

Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок

УДК 796:616.7+159.942

С. В. Федорчук, Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова, О. Ганага, І. В. Хмельницька

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Розглянуто проблеми подолання стресових ситуацій, труднощів у тренувальній і змагальній діяльності спортсменів в ігрових видах спорту. *Мета.* Оцінювання локусу контролю кваліфікованих гандболісток у взаємозв'язку зі стратегіями подолання стресу. *Методи.* Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет, методи психологічної діагностики, методи математичної статистики. *Результати.* В обстежених спортсменів виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча–уникнення». Більшості обстежених був властивий загальний інтернальний тип локусу контролю, а також інтернальний тип локусу контролю у сфері продуктивних відносин, досягнень та невдач та у міжособистісних взаєминах. У сфері сімейних відносин, здоров'я та хвороби для більшості спортсменок був характерний екстернальний локус контролю. Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу. Чим вищою виявилася інтернальність обстежених гандболісток у сфері міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтативний копінг» і «Втеча–уникнення». Виявлено тенденцію до взаємозв'язку інтернальності в галузі досягнень і невдач, в міжособистісних відносинах та конструктивних стратегій подолання стресу «Самоконтроль» і «Прийняття відповідальності».

Ключові слова: копінг-стратегії, локус контролю, кваліфіковані спортсменки, гандбол.

Locus of control as a personal resource for coping with stress of elite female athletes

S. V. Fedorchuk, T. V. Petrovska, L. V. Arnautova, O. Hanaha, I. V. Khmelnytska

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

Abstract. The issues of overcoming stressful situations, difficulties in the training and competitive activities of athletes in team sports are discussed.

Objective. To evaluate the locus of control in elite female handball players with regard to coping stress strategies. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of literary sources and Internet data, methods of psychological diagnostics, and methods of mathematical statistics.

Results. Adaptive coping strategies such as “Planning of problem solving”, “Acceptance of responsibility”, “Positive reassessment”, “Search for social support”, “Self-control” and non-adaptive strategy “Escape-avoidance” were found to be predominant among the athletes. Most of the subjects had a general internal locus of control, as well as an internal locus of control in the field of productive relationships, achievements and failures, and in interpersonal relationships. In the sphere of family relations, health and illness, the majority of female athletes had an external locus of control. The overall internalization of the surveyed female athletes did not affect the choice of coping strategies. The higher was the internalization of the examined handball players in the sphere of interpersonal relations, the more developed

was the constructive strategy "Search for social support". However, the level of subjective control of the subjects in the field of health and illness was associated with non-constructive strategies "Confrontational Coping" and "Escape-Avoidance". The trend toward interconnection was revealed between internality in the field of achievements and failures, in interpersonal relationships and constructive stress coping strategies "Self-control" and "Acceptance of responsibility".

Keywords: coping strategies, locus of control, elite female athletes, handball.

Постановка проблеми. Сучасні умови швидкого життя неминуче викликають ситуації, що суб'єктивно сприймаються як стресові. Тому вивчення поведінки спортсмена, спрямованої на подолання життєвих труднощів (копінгу), наразі залишається актуальною темою. Актуальність дослідження також зумовлена тим, що зв'язки копінг-стратегій з особистісними особливостями, зокрема з локусом контролю, у спортсменів недостатньо вивчені.

На сьогодні у психології спорту актуальними залишаються питання пошуку ресурсів подолання стресу [8, 13, 27]. Наразі пріоритетним є пошук саме особистісних ресурсів, які можуть сприяти подоланню важких життєвих ситуацій. Багато досліджень зарубіжних і вітчизняних психологів (S. Folkman, S. Hobfoll, N. A. Haan, E. Heim, R. Lazarus, R. N. Moos, C. Schaefer, O. Гринь, Л. Дементій, В. Кальниш, С. Хазова) присвячено вирішенню цього питання. Здатність особистості долати важкі життєві обставини, стрес передбачає наявність певних психологічних властивостей. Опірність психогенним впливам визначається сукупністю психологічних характеристик або якостей особистості — це «пасіонарність» у Л. М. Гумільова, «воля» у С. Л. Рубінштейна, «особистісний адаптаційний потенціал» у А. Г. Маклакова тощо [5], а також «локус контролю вольового зусилля» у Дж. Роттера [25]. Відповідно до ресурсної теорії стресу С. Хобфолла, ресурси визначаються як сильні сторони особистості людини, що збільшують ймовірність сприятливого результату у ситуаціях кризи [19].

Серед копінг-ресурсів учені виділяють мотивацію, локус контролю, життєстійкість, самоконтроль, цілеспрямованість, світогляд, інтелект тощо [8, 27]. Інші дослідники як предиктор подолання виділяють такі змінні, як темперамент, оптимізм, самоповагу, інтернальний локус контролю [13]. У широкому значенні під ресурсами розуміють внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [8]. З погляду С. А. Бодрова, «ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми та способів (стратегій) поведінки для запобігання чи усунення стресу» [4]. Проте,

загальноприйнятої структури особистісних ресурсів, що визначають ефективну поведінку особистості в умовах стресу, на сьогодні не сформовано.

На думку Р. Лазаруса, особистісні ресурси — це частина психології здоров'я. Крім того, він описав дві основні функції копінгу: фокусування на проблемі (що спрямована на руйнування негативного зв'язку людини та середовища) та фокусування на емоціях (що спрямована на управління емоційним дистресом) [26]. У теорії копінгу виділяють три основні поняття: копінг-поведінка, копінг-ресурси, копінг-стратегії. Копінг-поведінка — це форма поведінки, яка відображає готовність людини вирішувати свої проблеми. Вона здійснюється на основі копінг-ресурсів із використанням копінг-стратегій. Р. Лазарус поділяв копінг-поведінку на активну та пасивну. Активна поведінка усуває чи змінює вплив негативного чинника. Пасивна — це внутрішні психологічні форми подолання негативного фактора, що зменшують емоційне напруження [22].

Тренувальна і змагальна діяльність постійно пов'язана із ситуаціями, у яких спортсменам необхідно регулювати та контролювати свій психічний стан [1, 21, 24, 27]. Люди по-різному пояснюють причини значущих для себе обставин і локалізують контроль за ними. Категорія «локус контролю» була запроваджена Дж. Роттером [14]. Можливі два полярні типи такої локалізації: екстернальний (зовнішній локус) та інтернальний (внутрішній локус) [3]. Перший тип проявляється, коли спортсмен вважає, що те, що відбувається з ним, не залежить від нього, а є результатом дії зовнішніх причин (наприклад, випадковості або втручання інших людей). У другому випадку спортсмен інтерпретує значущі події як наслідок своїх власних зусиль. Розглядаючи два полярні типи локалізації, слід зазначити, що для кожної людини характерний свій рівень суб'єктивного контролю за значущими ситуаціями. Локус контролю конкретної особистості більш-менш універсальний по відношенню до різних типів подій, з якими їй доводиться стикатися як у разі удач, так і у разі невдач. Крім того, ступінь інтернальності кожної людини пов'язаний з її ставленням до свого розвитку та особистісного зростання [3].

Зазвичай вважається, що люди, які мають внутрішній (інтернальний) локус контролю, більш впевнені в собі, послідовні і наполегливі в досягненні поставленої мети, схильні до самоаналізу, врівноважені, товариські, доброзичливі і незалежні. На думку Н. Горської і В. Глизіної, чим вищі показники інтернальності випробуваного, тим більш імовірно, що він почувається «господарем власної долі». Чим нижчі показники інтернальності, тобто, чим ближче людина до полюса зовнішнього (екстернального) локусу контролю, тим менше вона впевнена у собі і більше потребує психологічної допомоги та підтримки [7].

За результатами досліджень Л. І. Дементій, локус контролю та відповідальність можуть виступати як копінг-ресурс [8]. Виявлено, що інтернальний локус контролю пов'язаний з низьким рівнем тривожності, а екстернальний — з високим. Крім того, було виявлено зворотний зв'язок між локусом контролю та рівнем нейротизму [8]. Це свідчить про те, що респонденти з інтернальним локусом контролю більш стабільні у своїй поведінці у ситуаціях, що провокують тривожність та актуалізують особистісну тривогу. Інтернальність дозволяє людині зберігати відчуття контролю над ситуацією та своїм станом. Доведено, що зв'язок між локусом контролю та станом тривоги залежить від вольового самоконтролю [8].

На думку S. R. Maddi, контроль (як компонент життєстійкості) виступає як буфер між стресом і особистісною реакцією на нього [23]. Проте, в науковій літературі відомий феномен «тяжкості відповідальності», що виявляється в різкому підвищенні тривожності при інтернальному локусі контролю. Це може свідчити, що інтернальність «втрачає» свою ресурсність за певних умов: взаємозв'язки інтернальності та тривоги очевидні лише за низького рівня самоконтролю. У разі, коли особистість має розвинений самоконтроль, такий зв'язок порушується. Отже, локус контролю може виступати як копінг-ресурс лише за певних умов, саме у структурі саморегуляції особистості [8].

Кожна зі сфер, що діагностує рівень суб'єктивного контролю (ситуації досягнень, невдач, сфери сімейних, продуктивних, міжособистісних відносин та сфера здоров'я), передбачає певний тип поведінки, активності зовнішніх обставин, взаємодію із соціальним оточенням, подолання перешкод, отримання результату, роботу над помилками у разі невдач, що неможливо без виникнення стресових ситуацій, ситуацій невизначеності або відчаю. Це, у свою чергу, спонукає людину обирати певний спосіб подолання стресу,

тобто саме тоді активізується відповідна копінг-стратегія поведінки [9].

Індивідуальні особистісні та соціально-психологічні ресурси багаті в чому обумовлюють той шлях, який обирає людина для подолання стресу, важкої ситуації, або навіть власної життєвої кризи [20, 28]. Створення оптимального психічного стану спортсменів шляхом оволодіння антистресовими технологіями, формування навичок самодіагностики та контролю поведінки у стресових ситуаціях, стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) вважається важливою складовою забезпечення високої результативності тренувальної та змагальної діяльності [6, 10, 11]. Конструктивні стратегії подолання стресу сприяють досягненню високих спортивних результатів, забезпечують спортивне довголіття, фізичне і психічне здоров'я спортсмена [2, 16].

Проблема подолання стресових ситуацій, труднощів у тренувальній та змагальній діяльності, міжособистісному спілкуванні спортсменів, в ігрових видах спорту зокрема, залежно від їхніх особистісних індивідуальних особливостей, залишається однією з актуальних проблем теорії та методики спортивної підготовки та психології спорту. З огляду на значення локусу контролю в теорії Дж. Роттера і копінг-стратегії в інтерпретації Р. Лазаруса, можна припустити, що, оскільки локус контролю є більш фундаментальною особистісною характеристикою, ніж ситуативна копінг-стратегія, то саме локус контролю впливає на вибір стратегії подолання стресу.

Мета дослідження — оцінювання локусу контролю кваліфікованих гандболісток у взаємозв'язку зі стратегіями подолання стресу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет, методи психологічної діагностики, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. 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, S. Folkman [22].

Для дослідження локалізації контролю спортсменок над значущими подіями застосовували методику дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Locus of control scale) у адаптації Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда [3]. Методика діагностики РСК у адаптації Є. Ф. Бажина та співавт. визначає тип локусу контролю особистості за такими шкалами: за-

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

Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів математичної непараметричної статистики. Для опису вибіркового розподілу вказували медіани та міжквартильний розкид (Me [25 %; 75 %]). Кореляційний аналіз виконували за критерієм Spearman.

Під час проведення комплексних досліджень за участю спортсменок відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінкської декларації 2000 р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях [15].

Дослідження проводили на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брала участь 21 кваліфікована спортсменка (більшість – МС) 17–28 років (вид спорту – гандбол), спортивний стаж – від 5 до 19 років. Тестування відбувалось у період підготовки до відбіркової гри плей-офф до чемпіонату світу з гандболу.

За методикою РСК обстежені гандболістки отримали найбільшу кількість балів за шкалами «Сфера досягнень» і «Сфера невдач» (табл. 1). Визначено, що переважній більшості обстежених гандболісток був властивий загальний інтернальний тип локусу контролю (61,9 %), а також інтернальний тип локусу контролю у сфері продуктивних відносин (81,0 %), у сфері досягнень (71,4 %) та невдач (52,4 %) та у міжособистісних взаєминах (61,9 %). У сфері сімейних відносин, у відносинах здоров'я та хвороби для більшості спортсменок був характерний екстернальний локус контролю (відповідно, 52,4 та 76,2 % спортсменок).

ТАБЛИЦЯ 1 – Показники локусу контролю спортсменок

Показник	Бали
Загальна шкала інтернальності	6 [5; 7]
«Сфера досягнень»	7 [6; 8]
«Сфера невдач»	7 [3; 8]
«Сімейні відносини»	6 [3; 8]
«Продуктивні відносини»	6 [6; 7]
«Міжособистісні відносини»	5 [2; 7]
«Здоров'я та хвороби»	4 [4; 7]

Знижена інтернальність у сфері сімейних відносин, здоров'я та хвороби у спортсменок може свідчити, що вони не відчували достатньої персональної залученості в сімейні справи, не усвідомлювали свої ролі в необхідності збереження та підтримання власного здоров'я (в плані відповідальності та здатності активно впливати на те, що відбувається).

В обстежених спортсменок виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча–уникнення». Рівень напруження за цими шкалами перевищував 50 % (табл. 2). Отримані дані схожі з результатами тестування кваліфікованих спортсменів в інших видах спорту [17, 18], проте дещо відрізняються саме високими показниками в обстежених гандболісток рівня напруження за шкалою «Втеча–уникнення».

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

За результатами попередніх досліджень зі збільшенням стажу спортивного тренування у більш досвідчених спортсменок вибір таких стратегій подолання стресу, як «Конфронтативний копінг» та «Пошук соціальної підтримки» дещо зменшувався [12]. Крім того, спортсменки з більшою функціональною рухливістю нервових процесів віддавали перевагу конструктивній копінг-стратегії «Прийняття відповідальності» та меншою мірою використовували неконструктивну стратегію «Конфронтативний копінг» [12]. 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» [12].

Кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язків (виявлена пряма кореляція) між показниками за шкалами «Пошук соціальної підтримки», «Втеча–уникнення», «Конфронтативний копінг», з одного боку, і рівнем суб'єктивного контролю у сфері міжособистісних відносин,

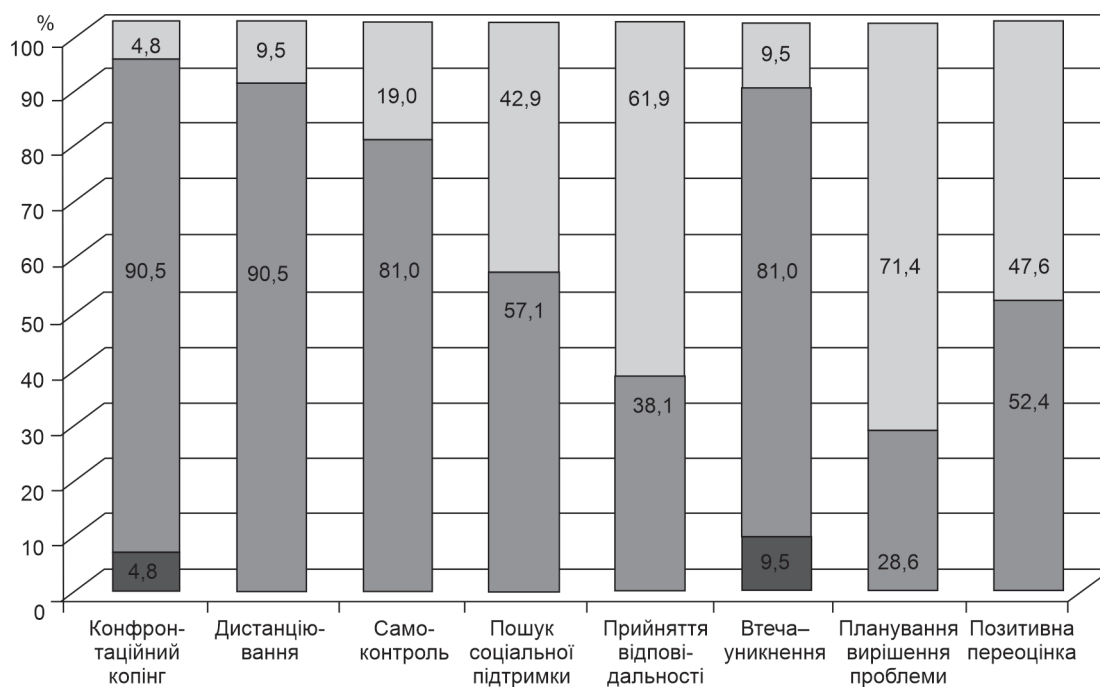


Рисунок 1 – Розподіл гандболісток за отриманим балом у опитувальнику «Способи владної поведінки» Р. Лазаруса; ■ – низький; ■ – середній; ■ – високий

здоров'я та хвороби – з іншого (табл. 3). Тобто, чим вищою була інтернальність обстежених гандболісток у галузі міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтативний копінг» і «Втеча-уникнення». Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу.

Крім того, виявлено тенденцію до взаємозв'язку інтернальності в галузі досягнень і невдач, в міжособистісних відносинах та конструктивних стратегій подолання стресу «Самоконтроль» і «Прийняття відповідальності» (табл. 3).

Отримані дані доповнюють результати дослідження інших учених, які свідчать про те, що інтернальний локус контролю пов'язаний із такими типами копінг-поведінки, як впевненість, відповідальність, вступ у соціальні контакти та пошук соціальної підтримки [9]. Такі конструктивні поведінкові стратегії характеризуються продуктивністю та позитивними наслідками їх застосування в стресових ситуаціях [9].

Відомо, що особи, схильні до екстернальності, здатні залишати проблеми без вирішення й часто зупиняються перед перешкодами. Серед обстежених для більшості спортсменок (76,2 %) був характерний екстернальний локус контролю у відносинах здоров'я та хвороби. Можливо тому

рівень суб'єктивного контролю обстежених саме у цій сфері асоціювався з неконструктивними

ТАБЛИЦЯ 2 – Типи копінг-стратегій спортсменок

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

ТАБЛИЦЯ 3 – Кореляційні зв'язки показників локусу контролю з типами копінг-стратегій спортсменок

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

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

стратегіями владної поведінки «Конфронтативний копінг» і «Втеча—уникнення». Крім того, на думку Л. І. Дементій, за певних умов інтернальність «втрачає» свою ресурсність: взаємозв'язки інтернальності та тривоги очевидні лише за низького рівня самоконтролю [8]. Проте, рівень напруження за шкалою «Самоконтроль» у обстежених спортсменок перевищував 50 % (див. табл. 2), більшість (81 %) отримали середній бал за шкалою «Самоконтроль», решта (19 %) — високий бал (див. рис. 1).

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

Виявлені взаємозв'язки конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій з рівнем суб'єктивного контролю кваліфікованих спортсменок можуть мати прогностичну цінність та використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення молоді в даному виді спорту.

Висновки:

1. В обстежених гандболісток виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття

відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Втеча—уникнення».

2. Більшості обстежених гандболісток був властивий загальний інтернальний тип локусу контролю, а також інтернальний тип локусу контролю в галузі продуктивних відносин, у галузі досягнень та невдач та у міжособистісних взаєминах. У сфері сімейних відносин, здоров'я та хвороби для більшості спортсменок був характерний екстернальний локус контролю.

3. Загальна інтернальність обстежених спортсменок не впливала на вибір стратегій подолання стресу. Чим вищою виявилася інтернальність обстежених гандболісток у сфері міжособистісних відносин, тим більш сформованою виявилася конструктивна стратегія «Пошук соціальної підтримки». Проте, рівень суб'єктивного контролю обстежених у сфері здоров'я та хвороби асоціювався з неконструктивними стратегіями «Конфронтативний копінг» і «Втеча—уникнення».

4. Виявлено тенденцію до взаємозв'язку інтернальності у сфері досягнень і невдач, в міжособистісних відносинах та конструктивних стратегій подолання стресу «Самоконтроль» і «Прийняття відповідальності».

Колектив авторів висловлює щирі подяки Науково-дослідному інституту НУФВСУ, директору НДІ І. О. Когут, Федерації гандболу України, Віце-президенту ФГУ Є. І. Петрушевському, а також всім тренерам і спортсменкам за участь в організації і проведенні досліджень.

Література

1. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами [Coping strategies for stress overcoming by athletes]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:105-13. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113>
2. Арнаутова Л, Петровська Т, Ганага О, Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності [Stressful situations and mental states of elite handball players in different periods of sporting activity]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;1:73-80. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.73-80>
3. Бажин ЕФ, Голынкина ЕА, Эткінд АМ. Метод исследования уровня субъективного контроля [Method for studying the level of subjective control]. Психологический журнал. 1984;5(3):152-62.
4. Бодров ВА. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса [The problem of coping with stress. Processes and resources for coping with stress]. Психологический журн. 2006;27(2):113-23.
5. Бокуть ЕЛ, Комарова ОН, Рассказова АЛ, Решетникова ОВ. Самоотношение и атрибутивные схемы локуса-контроля как составляющие личностного потенциала [Self-concept and attributive patterns of locus of control as components of personal potential]. Вестник ТвГУ: Педагогика и психология. 2020;4:6-16.
6. Воронова ВІ. Психологія спорту [Psychology of sports]. Київ: Олімпійська л-ра; 2019. 272 с.

7. Горская НЕ, Глызина ВЕ. Субъективный контроль (УСК) в области профессиональной сферы как одна из фундаментальных потребностей личности [Subjective control in the field of the professional sphere as one of the fundamental needs of the individual]. Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. 2016;1(35):129-32.

8. Дементий ЛИ. Ответственность как ресурс личности. [Responsibility as a resource of personality]. Москва: Информ-Знание; 2005. 187 с.

9. Демчук ОА. Взаємозв'язок локусу контролю з копінг-стратегіями поведінки у структурі Я-концепції особистості [The relationship between the locus of control and behavioral coping strategies in the structure of self-concept of the individual]. INFORUM.IN.UA. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/43/295>

10. Петровська Т, Арнаутова Л. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами [Theoretical analysis of sportsmen's coping with stress]. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Психологія навчання, генетична психологія, медична психологія. 2019;10(33):160-8.

11. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. В 2 кн. Кн. 1. Київ: Олімпійська літ.; 2015. 680 с.

12. Федорчук С, Іваскевич Д, Борисова О, Когут І, Маринич В, Тукаєв С, Петрушевський Є. Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок-гандболісток [Coping

strategies in connection with psycho-physiological characteristics of skilled female handball players]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;(2):3-10.

13. Хазова СА. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды [Mental resources of the subject in different age periods] [диссертация] Киев; 2014. 540 с.

14. Хомуленко Т, та ін. Методика діагностики тілесного локусу контролю [Methodology of diagnosis of bodily locus of control]. Вісник ХНПУ імені ГС. Сковороди «Психологія». 2020;62:293-316.

15. Шинкарук ОА, Лисенко ОМ, Гуніна ЛМ, Карленко ВП, Земцова ІІ, Олішевський СВ та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту [Medical-biological support for training athletes of national teams of Ukraine in Olympic sports]. Київ; 2009. 144 с.

16. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів [Stress and its influence on competitive and training activities of athletes]. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017;3(22):469-76.

17. 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.

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

19. Hobfoll SE. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*. 2002;6(4):307-24.

20. Ivaskevych D, Fedorchuk S, Borysova O, Kohut I, Marynych V, Petrushevskiy Y, Ivaskevych O, Tukaiev S. Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategies: A study of the national handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;20(Suppl. 1):477-83.

21. Kellmann M. Preventing Overtraining in Athletes in High-Intensity Sports and Stress: Recovery Monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010;20:95-102.

22. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer publishing company, 1984. 230 p.

23. Maddi SR. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting psychology journal: practice and research*. 1999;51(2):83-94.

24. Petrovska T, Sova V, Khmelniiska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskyi A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(Suppl. 1):435-40.

25. Rotter JB. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *J. of Consulting and Clinical Psychology*. 1975;43:56-67.

26. Skinner EA, Zimmer-Gembeck MJ. Perceived control, coping, and development. *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford, Great Britain: Oxford University Press; 2010. 359 p.

27. Tukaiev S, Dolgova O, Van Den TolAJM, et al. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(Suppl. 1):469-76.

28. Tukaiev SV, Vasheka TV, Dolgova OM, Fedorchuk SV, Palamar BI. Alexithymia formation as an adaptation to everyday stress is determined by the properties of the nervous system. *Wiadomości lekarskie*. 2020;73(11):2461-7.