



DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.3-10>

Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок- гандболісток

УДК 796:616.7+159.942

**С. В. Федорчук, Д. Д. Іваскевич, О. В. Борисова,
І. О. Когут, В. Л. Маринич, С. В. Тукаєв,
Є. І. Петрушевський**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. Спортсмен у своїй діяльності стикається з різними стрес-факторами: наражається на небезпеку травми, стрес, що пов'язаний з травмою та ситуацією одужання, переживанням поразки та інших труднощів. Водночас відновлення постстресових станів ще є недостатньо вивченим, оскільки не завжди враховується стать людини. У цілому, гендерні відмінності в подоланні психологічного стресу невеликі і пов'язані головним чином з відмінностями в характері стресових ситуацій.

Мета. Оцінка психофізіологічних характеристик кваліфікованих спортсменок-гандболісток у взаємозв'язку із стратегіями подолання стресу.

Методи. Дослідження проведено на базі Олімпійського навчально-спортивного центру «Конча-Заспа» та Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брали участь 19 кваліфікованих гандболісток (КМС, МС) віком 19–35 років, спортивний стаж – від 8 до 23 років. Для визначення психофізіологічних властивостей нервової системи спортсменок було використано діагностичний комплекс «Діагност-1» (М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб). Для вивчення стратегій поведінки подолання стресу (копінг-стратегій) і визначення пріоритетного стилю подолання стресової ситуації або проблем у спортсменок було використано «Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus і S. Folkman.

Результати. У обстежених спортсменок виявлено переважання конструктивних копінг-стратегій: «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка». Зі збільшенням стажу спортивного тренування, у більш досвідчених спортсменок, вибір таких стратегій подолання стресу, як «Конфронтативний копінг» та «Пошук соціальної підтримки» дещо зменшувався. Спортсменки з більшою функціональною рухливістю нервових процесів віддавали перевагу конструктивній копінг-стратегії «Прийняття відповідальності», та меншою мірою використовували неконструктивну стратегію «Конфронтативний копінг». Більш витривалі гандболістки із конструктивних стратегій обирали стратегію «Самоконтроль», а менш витривалі – «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка». Із неконструктивних стратегій більш витривалі гандболістки обирали стратегії «Дистанціювання», «Втеча–уникнення», а менш витривалі – «Конфронтативний копінг». **Висновок.** Виявлені взаємозв'язки конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій з психофізіологічними характеристиками спортсменок-гандболісток можуть мати прогностичну цінність та використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення молоді в даному виді спорту.

Ключові слова: копінг-стратегії, психофізіологічні характеристики, кваліфіковані спортсменки, гандбол.

Coping strategies in connection with psychophysiological characteristics of skilled female handball players

S. V. Fedorchuk, D. D. Ivaskevych, O. V. Borysova, I. O. Kohut, V. L. Marynych, S. V. Tukaiev, I. I. Petrushevskiy

National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. Athlete faces a variety of stressors in his/her activities: exposure to the risk of injury, stress associated with injury and recovery, stress over defeat and other difficulties. At the same time, the recovery of post-stress states is still insufficiently studied, as gender is not always taken into account. In general, gender differences in coping with psychological stress are small and mainly related to differences in the nature of stressful situations.

Objective. Evaluating psychophysiological characteristics of skilled female handball players in conjunction with stress coping strategies.

Methods. The study was conducted on the basis of the "Koncha-Zaspa" Olympic Training and Sports Center and the Research Institute of the NUPESU. The study involved 19 qualified female handball players (CMS, MS) aged 19-35 years with sports experience ranging from 8 to 23 years. The "Diagnostics-1" (MV Makarenko, VS Lyzogub) diagnostic complex was used to determine the psychophysiological properties of athletes' nervous system. R. Lazarus and S. Folkman's The Ways of Coping Questionnaire (WCQ) was used to study coping strategies and determine the priority style of coping with a stressful situation or problems in female athletes.

Results. A predominance of constructive coping strategies: "Self-control", "Search for social support", "Acceptance of responsibility", "Planning to solve the problem" and "Positive reassessment" was revealed in examined athletes. With increasing experience of sports training, the choice of such strategies as "Confrontational coping" and "Search for social support" decreased slightly in more experienced athletes. Athletes with higher functional mobility of nervous processes preferred a constructive coping strategy "Acceptance of responsibility", and to a lesser extent used a non-constructive strategy "Confrontational coping". Tougher handball players chose the strategy of "Self-control" from constructive strategies, whereas less tough - "Search for social support", "Planning to solve the problem", "Positive reassessment". Among the non-constructive strategies, the tougher handball players chose the strategies of "Distancing", "Escape-Avoidance", and less tough - "Confrontational coping". **Conclusion.** The identified relationships between constructive and non-constructive coping strategies with the psychophysiological characteristics of female handball players can have prognostic value and be used to optimize sports perfection of young people in this sports event.

Keywords: coping strategies, psychophysiological characteristics, qualified female athletes, handball.

Постановка проблеми. Психоемоційне напруження, залежно від його тривалості та сили, може змінювати нормальну діяльність основних фізіологічних систем організму, а за певних обставин – призводити до порушення кровообігу, обміну речовин, імунореактивності тощо [10, 15, 20]. У спортсменів рівень стресу може впливати на травматизм [2, 22, 28]. Уміння долати стрес і соціальна підтримка знижують ймовірність отримання спортивної травми, зменшують вплив стресу на частоту травм [2, 28].

Спортсменам доводиться стикатися з різними стрес-факторами в процесі тренувальної і змагальної діяльності: вони наражаються не тільки на небезпеку травми і, безумовно, на стрес, що пов'язаний з травмою та ситуацією одужання, переживанням поразки та інших труднощів [3, 4]. Спортсмени також змушені постійно контролювати свій емоційний стан, оскільки він впливає на спортивний результат [2, 17].

Водночас відновлення постстресових станів ще є недостатньо вивченим, тому що не завжди враховується стать людини. Зазвичай, саме у жінок психоемоційний стрес проявляється найбільш істотно [10, 20]. Стратегії вирішення когнітивних завдань у чоловіків і жінок теж різні, особливо в стані тривоги [11]. Відомо, що вибір копінг-стратегій та ступінь їх ефективності також певним чином пов'язані зі статтю [14, 26]. У цілому гендерні відмінності в подоланні психологічного стресу невеликі й пов'язані головним чином з відмінностями в характері стресових ситуацій. Так, чоловіки більше схильні до стресу через кар'єрні труднощі та невдачі, а жінки – з причини невдачі в міжособистісних стосунках [14].

У сфері міжособистісних взаємин (соціальні стресори) чоловіки частіше звертаються до стратегій уникнення і розвіювання емоцій, а жінки – до активних, сфокусованих на вирішенні проблем [29]. У цілому, жінки частіше звертаються до

таких стратегій, як пошук емоційної підтримки, румінація (розумова жуйка) з приводу проблеми, позитивна розмова із самим собою. Крім того, жіночий набір стратегій подолання стресу в середньому ширше, ніж у чоловіків [29].

Дослідження стратегій подолання стресу в спорті здебільшого стосуються вивчення проблем стрес-стійкості, самовладання, життєстійкості, контролю емоцій, подолання почуття або стану передстартової тривоги тощо [2, 3, 26]. Вплив різноманітних стрес-факторів викликає як відповідну захисну реакцію організму, так і універсальний процес – адаптаційний синдром, тобто мобілізацію можливостей організму спортсмена [4, 15, 19, 22]. У цілому, стрес-стійкість вважається одним із чинників, що сприяють збереженню здоров'я спортсмена [6, 12, 13, 15].

Варто підкреслити, що низька стрес-стійкість при високому рівні стресу веде до формування емоційного вигорання та професійної деформації особистості, що з часом може впливати на спортивні досягнення [16]. Сприяють розвитку психічного вигорання в спорті вищих досягнень також неконструктивні копінг-стратегії [1]. Використання конструктивних стратегій подолання стресу визначає здатність спортсмена зберігати необхідну працездатність протягом тривалого інтервалу часу з високою ефективністю, що сприяє досягненню високих результатів [1, 2, 22]. Таким чином, необхідність дослідження стратегій подолання стресу обумовлена важливістю підтримання досягнутої успішності спортивної діяльності, незважаючи на невдачі. Безумовно, важливим є збереження психологічного благополуччя спортсмена [1, 14].

Наразі доцільно досліджувати стрес як комплекс психологічних, психофізіологічних та фізіологічних реакцій спортсменів на стресову ситуацію, у тому числі з метою прогнозування ризику травматизму [1, 2, 28]. Доведено, що властивості основних нервових процесів впливають як на характер адаптації та стійкості емоційних станів, так і на успішність навчання та спортивної діяльності [8, 9].

Таким чином, перспективним і актуальним вбачається виявлення взаємозв'язків копінг-поведінки з психофізіологічними характеристиками спортсменок, зокрема в гандболі, як одному з найбільш жорстких і травматичних видів спорту [28].

Мета дослідження – оцінити психофізіологічні характеристики кваліфікованих спортсменок-гандболісток у взаємозв'язку зі стратегіями подолання стресу.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у НДІ

НУФВСУ відповідно до державної бюджетної науково-дослідної теми «Технологія оцінки ризику травматизму спортсменів за електронейроміографічними і психофізіологічними показниками» (номер держреєстрації 0119U000307) Міністерства освіти і науки України.

Методи дослідження: дослідження проведено на базі Олімпійського навчально-спортивного центру «Конча-Заспа» та Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брали участь 19 кваліфікованих спортсменок (КМС, МС) віком 19–35 років, спортивний стаж – від 8 до 23 років. Для визначення психофізіологічних властивостей нервової системи було використано діагностичний комплекс «Діагност-1» (М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб) [7, 9, 21]. У дослідженні проведено аналіз показників сили нервових процесів (СНП) і функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП), ефективності сенсомоторної діяльності, динамічності нервових процесів, швидкості складної сенсомоторної реакції вибору (двох сигналів з трьох) та ін.

Для вивчення стратегій поведінки подолання стресу (копінг-стратегій) і визначення пріоритетного стилю подолання стресової ситуації або проблем у спортсменок було використано «Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus і S. Folkman (адаптований Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк та ін.) [5, 27]. Копінг-тест розроблено у 1986 р. доктором R. Lazarus у Чиказькому університеті психіатрії. Тест містить 50 тверджень, які об'єднані в вісім шкал.

1. Конфронтативний копінг – наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості й готовності до ризику.

2. Дистанціювання – когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

3. Самоконтроль – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

4. Пошук соціальної підтримки – зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

6. Втеча–уникнення – уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми (а не дистанціювання від неї).

7. Планування вирішення проблеми – довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, включаючи аналітичний підхід до вирішення проблем.

8. Позитивна переоцінка – зусилля зі створення позитивного значення фокусуванням на

зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів математичної непараметричної статистики (а саме кореляційного аналізу за критерієм Spearman).

Під час проведення комплексних психологічних і біологічних досліджень за участю спортсменів відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000 р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях [21].

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження копінг-стратегій у спортивній діяльності, у гандболі зокрема, актуальні в силу того, що вищі досягнення в спорті вимагають високої психологічної компетентності в аспекті подолання стресу [1, 2, 22].

За результатами попередніх досліджень спортсменів високого класу (веслування на байдарках і каное) виявлено взаємозв'язки адаптивних і неадаптивних поведінкових копінг-стратегій за методикою Е. Неїт з функціональною рухливістю нервових процесів і моторним компонентом складної реакції вибору [18]. Спортсмени, які віддавали перевагу адаптивним поведінковим стратегіям подолання стресу (а саме – «Співпраця», «Звернення», «Альтруїзм»), відрізнялися більш високою функціональною рухливістю нервових процесів і меншою швидкістю моторного компонента складної реакції вибору. Спортсмени, які віддавали перевагу неадаптивним поведінковим стратегіям подолання стресу (а саме – «Активне уникнення», «Відступ»), відрізнялися більш низькою функціональною рухливістю нервових процесів і більшою швидкістю моторного компонента складної реакції вибору [18].

У спортсменів-веслувальників за методикою WCQ виявлено взаємозв'язки копінг-стратегій з показниками нейродинамічних властивостей – сили і динамічності нервових процесів, зі швидкістю складної реакції вибору. Специфічними психофізіологічними маркерами таких копінг-стратегій, як «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності» і «Втеча–уникнення», виявлено показники сили і динамічності нервових процесів, швидкості складної реакції вибору. Перевага неконструктивних стратегій по-

долання труднощів спортсменами асоціювалася зі збільшенням часу впрацювання (досягнення мінімальної експозиції сигналів) в режимі зворотного зв'язку [23, 24].

Крім того, було виявлено деякі особливості переваги певних стратегій подолання стресу залежно від наявності або відсутності спортивних травм у спортсменів-юніорів (гандбол). У дівчат наявність травм зменшувала частоту використання адаптивних емоційних та поведінкових копінг-стратегій, але збільшувала вірогідність застосування адаптивних когнітивних стратегій. У хлопців, навпаки, наявність спортивних травм збільшувала частоту використання адаптивних поведінкових копінг-стратегій і суттєво не позначалася на когнітивних і емоційних стратегіях подолання стресу [17].

Виявлено, що для гандболістів, як і для гравців в інших видах спорту, урахування психологічних і психофізіологічних характеристик є важливим для забезпечення якості технічної і тактичної взаємодії в ігровій ситуації, що, безумовно, впливає на успішність змагальної діяльності спортсменів [25].

У даному дослідженні було зроблено спробу виділити критерії оцінки стрес-стійкості і стрес-уразливості спортсменок високого класу шляхом аналізу взаємозв'язків копінг-стратегій з психофізіологічними характеристиками. Обробка даних, отриманих у ході дослідження за методикою R. Lazarus и S. Folkman, показала таке. У обстежених виявлено переважання таких копінг-стратегій, як «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка». Всі ці стратегії відносяться до конструктивних [14]. Рівень напруження за цими шкалами у обстежених перевищував 50 % (табл. 1). Отримані дані збігаються з попередніми результатами тестування кваліфікованих спортсменів в інших видах спорту [23, 24].

До неконструктивних можна віднести копінг-стратегії «Конфронтативний копінг», «Дистанціювання», «Втеча–уникнення». Неконструктивні стратегії подолання стресу, як відомо, можуть сприяти розвитку психічного вигорання [1]. Відомо, що спортсмени вважають за краще вибрати стратегію «Втеча–уникнення» під час високих значень показників психічного вигорання, а саме показника «Знецінення досягнень» і інтегрального показника психічного вигорання. За звичай, чим вище показники емоційного інтелекту (самотивації, управління своїми емоціями, адекватності оцінки чужих емоцій), тим нижча ймовірність застосування спортсменами стратегії

ТАБЛИЦЯ 1 – Типи копінг-стратегій спортсменок (n = 19), Me [25 %, 75 %]

Копінг-стратегії	Кількість балів	Рівень напруження, %
«Конфронтативний копінг»	7,95 [7,00; 9,00]	44,14 [38,90; 50,00]
«Дистанціювання»	8,26 [6,00; 10,00]	45,90 [33,30; 55,60]
«Самоконтроль»	13,47 [12,00; 16,00]	64,17 [57,10; 76,20]
«Пошук соціальної підтримки»	11,21 [8,00; 14,00]	62,27 [44,40; 77,80]
«Прийняття відповідальності»	9,16 [7,00; 11,00]	76,32 [58,30; 91,70]
«Втеча–уникнення»	11,53 [9,00; 13,00]	48,03 [37,50; 54,20]
«Планування вирішення проблеми»	12,95 [11,00; 15,00]	71,93 [61,10; 83,30]
«Позитивна переоцінка»	14,11 [13,00; 15,00]	67,16 [61,90; 71,40]

«Втеча–уникнення» [1]. Доведено, що ефективність неконструктивних, непродуктивних копінг-стратегій може розглядатися тільки в найближчій перспективі, а в разі довгострокового їх використання відбувається наростання невирішених проблем, збільшення труднощів і розвиток стану або почуття психологічного неблагополуччя [14]. Рівень напруги за цими шкалами у обстежених гандболісток не перевищував 50 % (див. табл. 1).

Кореляційний аналіз отриманих даних за критерієм Spearman показав, що зі спортивним стажем були пов'язані показники таких копінг-стратегій, як «Конфронтативний копінг» та «Пошук соціальної підтримки» – відповідно $r_s = -0,49$, $p < 0,05$; $r_s = -0,66$, $p < 0,01$, тобто зі збільшенням стажу спортивного тренування у більш досвідчених спортсменок вибір цих копінг-стратегій дещо зменшувався. Слід зазначити, що жоден з показників копінг-стратегій у обстежених спортсменок не був пов'язаний з віком.

Одним із завдань нашого дослідження було виявлення взаємозв'язків ефективності копінг-поведінки кваліфікованих спортсменок з психофізіологічними характеристиками, основними властивостями центральної нервової системи, ефективністю сенсомоторної діяльності. Слід зазначити, що моніторинг функціонального стану центральної нервової системи у взаємозв'язку з індивідуально-типологічними характеристиками спортсменів вважається одним із основних методів прогнозування надійності та успішності спортивної діяльності [7].

Кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язків за критерієм Spearman між показниками за шкалами «Прийняття відповідальності», «Конфронтативний копінг» і показниками (ФРНП). Більш високий рівень ФРНП в режимі зворотного зв'язку асоціювався з більш високими оцінками за шкалою «Прийняття відповідальності», а в режимі нав'язаного ритму – з меншою кількістю балів за шкалою «Конфронтативний копінг»: тобто більш рухливі спортсменки віддавали перевагу конструктивній копінг-стратегії, та

меншою мірою використовували неконструктивну стратегію (табл. 2). Це певним чином підтверджує раніше отримані результати у спортсменів-веслувальників за методикою Е. Нейм: обстежені з переважанням адаптивних поведінкових стратегій подолання стресу відрізнялися більш високою ФРНП, з переважанням неадаптивних поведінкових стратегій подолання – відповідно, зниженою ФРНП [18].

Більша ефективність сенсомоторної діяльності, що визначалася за мінімальним часом експозиції сигналів у режимі зворотного зв'язку (тест 5 хв), у обстежених спортсменок була пов'язана з меншим напруженням за шкалою «Самоконтроль» (див. табл. 2).

За рівнем сили нервових процесів у режимі зворотного зв'язку більш витривалі спортсменки продемонстрували більш високий рівень напруження за шкалами «Дистанціювання», «Втеча–уникнення» і більш низький – за шкалою «Позитивна переоцінка» (див. табл. 2).

Водночас, виявлено зворотну кореляцію між показниками за шкалами «Самоконтроль», «Втеча–уникнення» і рівнем сили нервових процесів під час тривалих сенсомоторних навантажень: більш витривалі спортсменки (за результатами тестування в режимі нав'язаного ритму) більшою мірою вважали за краще такі копінг-стратегії, як «Самоконтроль» і «Втеча–уникнення» (див. табл. 2).

Крім того, кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язків (виявлено пряму кореляцію) між показниками за шкалами «Конфронтативний копінг», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», з одного боку, і рівнем сили нервових процесів, працездатності головного мозку при тривалих сенсомоторних навантаженнях, з іншого. Чим менше помилок допускали спортсменки в режимі нав'язаного ритму, тим меншим був рівень напруження за вказаними шкалами (див. табл. 2). Тобто, більш витривалі спортсменки меншою мірою використовували такі стратегії

ТАБЛИЦЯ 2 – Кореляційні зв'язки (за критерієм Spearman) психологічних та психофізіологічних характеристик спортсменок-гандболісток (n = 19), r_s

Показник	Кореляційні зв'язки, r _s
«Конфронтативний копінг» – рівень функціональної рухливості нервових процесів (режим нав'язаного ритму), сигнал · хв ⁻¹	-0,46*
«Конфронтативний копінг» – загальний показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму), % помилок	0,58**
«Конфронтативний копінг» – показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму, швидкість пред'явлення подразників 110 сигнал · хв ⁻¹), % помилок	0,59**
«Конфронтативний копінг» – показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму, швидкість пред'явлення подразників 120 сигнал · хв ⁻¹), % помилок	0,67**
«Дистанціювання» – показник сили нервових процесів (режим зворотного зв'язку, тест 5 хв, інтервал 150–180 с), сигнал	0,49*
«Самоконтроль» – мінімальний час експозиції сигналів (режим зворотного зв'язку, тест 5 хв), мс	0,48*
«Самоконтроль» – показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму, швидкість пред'явлення подразників 90 сигнал · хв ⁻¹), % помилок	-0,63**
«Пошук соціальної підтримки» – показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму, швидкість пред'явлення подразників 120 сигнал · хв ⁻¹), % помилок	0,55**
«Прийняття відповідальності» – рівень функціональної рухливості нервових процесів (режим зворотного зв'язку, тест 120 сигнал · хв ⁻¹), с	-0,60**
«Втеча–уникнення» – показник сили нервових процесів (режим зворотного зв'язку, тест 5 хв, інтервал 180–210 с), сигнал	0,51*
«Втеча–уникнення» – показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму, швидкість пред'явлення подразників 100 сигнал · хв ⁻¹), % помилок	-0,51*
«Планування вирішення проблеми» – показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму, швидкість пред'явлення подразників 90 сигнал · хв ⁻¹), % помилок	0,47*
«Позитивна переоцінка» – показник сили нервових процесів (режим зворотного зв'язку, тест 5 хв, інтервал 30–60 с), сигнал	-0,49*
«Позитивна переоцінка» – загальний показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму), % помилок	0,47*
«Позитивна переоцінка» – показник сили нервових процесів (режим нав'язаного ритму, швидкість пред'явлення подразників 130 сигнал · хв ⁻¹), % помилок	0,48*

* p < 0,05; ** p < 0,01.

подолання стресових ситуацій, як «Конфронтативний копінг», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка». Слід відзначити, що з вище вказаних копінг-стратегій лише «Конфронтативний копінг» відноситься до неконструктивних копінг-стратегій, інші – до конструктивних.

Отже, більш витривалі спортсменки поспігувалися копінг-стратегіями менше, ніж менш витривалі. Із неконструктивних стратегій більш витривалі гандболістки обирали стратегії «Дистанціювання», «Втеча–уникнення», а менш витривалі – «Конфронтативний копінг». Із конструктивних стратегій більш витривалі гандболістки обирали стратегію «Самоконтроль», а менш витривалі – «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка».

Схожі результати було отримано у спортсменів-веслувальників: більш витривалі (за рівнем сили нервових процесів у режимі нав'язаного ритму) продемонстрували більш низький рівень напруження за шкалою «Пошук соціальної підтримки» [24].

Таким чином, як конструктивні, так і неконструктивні стратегії подолання стресу виявилися пов'язаними з генетично обумовленими основ-

ними властивостями нервової системи, які розвиваються і вдосконалюються в процесі спортивної діяльності [7, 8]. Можна припустити, що психофізіологічні характеристики спортсменок певним чином впливають на вибір копінг-стратегій, які, в свою чергу, обумовлюють формування стресостійкості або стрес-уразливості. Загалом, отримані результати підтверджують та доповнюють відомі літературні дані [2, 15].

Виявлені взаємозв'язки конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій з психофізіологічними характеристиками спортсменок-гандболісток можуть мати прогностичну цінність та використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення молоді в даному виді спорту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у проведенні подальших комплексних досліджень стратегій подолання стресу у спортсменів (як чоловіків, так і жінок), що спеціалізуються в різних видах спорту та в процесі професійної діяльності зазнають впливу навантажень різних типів.

Висновки

1. У обстежених спортсменок-гандболісток виявлено переважання конструктивних копінг-стратегій: «Самоконтроль», «Пошук соціальної

підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка».

2. Зі збільшенням стажу спортивного тренування, у більш досвідчених спортсменок, вибір таких стратегій подолання стресу, як «Конфронтативний копінг» та «Пошук соціальної підтримки» дещо зменшувався.

3. Спортсменки з більшою функціональною рухливістю нервових процесів віддавали перевагу конструктивній копінг-стратегії «Прийняття відповідальності», та меншою мірою використовували неконструктивну стратегію «Конфронтативний копінг».

4. Більш витривалі гандболістки із конструктивних стратегій обирали стратегію «Самоконтроль», а менш витривалі — «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка». Із неконструктивних стратегій більш витривалі гандболістки обирали стратегії «Дистанціювання», «Втеча—уникнення», а менш витривалі — «Конфронтативний копінг».

5. Виявлені взаємозв'язки конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій з психофізіологічними характеристиками спортсменок-гандболісток можуть мати прогностичну цінність та використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення молоді в даному виді спорту.

Література

1. Берилова ЕИ. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у высококвалифицированных спортсменов [Features of the relationship between coping strategies and professional burnout in highly qualified athletes]. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015; 3: 31-2.
2. Бочавер КА, Довжик ЛМ. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Coping behavior in professional sport: Phenomenology and Diagnostics]. Электронный журнал «Клиническая и специальная психология». 2016; 5 (1): 1-18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101
3. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психология спорту [Sports psychology]. Київ: Олімп. л-ра; 2014. 335 с.
4. Воронова ВІ. Психология спорту [Sports psychology]. Київ: Олімп. л-ра; 2019. 272 с.
5. Крюкова ТЛ, Куфтяк ЕВ, Замышляева МС. Адаптация методик, изучение совладающего поведения Ways of Coping Questionnaire (Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана). Психология и практика. Сборник научных трудов. РЦОИ «ЭКСПЕРТ-ЕГЭ». Кострома. 2005;4:171-190.
6. Кундиев ЮИ, Кальниш ВВ, Нагорная АМ. Роль стресса в формировании здоровья населения: структурный анализ [The role of stress in public health formation: structural analysis]. Журнал АМН Украины. 2002; 8 (2): 335-45.
7. Лысенко ЕН, Шинкарук ОА. Влияние на проявление нейродинамических свойств спортсменов полового диморфизма и напряженной физической работы [Influence of sexual dimorphism and strenuous physical work on the manifestation of neurodynamic properties of athletes]. Наука и спорт: современные тенденции. 2015; 6 (1): 11-18.
8. Макаренко МВ, Лизогуб ВС. Онтогенез психофизиологических функций человека [Ontogenesis of human psychophysiological functions]. Черкаси; 2011. 256 с.
9. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини [Methodical instructions for the workshop on differential psychophysiology and physiology of higher human nervous activity]. Київ-Черкаси; 2014. 102 с.
10. Макачук МЮ, Чікіна ЛВ, Янчук ПІ, Федорчук СВ, Трушина ВА. Адаптація осіб різної статі до діяльності з високим рівнем відповідальності за результат [Adaptation of persons of different sexes to activities with a high level of responsibility for the result]. Вісник Черкаського університету (серія Біологічні науки). 2010; 180: 50-8.
11. Макачук МЮ, Зима ІГ, Федорчук СВ, Чікіна ЛВ, Трушина ВА. Уявна ротація геометричних об'єктів у жінок і чоловіків із різним рівнем тривожності [Imaginary rotation of geometric objects in women and men with different levels of anxiety]. Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського (серія Біологія, хімія). 2013; 26(65): 4:101-9.
12. Пічурін ВВ. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці [Coping strategies of students and psychological readiness for professional work]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 53-9.
13. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications] [учебник для тренеров], в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
14. Рассказова ЕИ, Гордеева ТО, Осин ЕН. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. Психология. Журнал ВШЭ. 2013; 1: 82-118.
15. Романюк ВЛ, Пилипака ЮІ. Реактивність та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи [Reactivity and mental health of the individual. Psychology: reality and prospects]. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2016; 7: 182-88.
16. Тукаев СВ, Вашека ТВ, Зима ИГ, Волкова ВП (редактор). Психологические и нейрофизиологические аспекты развития синдрома эмоционального выгорания. Актуальные аспекты внутренней медицины [Psychological and neurophysiological aspects of the development of burnout syndrome. Current aspects of internal medicine]: Монография. Новосибирск: «СибАК»; 2013: 86-107. DOI: 10.13140/RG.2.1.2429.3845
17. Федорчук СВ, Іваскевич ДД, Борисова ОВ, Когут ІО, Маринич ВЛ, Тукаев СВ, Петрушевський ЄІ. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу [Application of coping strategies in the practice of modern handball]. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019; 1: 10-5.
18. Федорчук СВ, Лысенко ЕН, Шинкарук ОА. Психологические маркеры адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий квалифицированных спортсменов (гребля на байдарках и каноэ) [Psychophysiological markers of adaptive and non-adaptive coping strategies of qualified athletes (kayaking and canoeing)]. Спортивна наука України. 2018; 2(84): 40-7.
19. Филиппов М, Ильин В. Современные аспекты психофизиологического понимания надежности спортсмена [Modern aspects of psychophysiological understanding of an athlete's reliability]. Наука в олимпийском спорте. 2014; 4: 29-35.
20. Чікіна ЛВ, Федорчук СВ, Трушина ВА, Янчук ПІ, Макачук МЮ. Вплив уявної ротації об'єктів на стан психофізіологічних функцій жінок. Фізіологічний журнал. 2012; 58 (5): 36-43.
21. Шинкарук ОА, Лисенко ОМ, Гуніна ЛМ, та ін. Шинкарук ОА (редактор). Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту [Medical and biological support for the training of athletes of the national teams of Ukraine in Olympic sports]. Київ: Олімп. літ.; 2009. 144 с.
22. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів [Stress and its impact on

the competitive and training activities of athletes]. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017; 3(22): 469-76.

23. Fedorchuk S, Lysenko O, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*, Elsevier. 2019; 56: 306.

24. Fedorchuk S, Lysenko O. Influence of neurodynamic properties on the choice of coping strategies in qualified athletes. *Slobozhanskyi herald of Science and Sport*. 2018; 3(65): 8-11.

25. Gillard M. Differences in attention attributes for female handball players. The 5th EHF Scientific Conference 'Handball for Life' (Cologne/Germany, November 21-22, 2019). http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/4_activities/3_pdf_act/5th_EHF_Scientific_Conference.pdf

26. Ivaskevych D, Fedorchuk S, Petrushevskiy Ye, Borysova O, Ivaskevych O, Kohut I, Marynych V, Tukaiev S. Gender Differences in Competitive Anxiety and Coping Strategies within Junior Handball National Team. *Journal of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Romania - (EUP)*, 2019; 19(2): 1242-46.

27. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer publishing company, 1984: 456 p.

28. Renstrom PAFH. *Sports injuries*. 2002: 378.

29. Tamres LK, Janicki D, Helgeson VS. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002; 6 (1): 2-30.

lanasvet778899@gmail

Надійшла 12.03.2020