рівень контрольованості та аналізують власні ресурси. Якщо ресурсів достатньо, перевага надається стратегіям, спрямованим на вирішення завдань, тоді як за недостатності ресурсів обирається уникнення.

Окрім цього, у спортсменів – жінок спостерігається підвищене відчуття емоційного комфорту, а також прагнення до домінування. Це прагнення може проявлятися у бажанні контролювати ситуацію, впливати на інших, бути авторитетними та приймати рішення самостійно (див. рис. 3.3.1).

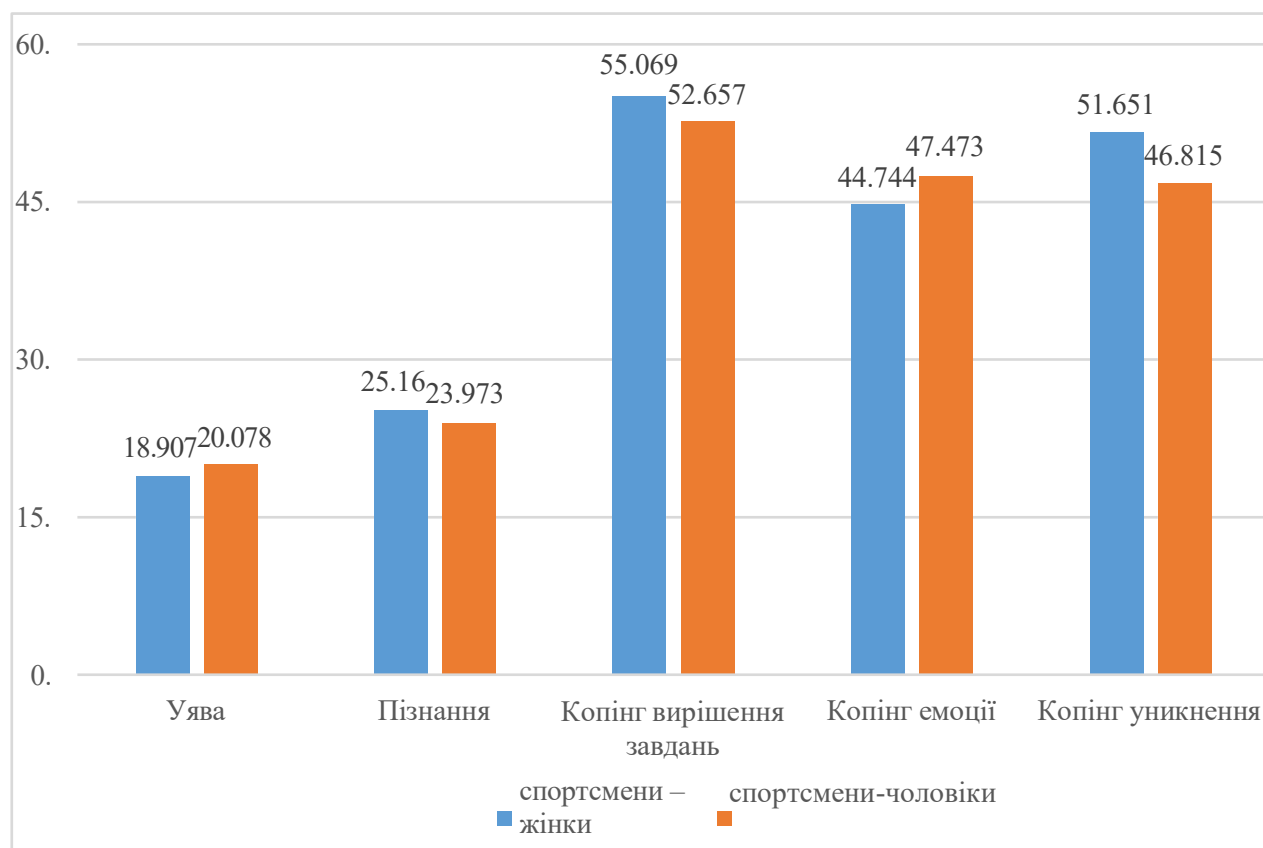


Рис. 3.3.1. Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

На відміну від спортсменів– жінок, для студентів спортсменів-чоловіків більш характерним є домінування уяви, копінгу, спрямованого на емоції, а також вищий рівень прийняття інших. За іншими показниками

їхні результати є нижчими, ніж у психологів.

Згідно з отриманими даними, *спортсмени-чоловіки більше* цінують соціальні зв'язки, спілкування з близькими, висловлення власних переживань, обговорення проблем та взаємодопомогу.

У кризових ситуаціях вони, ймовірно, віддають перевагу емоційному реагуванню, позитивному налаштуванню, пошуку соціальної підтримки та можливості поділитися своїми емоціями (див. рис. 3.3.2).

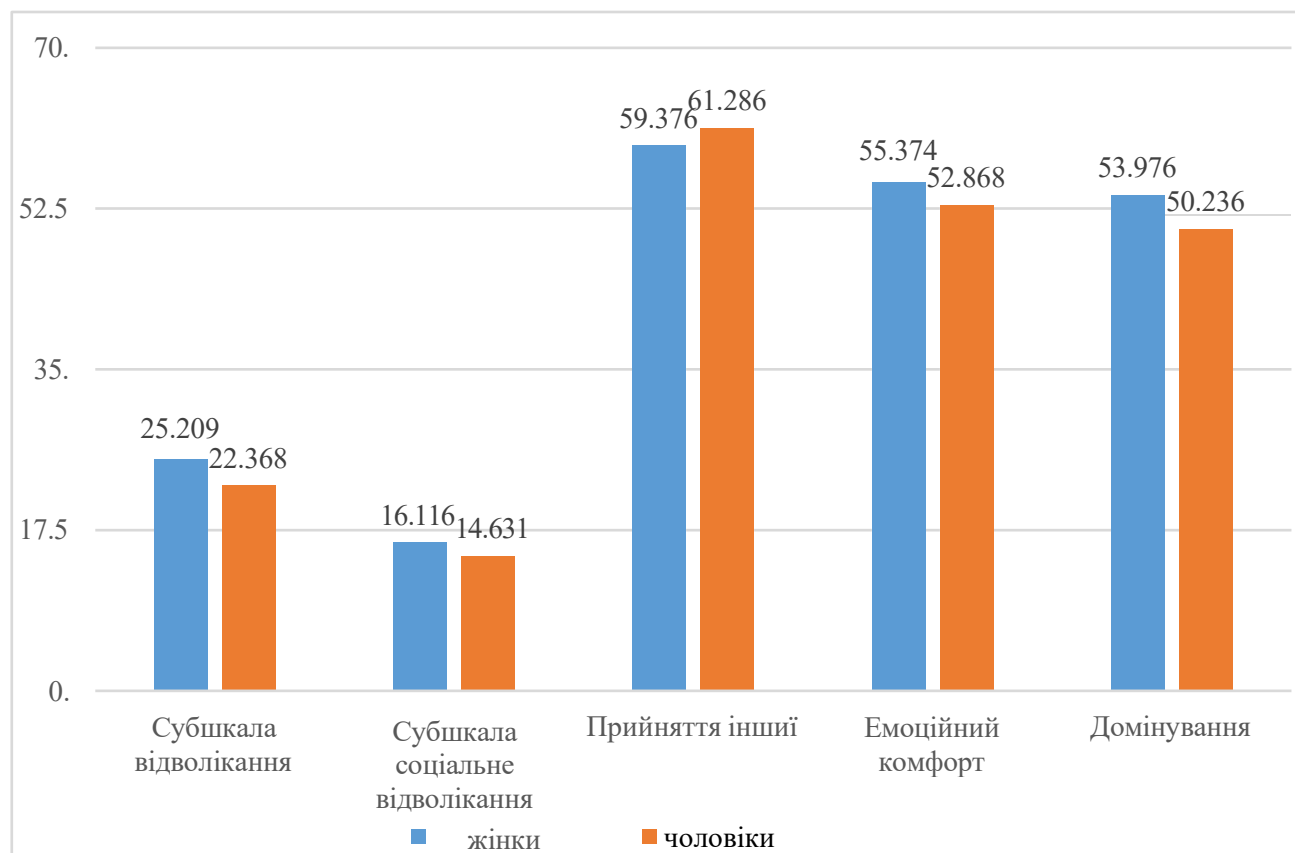


Рис. 3.3.2. Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

Також вищим є показник уяви як копінг-стратегії, це може свідчити про небажання бачити проблему, захисні механізми спрямовані на уникнення контактів із стресовими чинниками, спроби відволіктись іншими заняттями, чи іншими менш значущими проблемами, присутнє певне бажання зануритись у світ власних фантазій та ілюзій, щоб послабити дію стресового чинника, або заперечити його наявність.

Таким чином наша гіпотеза, про те що спортсмени матимуть вищу стресостійкість та використовуватимуть стратегії орієнтовані на вирішення проблеми та пізнання, підтвердилась частково.

1) Для порівняння отриманих даних, з допомогою показників t-критерію Стюдента, для дослідження осіб із різним сімейним статусом, ми виокремили дві групи: перша – особи що перебувають у стосунках (56% опитаних), друга – особи без стосунків (43% респондентів).(див. табл.3.3.2).

Таблиця 3.3.2

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп: перша – особи у стосунках, друга – особи без стосунків.

Показники	М у стосунках	М без стосунків
Копінг емоції	47,0435	44,6857
Копінг уникнення	50,8261	47,4857
Субшкала соціальне відволікання	16,3696	14,1714
Прийняття інших	62,0609	57,9229
Внутрішній контроль	61,7804	63,4429
Домінування	50,3696	54,6571

Встановлено відмінності за декількома шкалами між людьми, які перебувають у стосунках, та тими, хто не має пари. Зокрема, для осіб у стосунках характерні вищі показники копіngu, спрямованого на емоції,

копінгу на уникнення, соціального відволікання, а також прийняття інших (див. рис. 3.3.3).

Вищий рівень прийняття інших, імовірно, проявляється у людей у стосунках завдяки необхідності розуміти і приймати партнера для підтримання гармонії у відносинах. Це може включати готовність до компромісів, які сприяють досягненню згоди. Крім того, наявність партнера часто є важливим підтримувальним фактором у подоланні труднощів. З цієї точки зору можна пояснити схильність до стратегії, орієнтованої на емоційне вираження. Ймовірно, що частина стресових ситуацій виникає безпосередньо у стосунках, і в таких випадках респонденти обирають відкритий вираз емоцій: вони або діляться своїми почуттями з партнером, або звертаються до близьких людей, що сприяє зниженню напруги та покращенню комунікації.

З іншого боку, люди в стосунках також схильні до копінгу, спрямованого на уникнення, та соціального відволікання. Це може бути зумовлено бажанням уникати конфліктів та зберігати мир і гармонію у відносинах. У деяких випадках вони уникають прямого обговорення того, що їх турбує, натомість намагаються емоційно опрацювати свої почуття або застосовують соціальне відволікання, зосереджуючись на інших аспектах свого життя чи взаємодіючи з іншими людьми, щоб відволіктися від стресу у стосунках.

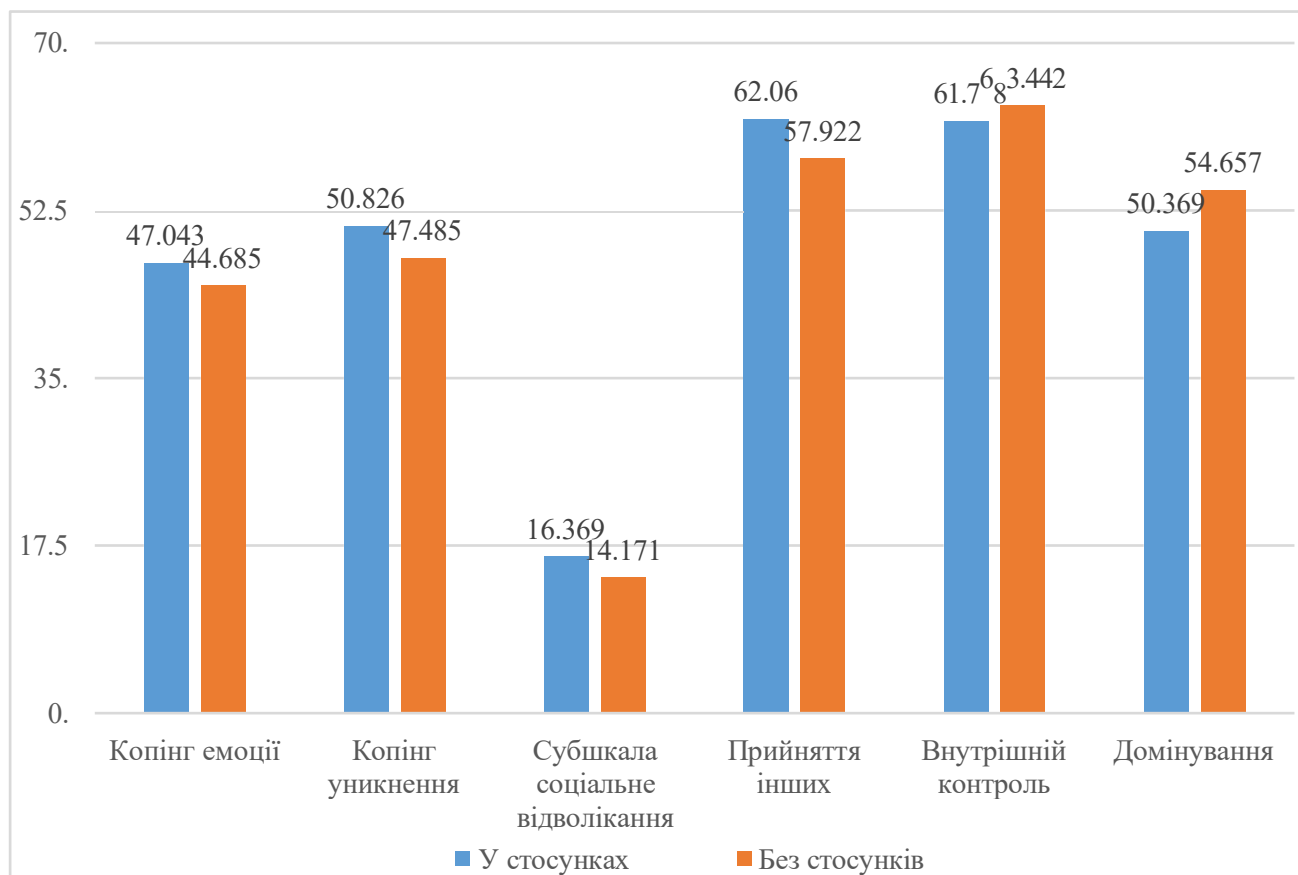


Рис. 3.3.3. Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

Уникнення та відволікання можуть бути стратегіями збереження психологічного комфорту та зниження рівня стресу в умовах відносин.

Натомість для осіб, які не перебувають у стосунках, спостерігаються вищі показники за шкалами внутрішнього контролю та домінування. Це можна пояснити тим, що люди без стосунків мають більше часу та можливостей для саморозвитку і самоствердження. Відсутність відносин дозволяє їм зосередитися на своїх цілях і потребах, що сприяє розвитку внутрішнього контролю та домінування. Також вони можуть мати більше можливостей експериментувати з різними аспектами життя, що сприяє розвитку особистості і підвищенню самосвідомості. Як результат, ці люди можуть бути більш впевненими у собі та своїх здібностях.

Варто зазначити, що люди з високим рівнем внутрішнього контролю та домінування можуть мати більш егоїстичні мотиви, орієнтуючись на свої

потреби та цілі, і через це можуть бути менш схильними до компромісів, прийняття та розуміння інших. Тому можна припустити, що такі люди, з більш розвинутим внутрішнім контролем, самосвідомістю та бажанням домінувати, менш схильні до пошуку підтримки від інших і вступати в стосунки з мотивами отримання схвалення та турботи, а також менш схильні піддаватися впливу.

З огляду на це, гіпотеза, що особи без пари більш схильні використовувати копінг, спрямований на емоції, а також мають розвинутіші навички прийняття інших порівняно з тими, хто перебуває у стосунках, в цілому підтвердилась, за винятком соціального відволікання.

3.4. Факторний аналіз даних рівня стресостійкості та копінг-стратегій спортсменів

Для аналізу структури отриманих даних та визначення важливості окремих показників було застосовано факторний аналіз з використанням методу головних компонентів та варіації осей Varimax (див. Додаток Д). Кількість факторів визначалась за допомогою аналізу точкової діаграми та власних значень.

За результатами факторного аналізу було виявлено 5 латентних факторів, які пояснюють 74,3% загальної дисперсії даних.

Перший фактор — «Психологічна адаптивність та забезпечення комфорту через прийняття, включеність та контроль» — охоплює 31,8% загальної дисперсії і включає такі шкали: «Стресостійкість» (-0,604), «Копінг емоції» (-0,795), «Адаптація» (0,928), «Прийняття себе» (0,829), «Прийняття інших» (0,784), «Емоційний комфорт» (0,862), «Внутрішній контроль» (0,801), «Ескапізм» (-0,611).

Другий фактор — «Когнітивне регулювання стресу» — охоплює 22,2% загальної дисперсії і складається з таких шкал: «Пізнання» (0,835), «Копінг вирішення завдань» (0,851), «Домінування» (0,723).

Третій фактор — «Пасивне вирішення проблем» — займає 9,2% загальної дисперсії і включає шкали: «Копінг уникнення» (0,938), «Субшкала відволікання» (0,789), «Субшкала соціальне відволікання» (0,79).

Четвертий фактор — «Емоційно-соціальна інтеграція» — займає 5,6% загальної дисперсії і включає такі шкали: «Емоції» (0,724), «Соціум стосунки» (0,758), «Фізіологія діяльність» (0,634).

П'ятий фактор — «Віра» — займає 5,3% загальної дисперсії і складається зі шкали «Віра» (0,816).

Таким чином, на основі факторного аналізу було визначено основні стратегії поведінки та способи вирішення стресових ситуацій, які використовує сучасна молодь у кризових умовах:

1. Психологічна адаптивність та забезпечення комфорту через прийняття, включеність та контроль. Прийняття ситуації та відповідальності є першим кроком у вирішенні проблеми. Коли людина приймає ситуацію такою, яка є, і бере на себе відповідальність за свої дії, це сприяє підвищенню впевненості в собі та зменшенню тривоги. Розуміння себе та своїх потреб допомагає ефективніше управляти стресом. Прийняття інших людей і здатність до компромісу також зміцнюють стійкість і покращують емоційний стан через соціальну підтримку. Водночас адаптація не передбачає уникання проблеми, що може затягнути вирішення або погіршити ситуацію.
2. Когнітивне регулювання стресу. Цей підхід спрямований на розуміння себе, своїх емоцій і ресурсів, що сприяє відчуттю контролю над ситуацією. Важливу роль відіграють цілеспрямованість і домінування, які допомагають людині діяти відповідно до обставин, зібратися і використовувати внутрішні та зовнішні ресурси на свою

користь. Сприятливе середовище для розвитку лідерських якостей також може допомогти у цьому.

3. Пасивне вирішення проблем. Це включає уникнення стресу, заперечення проблеми, переключення уваги на інші менш значущі ситуації, а також соціальне відволікання. Хоча ці стратегії можуть допомогти зняти стрес у короткостроковій перспективі, вони можуть ускладнювати ситуацію в довгостроковій та заважати адаптації.
4. Емоційно-соціальна інтеграція. Цей підхід передбачає вираження емоцій, позитивну переоцінку ситуації, використання гумору та радості від приємних відчуттів, а також залучення фізичної активності і медитації для зниження стресу. Соціальні взаємодії, спілкування з близькими та друзями, допомагають зменшити самотність і підтримати емоційний баланс.
5. Віра. Віра в себе, у інших людей або вищі сили може служити джерелом внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Вона знижує рівень тривоги, надає надію і допомагає відновити емоційний баланс у стресових ситуаціях.

Висновок до третього розділу

Отже, аналізуючи результати проведеного емпіричного дослідження, яке включало чотири методики для оцінки рівня стійкості, адаптивності, використання копінг-стратегій та домінуючих характеристик особистості, можна зробити наступні висновки.

Згідно з описовою статистикою, рівень стресостійкості сучасних спортсменів виявився вищим за середній. Також було визначено основні копінг-стратегії, які використовує молодь. Кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язку між досліджуваними показниками, зокрема між стресостійкістю та емоційним відреагуванням почуттів, використанням емоційно орієнтованих копінг-стратегій, соціальними зв'язками, уявою та відволіканням. У той же час, показник адаптації має прямий зв'язок з такими

шкалами, як пізнання, копінг вирішення завдань, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт та внутрішній контроль.

Порівняльний аналіз виявив деякі відмінності між студентами-психологами та студентами інших спеціальностей. Також були виявлені відмінності у виборі стратегій подолання стресу у осіб, що перебувають у стосунках та самотніх.

Факторний аналіз дозволив визначити п'ять латентних факторів, які впливають на стресостійкість у спортсменів.

Робочі гіпотези дослідження отримали часткове підтвердження. Зокрема, перша гіпотеза підтвердилась в основному: сучасна молодь виявляє середні показники стресостійкості та використовує стратегії, спрямовані на вирішення завдань, використовуючи власні ресурси пізнання. Друга гіпотеза також знайшла своє підтвердження: між стресостійкістю і вибором емоційно орієнтованих стратегій та уникненням дійсно існує зв'язок, а адаптація пов'язана з вибором стратегій, спрямованих на вирішення завдань, та внутрішнім контролем, як і передбачалося.

Гіпотеза, що стосувалася стресостійкості жінок-спортсменок і спортсменів, була підтверджена меншою мірою. Як і передбачалося, жінки використовували копінг-стратегії, спрямовані на вирішення завдань та пізнання, проте рівень стійкості виявився практично однаковим для обох категорій.

Остання гіпотеза була підтверджена значною мірою: особи, які перебувають у стосунках, схильні використовувати емоційний копінг та приймати інших людей, що відповідало прогнозам гіпотези.

ВИСНОВОК

За результатами теоретичного аналізу наявних джерел, було описано та проаналізовано зміст поняття стресостійкості, обґрунтовано наявність факторів які впливають на стійкість молоді особистості, розглянуто теоретичні аспекти копінг-стратегій. Коротко підсумовуючи, стресостійкість вважається властивістю психіки, яка дозволяє успішно функціонувати в стресових умовах, та адаптуватися зберігаючи високу продуктивність. Це здатність особистості зберігати важливі соціальні зв'язки, особистісні стосунки, та досягати поставлених цілей. Стресостійкість зазвичай визначається сукупністю особистісних якостей, завдяки яким людина може переносити інтелектуальні та вольові навантаження без значної шкоди для здоров'я та психіки. Узагальнюючи стресостійкість розглядається як цілісна характеристика особистості, що забезпечує стійкість розумових, емоційних та вольових проявів у відношенні до негативних впливів. З урахуванням цієї інформації стратегії подолання включають вольові зусилля, спрямовані на регулювання емоцій, поведінки, пізнання та пристосування у відповідь на стрес у повсякденному житті. Основні стратегії включають копінг вирішення завдань, копінг емоцій та копінг уникнення.

Аналізуючи результати проведеного емпіричного дослідження, з використанням чотирьох методик, спрямованих на визначення рівня стійкості, адаптивності, використання копінг-стратегій та домінуючих характеристик особистості, можна зробити наступні висновки.

На основі проведеної описової статистики можна зробити висновок, що рівень стресостійкості сучасної спортсменів, є вищим від середнього. Також було виявлено, що основними копінг-стратегіями, які молодь використовує задля подолання стресу є

пізнання, фізична діяльність, копінг спрямований на вирішення завдань, або уникнення. Домінуючим показником соціально-психологічної адаптації особистості є прийняття себе та інших, а також відчуття внутрішнього контролю.

Кореляційний аналіз показав взаємозв'язок між досліджуваними показниками, зокрема прямолінійний зв'язок між стресостійкістю та емоційним відреагуванням почуттів, використанням копінгу спрямованого на емоції, соціальними зв'язками, уявою та відволіканням. З іншого боку показник адаптація, демонструє прямолінійний зв'язок із шкалами пізнання та копінг стратегіями спрямованими на вирішення. Стосовно копінг-стратегій, було виявлено, що чим більше молодь застосовує копінг стратегію емоції, тим більше зростає стресостійкість, характерним є відволікання та ескапізм. Тоді як із більшим зростанням пізнання, більше застосовується копінг вирішення, більша адаптація, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та домінування.

Порівняльний аналіз дозволив виявити деякі відмінності між студентами психологами та студентами інших спеціальностей. В результаті було виявлено відмінності у виборі стратегій подолання, так для психологів є більш характерними копінг на вирішення завдань, та уникнення, тоді як для представників інших спеціальностей, властивим є копінг спрямований на емоції, прийняття інших та переважання уяви.

Також встановлено відмінності у виборі стратегій, люди у стосунках частіше використовують копінг на емоції, та уникнення, також для них характерне соціальне відволікання та прийняття інших. Тоді як люди без стосунків, мали вищі показники у внутрішньому контролі та домінуванні.

Факторний аналіз дозволив виділити п'ять латентних факторів, що впливають на стресостійкість у спортсменів. До цих факторів відносяться: «Психологічна адаптивність та забезпечення комфорту через прийняття, включеність та контроль», «Когнітивне регулювання стресу», «Пасивне вирішення проблем», «Емоціно-соціальна інтеграція», та «Віра».

Відповідно до результатів емпіричного дослідження частково було підтверджено робочі гіпотези. Встановлено, що сучасна молодь, має середній рівень стресостійкості та схильна до використання у стресових ситуаціях пізнання, фізіології та діяльності, копінгу на вирішення завдань, уникнення, прийняття себе та інших. Такий результат був частково передбачений гіпотезою.

Відтак, згідно з другою гіпотезою встановлено, що існує прямий зв'язок між стресостійкістю та копінгом спрямованим на емоції, тоді як адаптація взаємопов'язана із стратегіями спрямованими на вирішення проблем, що в свою чергу сприяє здатності ефективно реагувати на стресові чинники.

Третя гіпотеза, не отримала цілковитого підтвердження, було встановлено, що спортсмени схильні використовувати стратегії спрямовані на вирішення завдань, як і передбачалось гіпотезою, тоді як їхня стресостійкість знаходилась на такому ж рівні які і в студентів інших спеціальностей.

Більшою мірою було підтвердженої останню гіпотезу. Отримані результати свідчать про те, що особи які перебувають у стосунках схильні обирати копінг спрямований на емоції, а також мають вищий показник прийняття інших у порівнянні із людьми без пари.

Важливим висновком дослідження є те, що рівень стресостійкості сучасної спортсменів яка знаходиться в реаліях кризового суспільства, є вищим від середнього, що свідчить про

стійкість спортсменів, ефективне використання власних ресурсів та копінг-стратегій, що сприяє збереженню високої продуктивності, соціальних стосунків та досягненню поставлених цілей.

Таким чином, виконано основні завдання дослідження та досягнуто поставленої мети. Висновки роботи підкреслюють актуальність теми та показують шляхи подальших досліджень у цій області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінгповедінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 13–18.
2. Александров Ю. В. Проблема копінгстратегії в ситуації неуспіху. *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.
3. Андрущенко І. Психологічні особливості впливу копінгстратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. 2018. № 6. С. 4– 8.
4. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальний досліджень: навчальний посібник. Київ: Олімпійська літ. 2021. 216 с.
5. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінгстратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 104–112.
6. 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
7. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінгстратегіями. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 34–41.
8. Бондарчук О. І. Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення. Спецкурс для слухачів

- дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти.
К. : УПА, 2020. 254 с.
9. 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.
 10. Борисова О., Петрушевський Є. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 16–21.
 11. 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.
 12. Василюк В., Ярмощук 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
 13. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімп. літ. 2014. 335 с.
 14. 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.
 15. 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.

16. Гімаєва Ю., Маркіна А. Зв'язок копінгстратегій 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.
17. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ : Олімпійська літ., 2015. 276 с.
18. 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.
19. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів "Актуальні задачі сучасних технологій"*, 2018. С. 167-168.
20. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. Херсон : Вид-во Херсонського державного університету, 2017. 432 с.
21. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінгповедінки. *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 «Інформаційноаналітичне агентство». 2018. С. 105–109.
22. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ: Міленіум. 2004. 265 с.

23. Кляпець О. Я. Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та спортсменів. К. : КНУ, 2009 С. 112-114.
24. Коваленко О. Ю., Коваленко В. Л. Модифікація опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд в умовах України. К. КНУ, 2020. 121 с.
25. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192.
26. Коробейніков Г. В., Коняєва 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.
27. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д., та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод, посібник. К. 2008. 64 с.
28. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка психофізіологічних станів спорту. Харків : ХНПУ, 2013. 240 с.
29. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с.
30. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стресостійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю): автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук. К., 2007. 20 с.
31. Кудінова М. С. Структурнокомпонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми*

- психології*. 2018. № 1. С. 156–173.
32. 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.
33. Лукашук В. І. Теорії мотивації у спорті: соціологічний аналіз. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2011. № 17. С. 215–220.
34. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. № 22 (1). С. 16–24.
35. 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, 1617 лют. 2017 р. Суми: Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 214–215.
36. 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.
37. 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.
38. 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.

39. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінгстратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 112–121.
40. Смирнова О. П., Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінгповедінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 38–42.
41. 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.
42. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : монографія. Запоріжжя: Статус. 2017. 462 с.
43. 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.
44. 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.
45. Тукаєв С. В., Погорільська Н. І., Макаруч М. Ю., Федорчук С. В. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 28–32.
46. Федорчук С. В., Іваскевич Д. Д., Борисова О. В., Когут І. О., Маринич В. Л., Тукаєв С. В., Петрушевський Є. І. Застосування копінгстратегій у практиці сучасного гандболу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019. № 1. С. 10–15.

47. Федорчук С., Іваскевич Д., Борисова О., Когут І., Маринич В., Тукаєв С., Петрушевський Є. Копінгстратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменокгандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 3–10.
48. Федорчук С., Іваскевич Д., Борисова О., Когут І., Маринич В., Тукаєв С., Петрушевський Є. Психофізіологічна характеристика стану спортсменівгандболістів з різним рівнем мотивації до спортивного 225 результату. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 1. С. 33–39. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.3339> 18.
49. Федорчук С. В., Іваскевич Д. Д., Тукаєв С. В., Петрушевський Є. І. Оцінка ризику травматизму спортсменівгандболістів 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.
50. 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. *Науковометодологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі : колективна монографія*. Т. 2. Київ. 2021. С. 117–162.
51. 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. інтернетконференції*, Одеса, 17–18 листоп. 2022 р. Одеса : видавець Букаєв В. В. 2022. С. 197–201.
52. 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.

53. 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.
54. 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.
55. Ivaskevych D., Fedorchuk S., Petrushevskyi 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
56. Petrushevskyi 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

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Самооцінка стійкості до стресу»

Інструкція. Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто». Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Тепер підрахуйте сумарну кількість балів, яку Ви набрали, і визначте, яким є рівень Вашої стійкості до стресу. Чим меншу кількість балів ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки. Якщо у вас 1-й і 2-й рівні стійкості до стресу, вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Сума балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
51 – 54	1 – дуже низький
47 – 50	2 – низький
43 – 46	3 – нижче від середнього
39 – 42	4 – трохи нижчий від середнього
35 – 38	5 – середній
31 – 34	6 – трохи вищий від середнього

27 – 30	7 – вищий від середнього
23 – 26	8 – високий
18 – 22	9 – дуже високий

BASICPh

Інструкція.

Подумайте про ситуацію, коли ви знаходитесь в кризі, сильному стресі. Щоб, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Щоб, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожен вислів – і поставте відмітку у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 1 – я *дуже рідко* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.
- 2 – я *іноді* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.
- 3 – я *періодично* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.
- 4 – я *часто* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я *майже завжди* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я *завжди* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – наприклад, плачу, коли думаю про себе						
3	Я шукаю підтримки в інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб переконатися у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми						

6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди						
8	Я висловлюю свої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я веду бесіди з друзями по телефону						
10	Я згадую улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаю себе фізичною працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу це пережити, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю їх всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї						
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						

20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, щó, власне, відбувається						
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю						
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
32	Я даю вихід своїм емоціям						

33	Я пишу повідомлення та е-мейли до друзів – з надією на відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

B 1 – Віра

A 2 – Емоції

S 3 – Соціум,

стосунки І

4 – Уява

C 5 – Розум

Ph 6 – Тіло, фізична діяльність

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер)

Методика, яку ми пропонуємо для визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, – це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, і включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації. Інструкція до тесту

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей. Ніколи Рідко Іноді Часто Найчастіше 1 2 3 4 5

Тестовий матеріал Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.

21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.

48. Дивлюся телевизор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа. Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47. Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45. Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48. Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання)

**Методика дослідження соціально - психологічної
адаптації К. Роджерса -
Р. Даймонда**

Джерело: *М. В. Лемак, В. Ю. Петрище* Методичне видання
Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород
Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.

17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрої: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Інтегральні показники	
<p>«Адаптація»</p> $A \square \frac{a}{a \square b} \square 100\%$	<p>«Самоприйняття»</p> $S \square \frac{a}{a \square b} \square 100\%$
<p>«Прийняття інших»</p> $L \square \frac{1.2a}{1.2a \square b} \square 100\%$	<p>«Емоційна комфортність»</p> $E \square \frac{a}{a \square b} \square 100\%$

«Інтернальність» $I \square \frac{a}{a \square 1.4b} \square 100 \%$	«Прагнення домінувати» $D \square \frac{2a}{2a \square b} \square 100 \%$
---	--

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
Е	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28

I	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18 – 36
D	a	Домінування	58, 61, 66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (унікнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Додаток Б
Первинна статистика

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Вік	80	17	27	20,8375	1,8242
Спеціальність	81	1	2	1,4691	0,50216
Сімейний статус	81	3	4	3,4321	0,49845
Стресостійкість:	81	25	45	34,4815	4,90181
Віра:	81	11	29	18,9506	4,10153
Емоції:	81	9	32	19,8519	4,56101
Соціум, стосунки:	81	6	31	18,9506	5,15728
Уява:	81	8	35	19,4568	5,29634
Пізнання:	81	11	35	24,6049	5,89423
Фізіологія, діяльність:	81	8	36	20,6296	5,55753
Копінг, вирішення завдання	81	38	73	53,9383	8,01147
Копінг емоції	81	22	76	46,0247	11,02268
Копінг уникнення	81	30	72	49,3827	7,91291
Субшкала відволікання	81	13	36	23,8765	4,82282
Субшкала соціальне відволікання	81	6	25	15,4198	3,94609
адаптація	81	36,7	94,2	59,7815	10,48003

Прийняття себе	81	40	98,3	73,442	10,96247
прийняття інших	81	17,1	100	60,2728	12,4376
емоц.комфорт	81	23,1	100	54,1988	13,92136
внутр.контроль	81	45,7	100	62,4988	10,08418
домінування	81	0	89	52,2222	12,09132
ескапізм	81	0	24	13,8395	4,79702
Valid N (listwise)	80				

Додаток В

Стрес-тест	Віра	Емоції	Соціум	Увага	Пізнання	Фізична діяльність	Копінг	Копінг	Копінг	Субшкала	Субшкала	Прийняття	Прийняття	емоц.комфорт	внутр.контроль	домінування	ескапізм
1	-0,300	,400	,389	,361*	0,003	0,159	0,059	,264*	,283*	0,116	-,485**	-,434**	-,334**	-,487**	-,405*	0,038	-,370**

адаптація	-,485**	0,18	-,254*	0,097	0,0205	,354**	0,143	,396**	-,705**	0,132	-,259*	0,041	,8813**	,699**	,866**	,873**	,457**	-,628**
-----------	---------	------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	---------	--------	--------	--------	--------	---------

Емоції :	,43 0**	0,13 7	1	,59 * *	,48 **	0,11 8	,43 9**	0,09 9	,36 9**	,45 2**	,40 3**	,36 6**	-,25 54 *	-,36 1**	0,03 6	0,15 2	0,16 8	0,00 7	-,33 1**
----------	------------	-----------	---	---------------	-----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------------	-------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------

Пізнання:	0,00 3	,227 *	0,11 8	,28 8**	,29 8**	1	,36 6**	,76 7**	0,11 6	0,16 6	0,09 7	0,09 5	,35 4**	,238 *	,233 *	,241 *	,34 6**	,51 1**	-,246 *
-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	---	------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	------------

Додаток Г

Group Statistics						
	Спеціальність	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Стресостійкість:		1	43	34,814	4,74721	0,72394
		2	38	34,1053	5,1085	0,82871
Віра:		1	43	19,4651	4,09616	0,62466
		2	38	18,3684	4,08306	0,66236
Емоції:		1	43	20,0698	4,38284	0,66838
		2	38	19,6053	4,80169	0,77894
Соціум, стосунки:		1	43	19	4,62395	0,70515
		2	38	18,8947	5,76471	0,93516
Уява:		1	43	18,907	4,37424	0,66707
		2	38	20,0789	6,17922	1,0024
Пізнання:		1	43	25,1628	5,07998	0,77469
		2	38	23,9737	6,71218	1,08886

Фізіологія, діяльність:	1	43	21,093	4,80483	0,73273
	2	38	20,1053	6,32793	1,02653
Копінг, вирішення завдання	1	43	55,0698	7,34003	1,11934
	2	38	52,6579	8,62829	1,39969
Копінг емоції	1	43	44,7442	9,43169	1,43832
	2	38	47,4737	12,55633	2,03691
Копінг уникнення	1	43	51,6512	6,97917	1,06431
	2	38	46,8158	8,20631	1,33124
Субшкала відволікання	1	43	25,2093	4,47511	0,68245
	2	38	22,3684	4,81227	0,78065
Субшкала соціальне відволікання	1	43	16,1163	3,61353	0,55106
	2	38	14,6316	4,20052	0,68141
адаптація	1	43	59,5326	10,30559	1,57159
	2	38	60,0632	10,80564	1,75291
Прийняття себе	1	43	73,0047	11,65535	1,77742
	2	38	73,9368	10,25479	1,66355
прийняття інших	1	43	59,3767	11,92901	1,81916
	2	38	61,2868	13,0749	2,12103
емоц.комфорт	1	43	55,3744	13,41203	2,04531
	2	38	52,8684	14,54035	2,35876

внутр.контроль	1	43	62,1302	8,46158	1,29038
----------------	---	----	---------	---------	---------

	2	38	62,9158	11,75846	1,90747
домінування	1	43	53,9767	10,1242	1,54393
	2	38	50,2368	13,86115	2,24858
ескапізм	1	43	13,5116	4,33355	0,66086
	2	38	14,2105	5,30761	0,86101

Додаток Є

Group Statistics					
	Сімейний статус	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Стресостійкість:	3	46	34,8043	4,00899	0,59109
	4	35	34,0571	5,91082	0,99911
Віра:	3	46	18,8478	4,34085	0,64002
	4	35	19,0857	3,82231	0,64609
Емоції:	3	46	20,1739	4,25991	0,62809
	4	35	19,4286	4,96035	0,83845
Соціум, стосунки:	3	46	19,4783	5,1929	0,76565
	4	35	18,2571	5,101	0,86223
Уява:	3	46	19,5435	4,43575	0,65402
	4	35	19,3429	6,31964	1,06821
Пізнання:	3	46	24,1739	6,16911	0,90959
	4	35	25,1714	5,54917	0,93798
Фізіологія, діяльність:	3	46	20,9348	5,27216	0,77734

	4	35	20,2286	5,96601	1,00844
Копінг, вирішення завдання	3	46	53,3696	7,89756	1,16443
	4	35	54,6857	8,21323	1,38829
Копінг емоції	3	46	47,0435	10,1805	1,50103
	4	35	44,6857	12,06056	2,03861
Копінг уникнення	3	46	50,8261	7,10963	1,04826
	4	35	47,4857	8,59676	1,45312
Субшкала відволікання	3	46	24,3261	4,46246	0,65795
	4	35	23,2857	5,26683	0,89026
Субшкала соціальне відволікання	3	46	16,3696	3,68395	0,54317
	4	35	14,1714	3,98147	0,67299
адаптація	3	46	59,4978	10,9405	1,61309
	4	35	60,1543	9,98774	1,68824
Прийняття себе	3	46	73,0174	11,17484	1,64764
	4	35	74	10,81312	1,82775
прийняття інших	3	46	62,0609	11,51717	1,69811
	4	35	57,9229	13,35724	2,25779
емоц.комфорт	3	46	54,0957	13,2032	1,94671
	4	35	54,3343	15,00845	2,53689
внутр.контроль	3	46	61,7804	11,03015	1,62631
	4	35	63,4429	8,75387	1,47967

домінування	3	46	50,3696	12,35288	1,82133
	4	35	54,6571	11,45822	1,93679
ескапізм	3	46	14,2174	4,73715	0,69845
	4	35	13,3429	4,89864	0,82802

Додаток Ж

Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
6,053	31,86	31,86	5,392	28,377	28,377
4,235	22,287	54,147	2,577	13,564	41,942
1,749	9,204	63,351	2,556	13,451	55,393
1,081	5,689	69,04	2,265	11,922	67,315
1,012	5,326	74,366	1,34	7,05	74,366

Rotated Component Matrixa	Component				
	1	2	3	4	5
Стресостійкість:	-0,604	0,176	0,089	0,407	-0,102
Віра:	0,115	0,182	0,103	0,074	0,816
Емоції:	-0,253	0,018	0,293	0,724	0,163

Соціум, стосунки:	-0,088	0,199	0,37	0,758	-0,107
-------------------	--------	-------	------	-------	--------

Уява:	-0,387	0,418	0,192	0,37	0,241
Пізнання:	0,179	0,835	0,03	0,2	0,031
Фізіологія, діяльність:	0,102	0,17	0,018	0,634	0,542
Копінг, вирішення завдання	0,181	0,851	0,089	0,169	0,05
Копінг емоції	-0,795	0,032	0,152	0,24	-0,171
Копінг уникнення	-0,107	0,127	0,938	0,209	0,095
Субшкала відволікання	-0,261	0,069	0,789	0,058	0,174
Субшкала соціальне відволікання	0,146	0,009	0,79	0,317	-0,114
адаптація	0,928	0,291	-0,079	-0,017	0,047
Прийняття себе	0,829	0,199	-0,151	-0,073	-0,054
прийняття інших	0,784	-0,012	0,172	0,273	-0,195
емоц.комфорт	0,862	0,164	0,117	-0,039	0,216
внутр.контроль	0,801	0,328	-0,128	-0,018	0,164
домінування	0,25	0,723	0,074	-0,114	0,232
ескапізм	-0,611	-0,214	0,159	0,296	0,137
Extraction Method: Principal Component Analysis.					
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.					
a Rotation converged in 6 iterations.					

