

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Андреев Дмитро Олександрович
Керівник: Чистякова М. О., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, ст. викладач
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	7
1.1 Теоретичні підходи інтерпретації стресу та стресостійкості	7
1.2 Формування моделі подолання стресу та її вплив на діяльність спортсмена	11
1.3 Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1 Методи дослідження	22
2.2 Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3 ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛУ)	29
3.1. Психофізіологічні властивості особистості кваліфікованих спортсменок	29
3.2 Конструктивні і неконструктивні стратегії подолання стресу	41
3.3 Вибір та зв'язок стратегій подолання стресу залежно від рівня уваги і точності сенсомоторного реагування у кваліфікованих спортсменів	45
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. Спортивна діяльність висуває підвищені вимоги до фізіологічних і психологічних якостей спортсменів, особливо в ігрових видах спорту, таких як гандбол. Високі психічні та фізичні навантаження, а також робота на межі можливостей створюють стресові ситуації, які потребують від спортсмена ефективного регулювання свого психічного стану. Якщо спортсмен не вміє належним чином керувати своїм емоційним станом, це може призвести до надмірного психічного напруження, що знижує результативність у спорті. Отже, вивчення впливу психологічних і особистісних чинників на формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів є важливим для теорії та практики спортивної психології.

Рівень теоретико-методологічної розробленості цієї теми свідчить про значний інтерес до вивчення стресу, стратегій його подолання, механізмів стресостійкості та копінг-стратегій. Початком систематичного дослідження феномену стресу вважаються роботи Ганса Сельє [цит. за 36]. Основою психологічного стресу є тривога, що виникає через прагнення до успіху, збереження благополуччя, здоров'я або життя. Спортивна діяльність характеризується високим рівнем психологічної напруги, екстремальними умовами, невизначеністю ситуацій і підвищеним ризиком, що робить проблему стресостійкості особливо актуальною для спортсменів.

Аналіз сучасних досліджень у галузі психології та психофізіології спорту свідчить про значну кількість робіт, присвячених вивченню стресу у спортивній діяльності. Стрес у спорті традиційно розглядається з різних аспектів: емоційних і передстартових станів [52], індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсменів [49], особистісних чинників стресостійкості [26], модельних характеристик психофізіологічного стану спортсменів у стресових ситуаціях [7], стратегій подолання стресу [11], а також психологічного супроводу спортсменів [12].

Особлива увага приділяється впливу стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів [33] та формуванню особистісного профілю стресостійкості серед елітних спортсменів [54].

Стресостійкість визначається як поєднання особистісних якостей, що дозволяють долати значні інтелектуальні та емоційні навантаження, викликані специфікою професійної діяльності, без негативних наслідків для оточення та власного здоров'я. Це поняття охоплює здатність спортсмена реагувати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка не знижує, а, навпаки, підвищує працездатність. Таким чином, стресостійкість розглядається переважно з функціональної точки зору як характеристика, що впливає на ефективність і успішність діяльності [36].

Здатність діяти успішно під тиском є одним із ключових аспектів у спортивній діяльності [26]. Сучасні дослідження висвітлюють стратегії, які спортсмени можуть застосовувати для підвищення своєї стресостійкості. Зокрема, було встановлено, що спортсмени, які усвідомлюють свої передстартові стани і використовують спеціальні методики для зниження рівня збудження та стресу через управління своїми психічними станами, демонструють вищу успішність у змаганнях [18].

Особливості особистісних регуляторів подолання стресу в умовах групової діяльності мають свою специфіку. У таких ситуаціях особистісні параметри по-різному впливають на вибір групою конструктивних чи деструктивних стратегій, як командних, так і індивідуальних [53]. Когнітивні ресурси спортсменів різного рівня кваліфікації взаємопов'язані зі стресостійкістю, що відкриває можливості для використання когнітивного потенціалу у формуванні психологічної стійкості в екстремальних умовах змагальної діяльності [36].

Таким чином, проблема стресостійкості у спорті вивчалася з різних аспектів і концепцій, однак результати досліджень потребують систематизації та узагальнення. Формування особистісних детермінант стресостійкості

залишається недостатньо вивченою, що підкреслює її актуальність, теоретичну важливість і практичну значущість.

Об'єкт дослідження – процес розвитку стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості кваліфікованих спортсменок, які детермінують формування стресостійкості.

Мета дослідження – визначення характеристик формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів та розробка й апробація технологій сприяння підвищенню ефективності процесу розвитку та корекції стресостійкості

Завдання дослідження:

1. Проведення аналізу наукових джерел та інформації з мережі Інтернет щодо проблеми стресостійкості, її впливу на результативність у спортивній діяльності, а також обґрунтування теоретичної моделі стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

2. Ідентифікація типових ситуацій у спортивній діяльності, які кваліфіковані спортсмени (зокрема жіночі гандболістки) сприймають як стресові.

3. Дослідження особливостей використання стратегій подолання стресу кваліфікованими спортсменами на прикладі жіночого гандболу; визначення проявів і взаємозв'язків між психологічними характеристиками та психофізіологічними властивостями кваліфікованих спортсменів і вибором ними стратегій подолання стресу на прикладі жіночого гандболу.

Методи дослідження: У кваліфікаційній роботі було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, методи психологічної та психофізіологічної діагностики, методи опитування/анкетування, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний), методи математичної статистики отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів дослідження пов'язана із впровадженням технології формування та корекції стресостійкості

кваліфікованих спортсменок. На етапі формувального експерименту розроблені педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості представлені у вигляді технології, в основу якої покладено теоретичну модель стресостійкості спортсмена, а саме, як системи способів, прийомів, кроків, рекомендацій, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про структуру стресостійкості, особистісні якості, які формують стресостійкість. Отримані результати можуть бути використані в якості практичних рекомендацій для тренерів з видів спорту та вчителів фізичної культури, при їх підготовці та перепідготовці, при розробці методичного та програмного матеріалу для спортивно-орієнтованого фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти та вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 63 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 15 таблиць та 4 рисунки. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Актуальність дослідження зумовлена важливістю проблеми формування механізмів стресостійкості у спорті та недостатньою систематизацією теоретико-методологічних і практичних підходів до її вирішення. Аналіз літератури з теми подолання стресу спортсменами через копінг-стратегії виявив кілька підходів: розгляд стратегій із функціональних позицій, як характеристик продуктивності; в аспекті індивідуальних ресурсів у мотиваційній, поведінковій, когнітивній та емоційній сферах; з точки зору адаптації, що підвищує стійкість до стресу; як розвиток психологічних якостей (самоконтроль, лабільність, креативність); через роль емоційного інтелекту; як комплекс технік подолання, включаючи самоконтроль, дистанціювання, позитивну переоцінку.

2. Теоретичний аналіз дозволив сформулювати модель стресостійкості та визначити індивідуально-психологічні детермінанти, серед яких: оптимізм, емоційний інтелект, ментальна міцність, інтернальна локалізація контролю, адаптивні копінг-стратегії, здатність до саморегуляції та техніки “спортивного самокоучінгу”.

3. Стресові ситуації у спорті. Виявлено, що найбільше стресових ситуацій пов’язані з педагогічними та емоційними аспектами: взаєминами з тренером, командою, рефлексією помилок, тиском і мотивацією. У змаганнях 25% гандболісток переживали стрес, 16,6% — гнів. Після змагань 66,5% спортсменок відчували негативні стани, зокрема перевтому (41,6%), неврозоподібні стани (16,6%).

4. Копінг-стратегії. У гандболісток переважали адаптивні стратегії («Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Самоконтроль»), а також неадаптивна стратегія «Втеча-уникнення». Поширеними були: у когнітивній сфері — проблемний аналіз (19%), у емоційній — оптимізм (67%), у поведінковій — співпраця (24%).

5. Локус контролю і мотивація. У спортсменок домінував інтернальний локус контролю в галузі досягнень (71%), невдач (52%), а у сфері здоров'я (76%) — екстернальний. Мотивація досягнення успіху була вищою, ніж уникнення невдач.

6. Взаємозв'язки показників. Інтернальність у міжособистісних відносинах корелювала з «Пошуком соціальної підтримки» ($r = 0,49$, $p < 0,05$), а в сфері здоров'я — з неконструктивними стратегіями («Втеча-уникнення» $r = 0,49$, $p < 0,05$). Мотивація досягнення успіху мала обернений зв'язок із напруженням за шкалою «Пошук соціальної підтримки».

7. Емоційний інтелект. Загальний рівень емоційного інтелекту корелював із «Плануванням вирішення проблеми» ($r = 0,43$, $p < 0,05$) і «Позитивною переоцінкою» ($r = 0,63$, $p < 0,01$). Вищий рівень емоційного інтелекту сприяв вибору конструктивних стратегій.

8. Психофізіологічні характеристики. Гандболістки демонстрували середній рівень уваги, стабільності реакцій, врівноваженість нервових процесів. Увага впливала на вибір копінг-стратегій і пов'язувалася з точністю сенсомоторних реакцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 13–18.
2. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна). Харків. 2019. С. 11–15.
3. Андрущенко І. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія». 2018. № 6. С. 4– 8.
4. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник. Київ: Олімпійська літ. 2021. 216 с.
5. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 104–112. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113> Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/188119>
6. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 1. С. 34–41.
7. Борисова О., Нагорна В., Шутова С., Митько А. Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресовій ситуації. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1 (1). С. 4–9. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.1> Режим доступу: <http://sporthhealth.kubg.edu.ua/article/view/161741>

8. Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020, № 2. С. 15– 22.

9. Борисова О., Петрушевський Є. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 16–21.

10. Василюк В., Ярмошук О., Юдіна Х. Психологічні властивості та стійкість до стресів висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. Траскторія науки. 2018. № 4 (4). Режим доступу: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3171660

11. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018. С. 86–101.

12. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ : Олімпійська літ. 2015. 276 с.

13. Єдинак Г., Шиян Б., Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.

14. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 2. С. 57– 64. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8>

15. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінг-поведінки. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : матеріали Всеукр. конф. з

міжнар. участю, Київ, 31 травня 2018 р. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2018. С. 105–109.

16. Кокун О. М., Дубчак Г. М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*. 2016. № 3(11). Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/706218/1/STATTIA-KOKUN-DUBCHAK.pdf>

17. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 255 с.

18. Копінг-поведінка. Режим доступу: <http://psi.webzone.ru/st/306100.htm>

19. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д., та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод, посібник. К. 2008. 64 с.

20. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка психофізіологічних станів спорті. Харків : ХНПУ, 2013. 240 с.

21. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

22. Круцевич Т. Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.

23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Київ : Олімпійська література, 2012. 368 с.

24. Костюкевич В. М., Воронова І. В., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт) : навчальний посібник / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2016. 554 с.

25. Кулаков Б., Коротя В., Совгіря Т. Стрес і стресостійкість спортсменів. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 10 груд., 2021 р. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 216–219.

26. Кокун О. М., Дубчак Г. М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal. 2016. № 3(11). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/706218/1/STATTIA-KOKUN-DUBCHAK.pdf>

27. Латишев М. В., Квасниця О. М., Спесивих О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 39–47.

28. Лизогуб В. С., Макаренко М. В., Коваль Ю. В. Точність сенсомоторної реактивності як критерій оцінки зрівноваженості нервових процесів. Science and Education a New Dimension: Natural and Technical Sciences. III (7). 2015. Issue 58. P. 35–38.

29. Лукашук В. І. Теорії мотивації у спорті: соціологічний аналіз. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. 2011. № 17. С. 215–220.

30. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси. 2011. 256 с.

31. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси. 2014. 102 с.

32. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Савицький В. Л., Чижик В. В. Так що ж ми виявляємо за допомогою тесту реакції на рухомий об'єкт – РРО? Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність : VI Всеукр. наук.-практ. конф., Черкаси, 20–22 верес. 2017 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. С. 51–52. Режим доступу: http://eprints.cdu.edu.ua/786/1/maket_.pdf

33. Макаренко С. С. Формування мотивації досягнень в структурі мотиваційної сфери особистості вчителя. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. № 1. С. 314–323.

34. Мишко Н. М. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. Психологія і особистість. 2022. № 2. С. 115–127.

35. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Х. : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
36. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
37. Остап'як З. М., Мицкан Б. М., Мицкан Т. С., Випасняк І. П., Лесів М. З. Емоційний інтелект і спорт. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. № 35. С. 64–78.
38. Петровська Т. В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., Суми, 16-17 лют. 2017 р. Суми: Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 214–215.
39. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : монографія. К. 2022. 208 с.
40. Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. Rehabilitation and Recreation. 2020;(7):29-34. Режим доступу : <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/100>.
41. Соціальна педагогіка : [підручник]. [4-те вид. виправ. та доп.]; [за ред. проф. А.Й. Капської]. К. : Центр учбової літератури, 2009. 488 с.
42. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. 2020. 1(6):108-114. Режим доступу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/18.pdf
43. Сорокіна О. А. Психологія залежності. Кам'янець-Подільський: 2014. 180 с.
44. Смирнов С. Д. Психолого-педагогічні основи формування ключових компетентностей. Львів: Світ, 2010. 312 с.

45. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. 2. 141-146.

46. Трачук С. В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 69-71.

47. Трубачова, С. Є. Інноваційні підходи до формування життєвих компетенцій у школі. Запоріжжя: Ранок, 2013. 192 с.

48. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

49. Федорчук С. В., Лисенко О. М., Іваскевич Д. Д., Колосова О. В., Халявка Т. О. Психофізіологічні складові стресостійкості і стресовразливості людини в умовах спортивної діяльності. Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі : колективна монографія. Т. 2. Київ. 2021. С. 117–162. Режим доступу: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3613/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

50. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки. Львів: 2014. 192 с.

51. Цал-Цалко І.В. Психологія особистості, схильної до залежності. 2008. 28(19):1-13. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2008_28/19.htm

52. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476. Режим доступу:

<http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>

53. Шутюк Н. В. Робота з дітьми, схильними до девіантної поведінки та труднощами у навчанні. Київ: 2016. С. 17–21.
54. Belem I., Santos V., Caruzzo N., Rigoni P., Both J., Vieira J. What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? *Journal of Physical Education*. 2017. Vol. 28. № 1. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2843>
55. Fletcher D., Wagstaff C. R. D., Woodman T., Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of applied sport psychology*. 2001. Vol. 13 (2). P. 207–238.
56. Lazarus R., Folkman S., Jayaratne S., Vinokur K. D., Chess W. A. The importance of personal control: A comparison of social workers in private practice and public agency settings. *J. of Applied Social Sciences*. 1995. Vol. 19 (1). P. 47–59.
57. Pearlin L. I., Schooler C. The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19. P. 2–21.
58. Matheny K. B., Aycock D. W., Pugh J. L., Curlette W. L., Silva Cannella K. A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14, № 4. P. 49–83.
59. Memmert D., Simons D. J., Grimme T. The relationship between visual attention and expertise in sports. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. Vol. 10 (1). P. 146–151. Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.002>.
60. Roth S., Cohen L. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*. 1986. № 41. P. 813–819.