



УДК 159.944.4:796.85
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-3>

ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ

Котенко Світлана Андріївна,

викладач кафедри педагогіки та психології,
фахівець Відділу психологічного супроводу освітнього процесу
Харківська державна академія фізичної культури

svetlana_kotenko@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-0234-5021>

Малишева Анжеліка Анатоліївна,

викладач кафедри педагогіки та психології,
фахівець Відділу психологічного супроводу освітнього процесу
Харківська державна академія фізичної культури

angiemalusheva@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6107-5397>

Мета – виявлення та аналіз стратегій подолання стресових ситуацій і тенденцій прийняття рішень у спортсменів, що займаються східними одноборствами.

Методи. Методологічно дослідження базується на моделі фізіологічного стресу В.Р. Dohrenwend та теорії збереження ресурсів С. Хобфола. У дослідженні взяли участь 20 здобувачів освіти Харківської державної академії фізичної культури другого курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», що займаються східними одноборствами від 4 до 13 років. Серед них – 9 дівчат і 11 юнаків. Метод дослідження – «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфола в адаптації Н.Є. Водоп'янової та Є. С. Старченкової. Для уточнення даних ми обрали методику «Тенденції в прийнятті рішень» (DMTI) Р. Місурака в адаптації А.Ю. Разваляєвої. Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона в пакеті STATISTICA 12.

Результати. Дослідження присвячене вивченню особливостей стратегій подолання стресових ситуацій спортсменів, що займаються східними одноборствами. З'ясовано, що найбільш характерними для спортсменів, що займаються східними одноборствами, є стратегії асертивних, агресивних та імпульсивних дій, тенденція сатисфізації у прийнятті рішень, найменш характерними – уникання та асоціальних дій. Виявлено позитивні зв'язки тривалості занять спортом зі схильністю обирати уникання та маніпулятивні дії для подолання стресових ситуацій, тенденцією сатисфізації у прийнятті рішень, негативний – з тенденцією мінімізації.

Висновки. Згідно з отриманими результатами для спортсменів, що займаються східними одноборствами, більшою мірою характерні активні, конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій, проте існує тенденція до зростання схильності обирати пасивні та непрямі стратегії протягом збільшення тривалості занять спортом. Отримані дані можуть використовуватись в діяльності Відділу психологічного супроводу освітнього процесу Харківської державної академії фізичної культури.

Ключові слова: стрес, спорт, східні одноборства, особистість спортсмена, копінг-стратегії.

FEATURES OF STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS SITUATIONS IN ATHLETES ENGAGED IN ORIENTAL MARTIAL ARTS

Kotenko Svitlana Andriivna,

Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology,
Specialist in the Department of psychological support of the educational process
Kharkiv State Academy of Physical Culture

svetlana_kotenko@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-0234-5021>

Malysheva Anzhelika Anatoliivna

Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology,
Specialist in the Department of psychological support of the educational process
Kharkiv State Academy of Physical Culture

angiemalusheva@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6107-5397>

Purpose. Identification and analysis of strategies for overcoming stressful situations and decision-making tendencies among athletes involved in martial arts.

Methods. The methodological basis of the study is the model of physiological stress by V. P. Dohrenwend and the conservation of resources theory by S. Hobfoll. Twenty students of the Kharkiv State Academy of Physical Culture of the second year of the specialty 017 “Physical culture and sports”, who are engaged in martial arts for 4-13 years, took part in the research. Research methods: “Strategic Approach to Coping Scale” (SACS) by S. Hobfoll in the adaptation by N. Vodopyanova and E. Starchenkova. To clarify the data obtained, we chose the methodology “Decision Making Tendency Inventory” (DMTI) G. Misuraka in the adaptation of A. Yu. Razvalyaeva. For mathematical and statistical data processing, the r-Pearson correlation coefficient in the STATISTICA 12 package was used.

Results. The study is devoted to the investigation of the features of strategies for overcoming stressful situations in athletes involved in martial arts. It has been established that the most typical for athletes engaged in martial arts are strategies of assertive, aggressive and impulsive actions, and the tendency to satisficing in decision-making, the least typical – avoidance and antisocial actions. Positive relations between the duration of sports occupation and the tendency to choose avoidance and manipulative actions to overcome stressful situations, the tendency of satisficing in decision-making, negative relations between the duration of sports occupation and the tendency of minimization were revealed.

Conclusions. According to the results, athletes involved in martial arts are more characterized by active, constructive strategies to overcome stressful situations, however, there is a tendency to an increase in the tendency to choose passive and indirect strategies as the duration of sports occupation increases. The obtained data can be used in the activities of the Department of psychological support of the educational process of the Kharkov State Academy of Physical Culture.

Key words: stress, sports, martial arts, athlete's personality, coping strategies.

Вступ. Засновник напрямку досліджень стресу Г. Сельє визначав його як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» (Сельє, 1956). Стресостійкість є невід’ємною компетенцією спортсмена, використовується як протидія широкому спектру стрес-факторів, що виникають під час тренувань у процесі підготовки до змагань, впродовж змагань та у постзмагальний період. Стресостійкість допомагає під час адаптації до високих навантажень та постійної конкуренції разом з досягненням значних результатів. Також слід зазначити, що особливу роль у житті спортсмена відіграє соціальний тиск. Тренування та змагання в житті професійного спортсмена стають не тільки способом досягнення особистого результату, а й способом задоволення потреб у визнанні, схваленні, збереженні стосунків з оточуючими, самореалізації в кар’єрі. Стрес, таким чином, постає невід’ємною частиною життя спортсмена і може як мобілізувати, так і пригнічувати його й проявлятися на різних рівнях – біологічному, соціальному, психологічному.

Мета дослідження – виявлення та аналіз стратегій подолання стресових ситуацій і тенденцій прийняття рішень у спортсменів, що займаються східними единоборствами.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Аналіз стресових станів у спортсменів показує, що двома основними стрес-факторами, що впливають на особистість спортсмена, є передзмагальні і змагальні. При цьому рівень енергичності спортсменів високого класу є вищим за такий у менш кваліфікованих. Тобто можна припустити, що більш активні стратегії подолання стресових ситуацій більше сприяють успішності спортсмена, його залученості в процес тренування та тривалості занять спортом (Шинкарук, Лисенко &

Федорчук, 2017). Також відповідно до теорії збереження ресурсів просоціальні, активні та прямі стратегії визнаються більш адаптивними, а втрата ресурсів – важливішим фактором виникнення стресових ситуацій, ніж стресогенність ситуації (Хобфолл, 2001).

Існують дослідження відмінностей у використанні стратегій подолання стресу між студентами, що займаються спортом в рамках отримання вищої освіти та не мають його в програмі. Студенти, що мають спорт в навчальній програмі, більш схильні до впевненого підходу до подолання стресових ситуацій та менше – до пошуку соціальної підтримки (Dogan, 2020). Існує зв’язок особливостей постановки цілей та копінг-стратегій, що використовуються, з компонентами емоційного вигорання: копінг-стратегії визначають значущість зв’язку між вигоранням та симптомами стресу, тобто компоненти емоційного вигорання є предикторами психосоматичних симптомів стресу (Daumiller, Rinas & Breithecker, 2021). Також показано, що існує негативний зв’язок між вираженістю компонентів емоційного вигорання та емоційного інтелекту у спортсменів (Гринь, 2008), що копінг-стратегії виконують медіаторну роль у зв’язку між мотиваційними факторами та емоційними реакціями (позитивними та негативними афектами), а також сприйнятим рівнем контролю (Ntoumanis, Biddle & Haddock, 1999). Зазначено вплив особистісного чинника на вибір копінг-стратегій. Визнається важливість вміння концентруватися, психологічної гнучкості, використання заходів з відновлення когнітивних здібностей для успішного подолання стресових ситуацій. Також показано, що найбільш стійким спортсменам притаманне використання ширшого спектра стратегій подолання стресу. Серед технік відновлення психологічного стану



та профілактики стресу виділяються техніки концентрації уваги на своїх емоціях та станях на тренуванні та змаганнях (Арнаутова & Петровська, 2019). Отже, копінг-стратегії грають визначну роль в розвитку навичок спортсмена, формуванні його емоційного стану та успішності. Подальше дослідження особливостей стратегій подолання стресу у спортсменів, зокрема тих, що займаються східними одноборствами, залишається актуальним.

2. Методологія та методи. Методологічно дослідження базується на моделі фізіологічного стресу В.Р. Dohrenwend та теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, згідно з якими за кожною стресовою реакцією стоїть не стільки конкретна стресогенна ситуація, скільки втрата ресурсів. З огляду на це вчені виділяють копінг-стратегії за допомогою шести осей, якими є просоціальна або антисоціальна направленість, пряма та непряма поведінка, пасивна та активна поведінка (Хобфол, 2001). Стресові ситуації також є ключовими для розвитку особистості. Зважаючи на важливість психологічного та фізіологічного стану спортсмена для успішності його діяльності, ми провели дослідження особливостей стратегій подолання стресових ситуацій у спортсменів, що займаються східними одноборствами. У дослідженні взяли участь 20 здобувачів освіти Харківської державної академії фізичної культури другого курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» віком 18–19 років. Серед них – 9 дівчат та 11 юнаків. Усі досліджувані займаються східними одноборствами від 4 до 13 років та мають спортивні досягнення: 6 з них має звання Майстра спорту України, 8 є Кандидатами у майстри спорту, всі є призерами чемпіонатів України, Європи або світу.

Метод дослідження – «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла в адаптації Н.Є. Водоп'янової та Є.С. Старченкової. Ми використали опитувальник з 10 шкал, з яких 9 відповідає окремим стратегіям подолання стресових ситуацій – «Асертивні дії» (активна стратегія), «Вступ в соціальний контакт» (просоціальна стратегія), «Пошук соціальної підтримки» (просоціальна стратегія), «Обережні дії» (пасивна стратегія), «Імпульсивні дії» (пряма стратегія), «Уникання» (пасивна стратегія), «Маніпулятивні дії» (непряма стратегія), «Асоціальні дії» (асоціальна стратегія), «Агресивні дії» (асоціальна стратегія), а десята відображає інтегральний показник. Перевагою методики є виділення нормативних меж вираженості показників, а також виділення інтегрального показника – індексу конструктивності. Для уточнення отриманих даних ми обрали методику «Тенденції в прийнятті рішень» (DMTI) Р. Місурака

в адаптації А.Ю. Развальяєвої, що містить три шкали, кожна з яких відображає схильність до однієї з тенденцій – мінімізації (тенденція спрямовуватись на мінімальний задовільний результат), сатисфізації (схильність приймати рішення, що призведуть до найбільшого ступеня задоволеності, попри значні витрати часу і сил) та максимізації (схильність до безкомпромисного пошуку найкращого варіанта рішення з усіх наявних альтернатив, навіть у разі значних витрат часу і сил).

Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона в пакеті STATISTICA 12.

3. Результати та дискусії. У табл. 1 показані середні бали за шкалами методики SACS «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н.Є. Водоп'янової та Є.С. Старченкової, а також середньоквадратичне відхилення (σ).

Таблиця 1
Середні бали за шкалами
методики SACS (n=20)

	Середній бал	Середньоквадратичне відхилення
Асертивні дії	22,2 ^B	2,75
Вступ в соціальний контакт	22,6 ^C	1,43
Пошук соціальної підтримки	23,9 ^C	3,94
Обережні дії	20,1 ^C	2,02
Імпульсивні дії	20,8 ^B	3,34
Уникання	15,7 ^C	3,85
Маніпулятивні дії	19,5 ^C	4,25
Асоціальні дії	17,3 ^C	4,98
Агресивні дії	19,8 ^B	4,96
Індекс конструктивності (ІК)	1,35	0,35

B – високий рівень показника, C – середній рівень показника

Спортсмени, що займаються східними одноборствами, в середньому демонструють схильність до асертивних дій, тобто активно захищають власні інтереси, відкрито говорять про наміри, поважаючи інтереси оточуючих, що відповідає активній стратегії подолання стресових ситуацій. На рис. 1 показано, що такої стратегії притримуються на високому рівні 55% досліджуваних, на середньому – 35% та лише 10% – на низькому.

Також на високому рівні виражений середній бал за шкалою «Імпульсивні дії», що вказує на пряму стратегію подолання стресових ситуацій – схильність діяти за першим поштовхом, а також під впливом обставин та емоцій, що виникають у відповідь на них,

без обдумування та прийняття свідомого рішення. На рис. 1 показано, що така стратегія властива на високому рівні 45% досліджуваних, на середньому – 55% досліджуваних.

Спортсмени, що займаються східними одноборствами, показують високий середній показник і за шкалою «Агресивні дії», що відповідає асоціальній стратегії подолання стресових ситуацій. Тобто у них існує схильність до агресивних дій, спрямованих на інших, тенденції до негативних почуттів, зокрема гніву, роздратування, розчарування, у разі конфліктів та невдач. На рис. 1 показано, що високий рівень цієї стратегії демонструють 55% досліджуваних, середній – 40% та лише 5% – низький. Проте важливо зазначити, що розподіл даних за цим показником є нерівномірним, тому він не може бути однозначно проінтерпретований як стала ознака спортсменів, що займаються східними одноборствами.

Найнижчі показники були виявлені за шкалами «Асоціальні дії» та «Уникання» (на середньому рівні). Вони відображають схильність до асоціальної та пасивної стратегії подолання стресових ситуацій. Перша шкала описує поведінку, спрямовану на контроль над соціальним оточенням, маніпуляції емоційним станом і ставленням, пристосування до нього, поведінку за принципом «Мета виправдовує спосіб». Як і у випадку із шкалою «Агресивні дії», розподіл в групі досліджуваних не є рівномірним. Друга шкала описує нерішучу та пасивну поведінку в ситуаціях стресу. Як середній, так і високий рівень вираженості цієї характеристики демонструють 30% опитаних, низький рівень – 40%.

Також були отримані результати за індексом конструктивності, що вказує на ступінь адаптивності копінг-поведінки та відображає загальну схильність до просоціальних

та активних стратегій, їх перевагу над асоціальними, непрямими та пасивними. У середньому у досліджуваних такий індекс дорівнює 1,35, що відповідає високому рівню вираженості. Слід зазначити, що лише 30% досліджуваних мають середній рівень конструктивності стратегій подолання стресових ситуацій, а 70% опитаних мають високий рівень.

Значущих розбіжностей між дівчатами та юнаками у вираженості стратегій подолання стресових ситуацій та тенденцій прийняття рішень виявлено не було.

У табл. 2 показані середні бали за шкалами методики DMTI «Тенденції в прийнятті рішень».

Таблиця 2

Середні бали за шкалами методики DMTI (n=20)

	Середній бал (%)	Середньоквадратичне відхилення
Максимізація	79,5	6,5
Сатисфізація	78,3	9,9
Мінімізація	50,2	11,1

У ході дослідження ми проаналізували тенденції прийняття рішень у спортсменів, що займаються східними одноборствами. Згідно з отриманими даними найбільш характерною для досліджуваних є тенденція до сатисфізації (середній показник – 79,5%, незначний розкид $\sigma=6,5$). Сатисфізація – це схильність приймати рішення, що призведуть до найбільшого ступеня задоволеності, навіть при значних витратах часу і сил. Також існує тенденція до максимізації (середній показник – 78,3 при розкиді $\sigma=9,9$) – схильності до безкомпромісного пошуку найкращого варіанта рішення з усіх наявних альтерна-

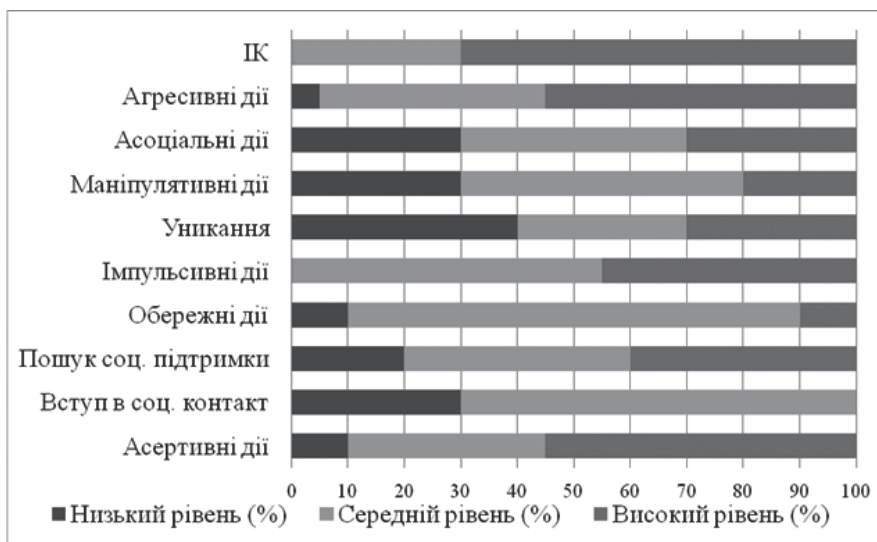


Рис. 1. Розподіл показників за шкалами методики SACS (n=20)



тив (навіть при значних витратах часу і сил). Тобто спортсмени, що займаються східними одноборствами, які стали учасниками дослідження, демонструють стійку тенденцію приймати рішення, зважаючи на рівень особистої задоволеності, та незначно розрізняються за цією характеристикою, а також показують більш значні відмінності у тенденції приймати рішення, керуючись власним уявленням про найкращий результат. Найменш характерною для досліджуваних є мінімізація (середній показник – 50% при значному розкиді $\sigma=11,1$) – тенденція спрямовуватись на мінімальний задовільний результат, знижуючи рівень невизначеності та нехтуючи ефективністю та якістю.

Нами був проведений кореляційний аналіз отриманих даних. Ми дослідили зв'язки між вираженістю схильності до використання стратегій подолання стресових ситуацій та тривалістю занять спортом у досліджуваних. Отримані результати представлені в Таблиці 3.

Таблиця 3

Зв'язок між тривалістю занять спортом та стратегіями поведінки в стресових ситуаціях

	Уникання	Маніпулятивні дії	ІК
Тривалість занять спортом	0,761*	0,933**	-0,756*

*- кореляція значуща на рівні $p<0,05$, ** - кореляція значуща на рівні $p<0,001$

Існує позитивний зв'язок між тривалістю занять спортом та шкалами «Уникання» та «Маніпулятивні дії», а також негативний зв'язок з показником індексу конструктивності. Тобто спортсмени, що довше займаються східними одноборствами, проявляють більшу схильність до пасивної та непрямой стратегій поведінки в стресових ситуаціях і, відповідно, мають менший ступінь адаптивності. Слід згадати, що існують відомості щодо високої вираженості стратегій уникання у реципієнтів, що демонструють домінування фізичних аспектів життєдіяльності – переважного занепокоєння цінностями здоров'я, фізичної цілісності – порівняно з цінностями саморозвитку та стосунків, духовних переживань. Також зазначимо, що вибір уникаючих стратегій подолання відповідно до існуючих емпіричних досліджень може бути пов'язаний із такими факторами емоційного вигорання, як емоційне виснаження та деперсоналізація. Отже, можлива наявність такого зв'язку і для студентів, що професійно займаються східними одноборствами, що проявляється у накопичуванні професійного стресу.

Був виявлений також зв'язок тривалості занять спортом із такими тенденціями прийняття рішень, як сатисфізація (0,800) та мінімізація (-0,778), на рівні $p<0,05$. Отже, із збільшенням тривалості занять східними одноборствами зростає схильність віддавати перевагу життєвим рішенням, що призведуть до найбільшого задоволення навіть при значній витраті часу та сил, та зменшується тенденція приймати рішення за принципом «шляху найменшого супротиву». Цей зв'язок може бути пояснений, з одного боку, високими вимогами до спортсменів, що виступають фільтром за ознакою витривалості, наполегливості, готовності відкинути потребу в комфорті, з іншого – формуванням таких характеристик в процесі занять, важливістю цінностей праці, старанності та успішності, престижу в галузі фізичного виховання та спорту. Також слід пам'ятати, що східні одноборства мають багату культуру, особливе місце в якій займає уявлення про гідність, особливе цінування витривалості, просування до мети, наполегливості, поваги до правил та традицій, духовності.

Потребують уточнення механізми утворення зв'язку між тривалістю занять спортом та схильністю до пасивних і непрямих стратегій подолання стресу, а також з'ясування можливих наслідків такої стратегії – предикторних зв'язків з суб'єктивним благополуччям, успішністю спортсменів, рівнем їх залученості у процес навчання, характеристиками навчання, тощо. Можливо припустити роль особистісних ресурсів як посередників у зв'язку між тривалістю занять спортом та схильністю до пасивних і непрямих стратегій подолання стресу тривалістю занять спортом та схильністю до пасивних і непрямих стратегій подолання стресу, а також особливостями стосунків з оточенням, зокрема тренером, сприйманої підтримки, ресурсів та вимог середовища тощо.

На даний момент у Відділі психологічного супроводу освітнього процесу Харківської державної академії фізичної культури створена та готується до впровадження програма розвитку навичок використання копінг-стратегій, розширення поведінкового копінг-репертуару. Програма використовує техніки арттерапії та техніки моделювання психологічної ситуації для розвитку навичок використання різних стратегій подолання стресових ситуацій, а також розвитку навичок асертивної поведінки для формування вміння використовувати прямі та активні стратегії подолання стресових ситуацій. Планується дослідження ефекту створеної програми для розвитку конструктивності стратегій подолання стресових ситуацій.

Висновки. Таким чином, наше дослідження уточнює наявні дані щодо особливостей спортсменів, що займаються схід-

ними одноборствами, та надає інформацію для використання в діяльності Відділу психологічного супроводу освітнього процесу Харківської державної академії фізичної культури. Виявлено, що спортсмени, які займаються східними одноборствами, проявляють схильність обирати активні, прямі та агресивні стратегії подолання стресових ситуацій, приймати рішення, що призведуть до максимально задовольняючого їх результату навіть при значних витратах часу у сил. Існує позитивний зв'язок тривалості занять спортом з тенденцією сатисфізації у прийнятті рішень, непрямою та пасивною стратегіями подолання стресових ситуацій, а також

негативний – з тенденцією мінімізації у прийнятті рішень. **Перспективами подальшого дослідження** є уточнення отриманих даних, проведення аналізу розбіжностей у використанні стратегій подолання стресових ситуацій і тенденцій прийняття рішень у спортсменів та осіб, що не займаються спортом, початківців та досвідчених спортсменів, спортсменів з різним рівнем успішності, а також створення програми корекції конструктивності стратегій подолання стресових ситуацій, розвитку стресостійкості в рамках діяльності Відділу психологічного супроводу освітнього процесу Харківської державної академії фізичної культури та дослідження її ефективності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арнаутова Л., Петровська, Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113, DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб : Питер, 2009. 336 с.
3. Гринь Е.И. Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления эмоционального выгорания в спортивной деятельности. *Российский психологический журнал*. 2008. № 3. С. 84–86.
4. Разваляева А.Ю. Апробация опросника «Тенденции в принятии решений» на русскоязычной выборке. *Консультативная психология и психотерапия*. 2018. Т. 26. № 3. С. 146–163.
5. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. 2017. № 3 (22). С. 469–476.
6. Daumiller M., Rinas R., Breithecker J. Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. DOI: 10.1080/1612197X.2021.1877326.
7. Dogan E. Investigation of the Effects of Sports Education on University Students' Stress Coping Strategies. *Asian Journal of Education and Training*. 2020. № 6. pp. 474–478.
8. Ntoumanis N., Biddle S.J.H., Haddock G. The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress & Coping*. 1999. № 3. pp. 299–327. DOI: 10.1080/10615809908250480.
9. Selye H. *The stress of life*. New York : McGraw-Hill, 1956. 516 p.
10. Hobfoll S.E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*. 2001. № 3 (50). pp. 337–421. DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>.

REFERENCES:

1. Arnautova L., Petrovska T. (2019). Koping-strategii podolannia stresu sportsmenamy [Coping strategies for overcoming stress by athletes]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu - Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2, 105-113, DOI:10.32652/tmfvs.2019.2 [in Ukrainian].
2. Vodopianova N.E. (2009). *Psikhodyagnostyka stressa [Psychodiagnostics of stress]*. SPb : Pyter. [in Russian].
3. Hryn E.Y. (2008). Emotsyonalnyi intellekt kak resurs preodoleniya emotsyonalnogo vyhoraniya v sportyvnoi deiatelnosti [Emotional intelligence as a resource to overcome emotional burnout in sports activity]. *Rosyiskiyi psikhologicheskyy zhurnal – Russian psychological journal*, 3, 84–86 [in Russian].
4. Razvaliaeva A. Yu. (2018). Aprobatsiya oprosnyka “Tendentsii v pryniatii resheniy” na russkoiazychnoi vyborke [Approbaton of the decision making tendency inventory in the russian sample], *Konsultativnaia psikhologiya i psihoterapiya – Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2018, tom 26, 3, 146–163 [in Russian].
5. Shynkaruk O. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmahalnu ta trenuvalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activity athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats - Physical education, sport and health of the nation: the collection of scientific studies*, 3 (22), 469–476 [in Ukrainian].
6. Daumiller, M., Rinas, R., Breithecker, J. (2021). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2021.1877326.
7. Dogan E. (2020). Investigation of the Effects of Sports Education on University Students' Stress Coping Strategies. *Asian Journal of Education and Training*, 6, 474–478.
8. Ntoumanis N., Biddle S.J.H., Haddock G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress & Coping*, 3, 299-327, DOI: 10.1080/10615809908250480
9. Selye H. (1956). *The stress of life*. New York : McGraw-Hill, 516 p.
10. Hobfoll S.E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 3(50), 337–421, DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>.