

УДК: 796. 093:159.923

DOI: 10.15421/103006

Лазаренко В.І.,

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0009-0006-0861-0411
viktoriya.lazarenko.dnu@gmail.com

Боровкова О.О.,

здобувачка вищої освіти за другим (магістерським) рівнем
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0009-0005-9810-7977
borovkova_or@fpsy.dnu.edu.ua

ОСОБИСТІСНІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

PERSONAL PREREQUISITES OF MENTAL RELIABILITY OF ATHLETES

Анотація. Стрімке зростання спортивних результатів і загострення конкуренції серед спортсменів вимагають від них високого рівня не тільки технічної та тактичної, але й психологічної підготовки. Статтю присвячено теоретичному та емпіричному дослідженню одного з важливих факторів успішної спортивної діяльності – психічній надійності, яку ми розглядаємо як здатність спортсмена ефективно діяти у напружених ситуаціях, таких як змагання. Теоретично обґрунтовано значення особистісних характеристик у психічній надійності спортсменів, зокрема, рис характеру і темпераменту, а також вибору ними певних копінг-стратегій, як механізмів подолання стресу. Обґрунтовано, що особистісні передумови психічної надійності спортсменів забезпечують здатність зберігати стабільність психічних станів під час стресових ситуацій і, як наслідок, досягати високих результатів.

Емпірично доведено, що чим вищою є змагальна емоційна стійкість спортсмена, тим вищою є вірогідність вибору ним конфронтаційного копіngu, планування розв'язання проблеми, прийняття відповідальності. Дещо меншою є вірогідність пошуку соціальної підтримки. Здатність спортсмена до саморегуляції сприяє його схильності відокремлюватися, здатності зосереджуватися на собі, відвертати свою увагу від оточення. Емоційно нестійкі спортсмени не здатні до саморегуляції та не можуть самотійно впоратися з

власними емоціями. Мотиваційна енергійність сприяє вибору конфронтаційного копінгу та більш виражена в екстравертів. Стабільність-стійкість до перешкод сприяє вибору копінгів дистанціювання та уникнення, що допомагає спортсмену зосереджуватися на самій ситуації змагання і найбільш ефективно використовувати свої спортивні здібності для досягнення найвищих цілей у змагальних ситуаціях.

Ключові слова: спортсмени, спортивна діяльність, психічна надійність, емоційна стійкість, риси характеру, темперамент, копінг-стратегії, психічні стани.

Abstract. The rapid growth of sports results and intensifying competition among athletes require a high level of not only technical and tactical, but also psychological training. The article is devoted to the theoretical and empirical research of one of the important factors of successful sports activity - mental reliability, which we consider as the athlete's ability to act effectively in stressful situations, such as competitions. The importance of personal characteristics in the mental reliability of athletes, in particular, character and temperament traits, as well as their choice of certain coping strategies as mechanisms for overcoming stress, is theoretically substantiated. It is substantiated that personal prerequisites of mental reliability of athletes ensure the ability to maintain stability of mental states during stressful situations and, as a result, achieve high results.

It has been empirically proven that the higher the competitive emotional stability of an athlete, the higher the probability of him choosing confrontational coping, problem solving planning, acceptance of responsibility. The lower the probability of seeking social support. The athlete's ability to self-regulate contributes to his tendency to separate, the ability to focus on himself, to distract himself from the environment. Emotionally unstable athletes are not capable of self-regulation and cannot independently cope with their own emotions. Motivational vigor promotes the choice of confrontational coping and is more pronounced in extroverts. Stability-resistance to obstacles contributes to the selection of distancing and avoidance coping, which helps the athlete to focus on the competition situation itself and to most effectively use his athletic abilities to achieve the highest goals in competitive situations.

Key words: athletes, sports activity, mental reliability, emotional stability, character traits, temperament, coping strategies, mental states.

Постановка проблеми. Стрімке зростання досягнень та загострення конкуренції у спорті потребують від спортсменів як технічної, тактичної, так і психологічної готовності. Слід зазначити, що під час підготовки до змагань та безпосередньо самі змагання супроводжуються різноманітними психічними станами. Вони, так чи інакше, сприяють ефективності спортсменів у спорті. Саме тому ми визначили актуальність вивчення психічної надійності в цілому і,

зокрема, вивчення психічної надійності спортсменів як особистісну передумову у спішності їх змагальної активності.

Аналіз попередніх досліджень засвідчує, що психічну надійність у спорті розуміють як властивість особистості, а саме, готовність та стійкість до діяльності в напружених ситуаціях. Такими ситуаціями для спортсменів є ситуації змагання.

Узагальнюючи теоретичні та емпіричні дані, можемо зазначити, що на розвиток та прояв психічної надійності спортсменів впливають особистісні характеристики (риси характеру та темпераменту), копінг-стратегії, які використовує спортсмен у змагальній діяльності.

Дослідженню темпераменту, наразі, багато уваги приділено українськими вченими, психологами та педагогами, такими як, Т.О. Блюміна, В. В. Мегедь, А. О. Овчаров. Зазначимо, що це питання також досліджували Б. Й. Цуканов, Е. Кречмер, І.П. Павлов, К. Юнг, С. Мерлін, Г. Айзенк та ін. Копінг-стратегії активно досліджуються закордонними та українськими авторами. Зокрема, копінг-стратегії досліджували Т. А. Заглодіна, Н.Куйпер, Р. Лазарус, Р. Мартін, С. К. Нартова-Бочавер, М. Перрес, О.Б. Сіматова, С. Фолкман та ін. Знаходимо також невелику кількість досліджень психічної надійності в спорті, а саме, роботи В. А. Плахтієнко. Дослідження психічних станів відображені у роботах Є. Ільїна, А. Алексєєва.

Тому наголошуємо на необхідності подальшого теоретичного та емпіричного дослідження психічної надійності спортсменів, її особистісних передумов та пошуку емпіричного їх підтвердження. Потребує подальшого емпіричного з'ясування питання ролі певних особистісних рис та копінг-стратегії у регуляції емоційних станів під час спортивних змагань. Чи забезпечують вони психічну надійність та стабільність досягнень у спорті.

Тому **мета** нашої статті – презентація результатів емпіричного дослідження певних властивостей спортсменів як особистісних передумов їх психічної надійності в ситуаціях змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз попередніх досліджень вітчизняних та закордонних авторів доводить, що з психічною надійністю спортсмена безпосередньо пов'язані його особистісні характеристики. В нашому дослідженні ми перевіряємо, зокрема, зв'язок характерологічних та темпераментних властивостей, копінг-стратегій, які використовує спортсмен, з його психічною надійністю.

Теоретичний огляд досліджень темпераменту та характеру переконливо засвідчує, що темперамент є індивідуальною властивістю людини, яка характеризує її динамічну сторону поведінки, діяльності та спілкування [2]. В основі прояву темпераменту дослідники розглядають тип вищої нервової діяльності, що є його фізіологічною основою. Типи темпераменту утворюються сполученням властивостей нервової системи. Так, може бути сполучення сили, неврівноваженості та рухливості нервової системи, що утворює холеричний темперамент. Сполучення сили, врівноваженості та рухливості утворює

сангвіністичний темперамент. Сполучення сили, врівноваженості та інертності утворює флегматичний темперамент. Сполучення слабкості нервової системи, невірвноваженості (чутливості, емоційності) і у складних ситуаціях схильність до інертності та гальмівного реагування, утворюють меланхолічний темперамент [2]. Для прояву надійності у спортивній діяльності, на наш погляд, важливим є сполучення саме таких властивостей нервової системи як її сила, врівноваженість і рухливість.

Попередніми теоретичними та емпіричними дослідженнями також доведено, що характер виявляється у сукупності стійких індивідуальних поведінкових властивостей людини. Вони формуються і виявляються в діяльності та спілкуванні. А також зумовлюють типові способи поведінки людини у будь-яких ситуаціях. У змагальній діяльності характер виконує спонукальну та мотивувальну роль, особливо, коли важливо робити вибір та долати труднощі.

Узагальнення теоретичних відомостей стосовно поняття копінг-стратегії, доводить, що копінг-стратегії – це певні моделі поведінки, які допомагають людині впоратися з емоціями під час напружених, стресових ситуацій [4]. Одну з найвідоміших класифікацій копінгу запропонували Р. Лазарус і С. Фолькман [7]. Вони виокремили проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Копінг-стратегії нас цікавлять стосовно можливості впоратися з емоційними станами під час спортивних занять та участі у змаганнях [7].

Під час тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів можна спостерігати стани монотонії, фрустрації, втоми, психічне перенасичення, психічну напруженість, спортивний азарт, спортивну агресію, страх, а також емоційні перепади, зокрема, від стану піднесення до виснаження. Також важливо враховувати, що емоційні стани можуть підвищувати продуктивність спортсмена, активуючи важливі процеси в організмі, стимулюючи та сприяючи діям і поведінці спортсмена. І навпаки, знижувати працездатність [3; 5]. На наш погляд, саме копінг-стратегії допомагають спортсменам впоратися з емоційними станами та досягати психічної надійності. Це дозволяє їм показати найвищий результат на змаганнях.

Ми провели власне емпіричне дослідження, у якому перевіряємо *припущення* про те, що окремі особистісні властивості характеру, темпераменту та певні копінг-стратегії є передумовами психічної надійності спортсменів.

В нашому дослідженні взяли участь 50 спортсменів, які займаються стрибками на акробатичній доріжці, серед них 25 хлопців та 25 дівчат. Вік учасників дослідження – 16-22 роки.

Для проведення психологічного тестування ми обрали такі психодіагностичні методики: 1) анкета «Психічної надійності» В.Е. Мільмана; 2) тест Р.Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Way of Coping Questionnaire, R. Lazarus і S. Folkman), адаптований Т.Л. Крюковою, Є.В.Куфтяк, М.С. Замишляєвим; 3) особистісний опитувальник NEO PI («Велика п'ятірка») (Big five) Р. МакКрай та П. Кости.

Статистична обробка здійснювалась за критерієм Колмогорова-Смірнова – для перевірки отриманих даних на нормальність розподілу та за критерієм *p*-Спірмена – для кореляційного аналізу отриманих даних між окремими показниками.

Переходимо до опису та аналізу отриманих емпіричних даних.

Результати емпіричного дослідження (таблиця 1) засвідчили, що в цілому спортсмени показали вищий за середній рівень усіх компонентів психічної надійності.

Таблиця 1.

Усереднені показники психічної надійності спортсменів за методикою «Психічна надійність» В.Е. Мільмана

Складники психічної надійності	Усереднений показник (у балах)
<i>Змагальна емоційна стійкість</i>	2,4
<i>Саморегуляція</i>	2,5
<i>Мотиваційно-енергетичний компонент</i>	2,6
<i>Стабільність-стійкість до перешкод</i>	1,3

Нижче наведені усереднені показники дослідження копінг-стратегій спортсменів за копінг-тестом Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Таблиця 2.

Усереднені показники копінг-стратегій досліджуваних спортсменів за копінг-тестом Р. Лазаруса, С. Фолкмана

Тип копінгової поведінки	Усереднені показники (у балах)
Конфронтаційний копінг	5,3
Дистанціювання	10,5
Самоконтроль	6,5
Пошук соціальної підтримки	9,5
Відповідальність	7,1
Уникнення	10,3
Планування вирішення проблеми	9,4
Позитивна переоцінка	13,4

За результатами тесту виявлено, що досліджувані обирають у якості адаптивної поведінкової стратегії конфронтаційний копінг (він має найнижчий показник і свідчить про низький рівень напруженості даної стратегії). Тобто, спортсмени за допомогою цього копінгую вирішують різні ситуації, у тому числі проблемні. Вони можуть застосовувати агресію для досягнення змін, перебувають напготові, схильні до ризику та беруть на себе відповідальність за вирішення різних ситуацій. Середній адаптаційний потенціал мають такі поведінкові стратегії як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки. Навіть стратегії

дистанціювання та уникнення у спортсменів мають помірний адаптаційний потенціал, що дозволяє їм адаптуватися в умовах змагання і напружених ситуаціях.

Усереднені результати дослідження особистісних факторів темпераменту та характеру спортсменів за тестом «Велика п'ятірка» (Р. МакКраї, П. Кости) наведені у таблиці 3.

Таблиця 3.

Усереднені показники особистісних властивостей темпераменту та характеру спортсменів за тестом Р. МакКраї, П. Кости

Особистісні риси	Усереднені показники (у балах)
Екстраверсія-інтроверсія	38,1
Прив'язаність-відокремленість	39,8
Самоконтроль-імпульсивність	38,6
Емоційна стійкість-емоційна нестійкість	40,7
Експресивність-практичність	44,5

За отриманими результатами можемо стверджувати, що:

- у досліджуваних чітко не виражена експресивність чи практичність;
- досліджувані більш схильні до емоційної нестійкості, а саме до перепадів настрою, імпульсивності, іноді можлива непослідовність дій та дратівливість;
- у досліджуваних переважає показник відокремленості (прагнення спортсменів бути незалежними та самостійними);
- відбувається прояв схильності до імпульсивності, ніж до самоконтролю;
- переважає схильність до інтроверсії.

Для здійснення кореляційного аналізу з метою перевірки гіпотези, ми спочатку перевірили вибірку на нормальність розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова. Оскільки розподіл отриманих даних не відповідає нормальному, то кореляційний аналіз з визначення зв'язку особистісних характеристик (характеру, темпераменту, копінгових моделей поведінки) з психічною надійністю спортсменів ми здійснили за критерієм r -Спірмена. Матриця кореляційних зв'язків наведена у таблиці 4.

Таблиця 4.

Встановлення кореляційних зв'язків між особистісними властивостями та психічною надійністю за критерієм *p*-Спірмена

Особистісні властивості		Складники психічної надійності			
		Змагальна емоційна стійкість	Саморегуляція	Мотиваційна енергетичність	Стабільність-стійкість до перешкод
Копінгові моделі поведінки	Конфронтаційний	0,291*	0,069	0,290*	0,050
	Дистанціювання	-0,190	-0,088	-0,222	0,310*
	Самоконтроль	-0,005	0,036	-0,184	0,193
	Пошук соціальної підтримки	-0,279*	-0,156	0,077	0,162
	Прийняття відповідальності	0,324*	-0,157	0,174	-0,037
	Уникнення	0,223	0,127	0,138	0,286*
	Планування вирішення проблеми	0,283*	-0,135	-0,154	0,045
	Позитивна переоцінка	0,012	0,037	-0,132	0,185
Особистісні властивості	Екстравертність-інтровертність	-0,164	-0,170	-0,285*	0,052
	Прив'язаність-відокремленість	0,126	0,315*	-0,182	-0,119
	Самоконтроль-імпульсивність	-0,031	-0,075	-0,026	-0,138
	Емоційна стійкість-емоційна нестійкість	0,053	-0,283*	0,025	-0,083
	Експресивність-практичність	-0,211	-0,074	-0,166	0,128

* кореляція має значення на рівні 0,05 ($p_{кр.} = 0,28$)

Кореляційний аналіз підтвердив прямий кореляційний зв'язок між змагальною емоційною стійкістю (ЗЕС) спортсмена та конфронтаційним копінгом; плануванням розв'язання проблеми; прийняттям відповідальності. І від'ємно корелює змагальна емоційна стійкість з копінгом пошуку соціальної підтримки. Тобто активні, іноді агресивні дії у змагальних ситуаціях, певний ступінь готовності до ризику, на межі з конфліктністю, відповідальність та самостійне розв'язання проблем є передумовою змагальної емоційної стійкості. Очікування та пошук соціальної підтримки від інших не сприяють загальній змагальній емоційній стійкості.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок *саморегуляції* як компоненту психічної надійності з відокремленістю, як особистісною рисою спортсмена. Напевно, що для встановлення контролю над своїми емоціями та психічними станами, спортсмен має більше зосереджуватися, концентруватися на собі та

відвертати свою увагу від оточення. У змагальній спортивній діяльності це, напевно, сприяє досягненню високих результатів.

Статистично доведено, що саморегуляція негативно корелює з емоційною нестійкістю. Тобто емоційна нестійкість та саморегуляція є взаємосуперечливими явищами. А емоційно нестійкі спортсмени не здатні до саморегуляції та не можуть самостійно впоратися з власними емоціями.

Мотиваційно-енергетичний компонент психічної надійності також позитивно корелює з конфронтаційним копінгом та від'ємно корелює з інтровертивністю як особистісною характеристикою. Напевно, що мотиваційна енергетика у спортивних змаганнях підтримує активні, іноді агресивні дії, готовність до ризику. І не властива спортсменам-інтровертам, а найбільше виражена у спортсменів-екстравертів.

Результати кореляційного аналізу засвідчили позитивний кореляційний зв'язок між таким компонентом психічної надійності як стабільність-стійкість до перешкод та копінгами дистанціювання та уникнення. І це, напевно, можна пояснити тим, що коли спортсмен відокремлюється від стресової ситуації, зменшує її значущість, або навіть ігнорує її. Спортсмен досягає стійкого внутрішнього стану, що сприяє найбільш ефективному використанню наявних індивідуально-психологічних властивостей для досягнення найвищих результатів. А саме, під час змагань. Тобто спортсмену важливо володіти навичками дистанціювання, зменшення значущості емоційного напруження у ситуаціях змагання. А зосереджуватися саме на самій спортивній діяльності та виконанні спортивних завдань.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. В результаті опрацювання обраної теми:

- теоретично проаналізовано психічну надійність у спорті як властивість особистості, що виявляється у готовності та стійкості до діяльності в критичних значущих ситуаціях, таких як спортивні змагання;

- теоретично з'ясовано, що умовою психічної надійності спортсмена можуть бути його особистісні характеристики, зокрема, риси характеру та темпераменту, а також копінг-стратегії;

- обґрунтовано роль темпераменту у спортивній діяльності та змагальних ситуаціях, а саме, темперамент характеризує динамічну сторону психіки, засновану на таких властивостях вищої нервової діяльності, як сила, врівноваженість і рухливість, їх сполучення, на наш погляд, є важливим для прояву психічної надійності спортсменів;

- теоретично обґрунтовано, що характерологічні властивості виконують роль спонукання та мотивації під час змагань, є вирішальними під час вибору дій та долаття труднощів. А копінг-стратегії, як певні моделі поведінки, допомагають людині впоратися з емоціями у напружених, стресових ситуаціях під час спортивних занять та участі у змаганнях;

- емпірично визначено, що, в цілому, спортсмени показали вищий за середній рівень усіх компонентів психічної надійності: СР (саморегуляції), М-Е

(мотиваційно-енергетичного компонента), ЗЕС (змагальної емоційної стійкості) та СТ-С (стабільності/стійкості до перешкод);

- емпірично з'ясовано, що у якості адаптивної поведінкової стратегії спортсмени обирають конфронтаційний копінг, з його допомогою долають складні напружені ситуації; використовують такі поведінкові стратегії як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, дистанціювання та уникнення;

- емпірично визначено, що у досліджуваних чітко не виражена експресивність чи практичність; вони більш схильні до емоційної нестійкості, демонструють відокремленість (незалежність та самостійність); схильність до імпульсивності та інтроверсії;

- кореляційний аналіз підтвердив, що чим вищою є змагальна емоційна стійкість спортсмена, тим вищою є вірогідність вибору ним конфронтаційного копінгу, планування розв'язання проблеми, прийняття відповідальності, і меншою є вірогідність пошуку соціальної підтримки;

- чим вищою є здатність спортсмена до саморегуляції, тим з вищою ймовірністю спортсмен схильний відокремлюватися, спроможний більше зосереджуватися на собі, і відвертати свою увагу від оточення;

- чим вищою є здатність до саморегуляції, тим нижчою є емоційна нестійкість, тобто емоційно нестійкі спортсмени не здатні до саморегуляції і не можуть самостійно впоратися з власними емоціями;

- чим вищою є мотиваційна енергійність, як компонент психічної надійності спортсмена, тим вищою є вірогідність вибору конфронтаційного копінгу та нижчою є інтровертивність як особистісна характеристика;

- чим вищою є стабільність-стійкість до перешкод, як компонент психічної надійності, тим вищою є вірогідність вибору копінгів дистанціювання і уникнення, що й допомагає спортсмену відокремлюватися від стресової ситуації, зменшувати її значущість, зосереджуватися на самій ситуації змагання і найбільш ефективно використовувати свої навички для досягнення найвищих цілей у змагальних ситуаціях.

Дослідження психічної надійності у спортивній діяльності може бути продовжено у напрямку розробки нових діагностичних, профілактичних та корекційних інструментів, орієнтованих на дослідження та підвищення її рівня задля досягнення вищих результатів спортсменами у змагальних ситуаціях.

Література:

1. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності: Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 28-29 лист. 2018 р. Тернопіль, 2018. С. 167 – 168.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1008 с.
3. Коняєва Л. Д. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломістів з їх психологічними особистісними властивостями. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. 2006. № 10. С. 42 – 47.
4. Макаренко С. С. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах / Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 березня 2019 року. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106 – 108.
5. Малинаускас Р. К. Особливості психічної надійності баскетболістів різної кваліфікації / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (XXII), 2010. № 1. С. 80 – 82.
6. Heim E. Coping based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995; 26(1-3). P. 145-151.
7. Lazarus R. S. The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 1991. P. 189 – 206.
8. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press, 1986, P. 3 – 28.

References

1. Demchuk A. A. (2018) Kopingh-povedinka, yak zasib podolannya nevyznachenosti [Coping behavior as a means of overcoming uncertainty]. Materialy VII Mizhnarodnoyi naukovo-tekhnichnoyi konferentsiyi molodykh uchenykh ta studentiv [Materials of the VII International Scientific and Technical Conference of Young Scientists and Students], Ternopil, pp. 167-168 [in Ukrainian].
2. Varyi M. Y. (2009) Zahal'na psykholohiya [General psychology] pidruchnyk. Kyiv : Tsentr uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
3. Konyayeva L. D. (2006) Vzayemozv'yazok psykhychnoyi nadiynosti kvalifikovanykh veslyariv-slalomistiv z yikh psykholohichnymy osobystisnymy vlastyvostyamy [The relationship between the mental reliability of skilled slalom rowers and their psychological personality traits]. Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury ta sportu [Actual problems of physical culture and sports], No. 10, pp. 42-47 [in Ukrainian].
4. Makarenko S. S. (2019) Suchasnyy pidkhid vyvchennya kopingh-stratehiy povedinky osobystosti v ekstremal'nykh umovakh [Modern approach to the study of coping strategies of personality behavior in extreme conditions]. Proceedings from

Psychology of national security and personal well-being: I Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (14–15 bereznya 2019 roku) – 1st International Scientific and Practical Conference. (pp. 106-108). Lviv. Lviv Polytechnic Publishing House [in Ukrainian].

5. Malynauskas R. K. (2010) Osoblyvosti psykhychnoyi nadiynosti basketbolistiv riznoyi kvalifikatsiyi [Peculiarities of mental reliability of basketball players of different qualifications]. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports] S.S. Yermakova (Ed.). Kharkiv. No. 1, pp. 80-82 [in Ukrainian].

6. Heim E. Coping based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995; 26(1-3). P. 145-151.

7. Lazarus R. S. The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 1991. P. 189 – 206.

8. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press, 1986, P. 3 – 28.