

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ АЛТИМАТИСТІВ

Чусова Ольга Миколаївна*кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-1943-109X
Researcher ID: AAE-5303-2021*

У статті розглядається феномен стресостійкості спортсменів алтимату відповідно до інтегративної моделі професійного стресу. Проаналізовано стрес-фактори в спортивній діяльності. Визначено структуру стресостійкості спортсменів алтимату: мотиваційно-цільовий, когнітивний, суб'єктний, вольовий компоненти. Схарактеризовано рівні стресостійкості. Наведено результати дослідження рівнів стресостійкості гравців алтимату, які можуть бути використані для підвищення продуктивності професійної діяльності алтиматистів. Висвітлено результати діагностичного дослідження суб'єктного компонента стресостійкості алтиматистів, який передбачав визначення рівня нервово-психічної стійкості гравців, вірогідність ризику формування дезадаптації та відхилень у поведінці (методика «Прогноз» в адаптації В. Рибнікова, адаптоване тестування «Самооцінка стресостійкості особистості» Н. Киршева, Н. Рябчикова). Охарактеризовано конативний компонент стресостійкості: визначено особливості стратегій поведінки активності спортсменів у стресових умовах (методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» Н. Фетискіна). Виявлено домінуючі копінг-стратегії спортсменів (методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана). Визначено рівень ресурсності особистісної стресостійкості (опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн). Розглянуто ефективність впровадження технологічно-корекційного етапу формування стресостійкості гравців алтимату, запроваджуючи індивідуальні, групові та масові форми взаємодії з командою. Звернуто увагу на інтерактивні методи та технології формування стресостійкості спортсменів із залученням особистісних та соціально-психологічних ресурсів.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, ресурси стресостійкості, копінг-стратегії, стресостійкість гравців алтимату.

Chusova O. EMPIRICAL STUDY OF THE STRESS RESISTANCE OF ALTIMATISTS

The article examines the phenomenon of stress resistance of ultimatum athletes according to the integrative model of professional stress. Stress factors in sports activities were analyzed. The structure of stress resistance of ultimatum athletes was determined. They are motivational-target, cognitive, subject, volitional components. The levels of stress resistance are characterized. The results of the research on the levels of stress resistance of ultimatum players are given, which can be used to improve the productivity of the professional activity of ultimatumists. The results of a diagnostic study of the subject component of stress resistance of ultimatumists are shown, which provided for the determination of the level of neuropsychological stability of players, the risk of developing maladaptation and deviations in behavior ("Prognosis" methodology adapted by V. Rybnikov, adapted testing "Self-assessment of personality stress resistance" by N. Kirshev, N. Ryabchikova). The conative component of stress resistance has been characterized. The specifics of sportsmen's activity behavior strategies in stressful conditions have been determined (the methodology "Perceptual assessment of the type of stress resistance" by N. Fetyskina). Dominant coping strategies of athletes were identified (D. Amirkhan's "Indicator of Coping Strategies" methodology). The resource level of personal stress resistance was determined (the questionnaire "Loss and acquisition of personal resources" by N. Vodopyanova, M. Shtein). The effectiveness of the implementation of the technological-corrective stage of forming the stress resistance of ultimatum players is considered, introducing individual, group and mass forms of interaction with the team. Attention is drawn to interactive methods and technologies of stress resistance formation of athletes with the involvement of personal and socio-psychological resources.

Key words: stress, stress resistance, stress resistance resources, coping strategies, stress resistance of ultimatum players.

Вступ. Наявність постійної гострої конкуренції, суперництва в найбільших змаганнях, висока відповідальність в умовах важких тренувань, завищених очікувань щодо результатів професійної діяльності в екстремальних умовах на межі фізичних можливостей людини впливає на зниження ефективності та результативності спортсменів. Професійна спортивна діяльність характеризується наступними стресовими факторами: енерговитратність, емоційне та фізичне перенавантаження, висока нервово-психічна напруга, виснаження функціональних резервів організму, хвилювання під час змагань, емоційний дисбаланс за умови вигорання, побоювання негативних наслідків, невдачі та подолання перешкод. В умовах активізації збройної агресії російської федерації суттєво погіршилися умови підготовки спортсменів України. Усе це вимагає від спортсмена адаптації до стресових ситуацій та формування опірності негативним стресогенним впливам.

У науково-теоретичних працях останніх років розкрито різні аспекти проблематики стресу в спорті: особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів [1]; програма дослідження психоемоційного стану спортсмена та корекційна програма [2], структура та модель стресостійкості особистості [3], формування резильєнтності спортсменів в умовах воєнного часу [4], індивідуально-психологічні детермінанти стресостійкості спортсменів екстремальних видів спорту [10; 11]. Інші дослідження стосуються окремих аспектів розгляду особливостей змагального та організаційного стресу, що супроводжує спортсменів протягом усього циклу підготовки та проявляється в зниженні інтегрованості в роботу спортивної команди її членів [5; 11]. Але поза увагою вчених перебуває розгляд стресостійкості гравців алтимату. У результаті аналізу численних досліджень стресостійкості було з'ясовано, що на сьогодні в наукових психологічних доробках відсутнє дослідження структури, особливостей, чинників формування стресостійкості алтиматистів.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності стресостійкості алтиматистів та діагностуванні рівня її розвитку в гравців команди.

Респондентами нашого дослідження стали 53 особи (26 спортсменів Одеської області – контрольна група та 27 – експериментальна група алтиматистів м. Одеси).

Матеріали та методи. У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретико-методологічний аналіз теми дослідження, психодіагностичні методи. На етапі теоретичного обґрунтування вихідних положень дослідження були використані такі загальнонаукові методи: аналіз та синтез, індукція, дедукція та аналогія, абстракція, узагальнення, ідеалізація, формалізація.

Для проведення дослідження були використані такі методики: для діагностики особливостей стресостійкості спортсменів – методику «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» Н. Фетискіна, методику визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації при стресі «Прогноз» в адаптації В. Рибнікова, адаптований тест «Самооцінка стресостійкості особистості» Н. Киршева, Н. Рябчикова; для діагностики домінуючих копінг-стратегій – методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн.

Результати. Сучасний командний безконтактний вид спорту – алтимат – базується на змагальному концепті, передбачає створення певної програми дій у процесі гри та високорозвиненої орієнтуючої функції свідомості, взаємопов'язаних психічних процесів і якостей особистості, високий рівень сумісності та згуртованості. Логіка аналізу поглядів учених дозволяє визначити стресостійкість у руслі інтегративного підходу як структурно-функціональну, динамічну властивість особистості, що являє собою адаптаційний потенціал ефективного саморозвитку в екстремальних життєвих умовах, реалізується в здатності людини керувати власними ресурсами під час стресу, протистояти впливу стресорів і пристосовуватися до стресогенної ситуації [2; 6–8].

Відповідно до інтегративної моделі професійного стресу стресостійкість забезпечує прогнозованість реакції особистості на стрес у специфічних видах діяльності під час взаємодії індивіда з фізичним, соціальним, професійним середовищем. Викладене вище дає можливість зазначити, що в аспекті професійної спортивної діяльності гравців алтимату варто характеризувати професійну стресостійкість, яку дослідники обґрунтовують як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, що забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоційногенній ситуації [7; 8].

У контексті нашого дослідження становлять інтерес стрес-фактори в спортивній діяльності: передзмагальні (погані результати на тренуванні, попередні невдачі, конфлікти з тренером, завищені вимоги, незнайомий супротивник); змагальні (відстрочення старту, невдалий старт, необ'єктивне суддівство, зауваження з боку глядачів під час змагання, різниця в силах із суперником, підвищене хвилювання, погане самопочуття) [4; 5].

Варто відзначити, що рівень професійної стресостійкості детерміновано середовищним аспектом: стресори, пов'язані з особливостями змісту професійної діяльності (недофінансування спортивної сфери в Україні; велике професійне навантаження, постійні та систематичні тренування спортсмена, перенапруження під час змагань, висока вірогідність виникнення незвичайних ситуацій, наявність об'єктивної необхідності виконувати частину діяльності за своїх колег у командних видах спорту; підвищена відповідальність за результат змагань, постійні перевантаження; підвищений рівень невизначеності); стресори, пов'язані з умовами праці – організацією та засобами професійної діяльності, технологіями та умовами (температура повітря в приміщенні, освітлення, вологість повітря, санітарно-гігієнічні умови на спортивних базах підготовки, особливості психологічного клімату в процесі підготовки до змагань та під час важливих виступів); властивості керівника (наприклад, негативні – деспотизм тренера, максималізм у постановці цілей, особливості його темпераменту, нетерпимість до помилок вихованців) [1; 2].

У контексті нашого наукового пошуку визначаємо професійну стресостійкість алтиматиста як інтегративну комплексну здатність, що допомагає спортсмену досягати особистісного благополуччя, ефективності й високої змагальної успішності в спорті, зберігаючи адекватний психічний стан у ситуаціях підвищеного емоційного й регулятивного напруження.

Імплементація інтегративної структури професійного стресу є концептуальними засадами щодо визначення загальної моделі професійної стресостійкості спортсмена як інтегративного утворення, що включає наступні компоненти: індивідний блок (вік, нейродинамічні особливості, темперамент, визначається у формі фізичної безпеки особистості); особистісний блок (система відносин до різноманітних сторін дійсності та людей: мотивації, психологічні установки, упевненість та інші чинники стресостійкості); суб'єктно-діяльнісний блок (поведінкова реакція спортсмена під час стресу – його копінг).

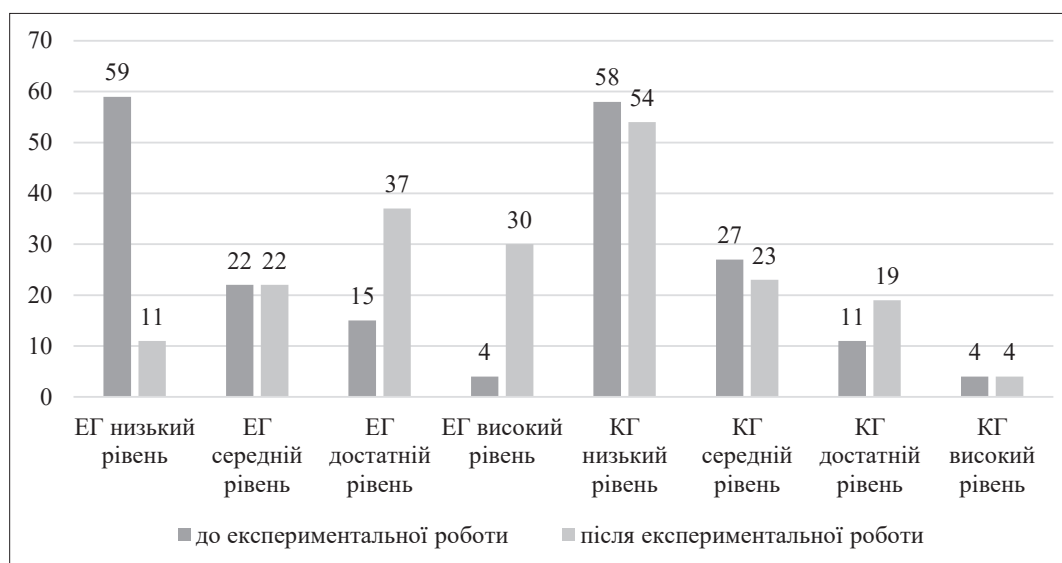
Узагальнюючи думки науковців, до структури професійної стресостійкості алтиматистів можна віднести такі компоненти: мотиваційно-цільовий компонент (позитивне ставлення до алтимату, умотивованість заняттям спорту, усвідомлення та реалізація певної мети); когнітивний компонент (обізнаність із проблеми стресостійкості, наші знання про стресостійкість, схильність до ризику, готовність уникати ролі жертви); конативний компонент (поведінковий, включає копінг-поведінку як стратегію дії особистості, спрямовану на усунення психологічної загрози, вирішення проблеми або пошук соціальної підтримки, уникнення проблеми – цей компонент вміщує готовність до саморегуляції та розвитку стресостійкості, прийняття рішення та адекватний вибір програми поведінки в певній ситуації, соціальну адаптованість, орієнтованість на вирішення проблем або соціальну підтримку); суб'єктний компонент, що включає особистісні копінг-ресурси – фізичні (здоров'я, витривалість) та психологічні (переконання, самооцінка); оптимальний рівень особистісної та ситуативної тривожності, здатність відповідати на стрес адаптаційною реакцією, локус контролю, рефлексію, емпатію, сензитивність, фрустраційну толерантність, емоційний інтелект, соціальну зрілість; вольовий компонент (особливості вольового потенціалу, вольові якості) [1; 3; 10].

Враховуючи структуру професійної стресостійкості алтиматистів, було проведено експериментальне дослідження протягом констатувального експерименту. Психодіагностичні методики адаптовано на чотирирівневу оцінку стресостійкості (низький, середній, достатній, високий). З метою окреслення суб'єктного компонента стресостійкості алтиматистів на першому етапі експериментального дослідження застосовано методику «Прогноз» в адаптації В. Рибнікова, яка характеризує рівень нервово-психічної стійкості особистості та ризик дезадаптації, окремі ознаки особистісних відхилень, вірогідність виникнення нервово-психічних зривів у індивіда. Результати дослідження репрезентовано в діаграмі 1.

Для вибірки респондентів, яким притаманний високий рівень стресостійкості, характерна гарна поведінкова регуляція та стабільна нервово-психічна стійкість, низька вірогідність відхилень у психічній діяльності. Достатній рівень стресостійкості визначається гарною нервово-психічною стійкістю, низькою вірогідністю нервово-психічних зривів, адекватною самооцінкою, але можливі одиничні короточасні відхилення в поведінці в екстремальних ситуаціях, малоюмовірні нервово-психічні зриви.

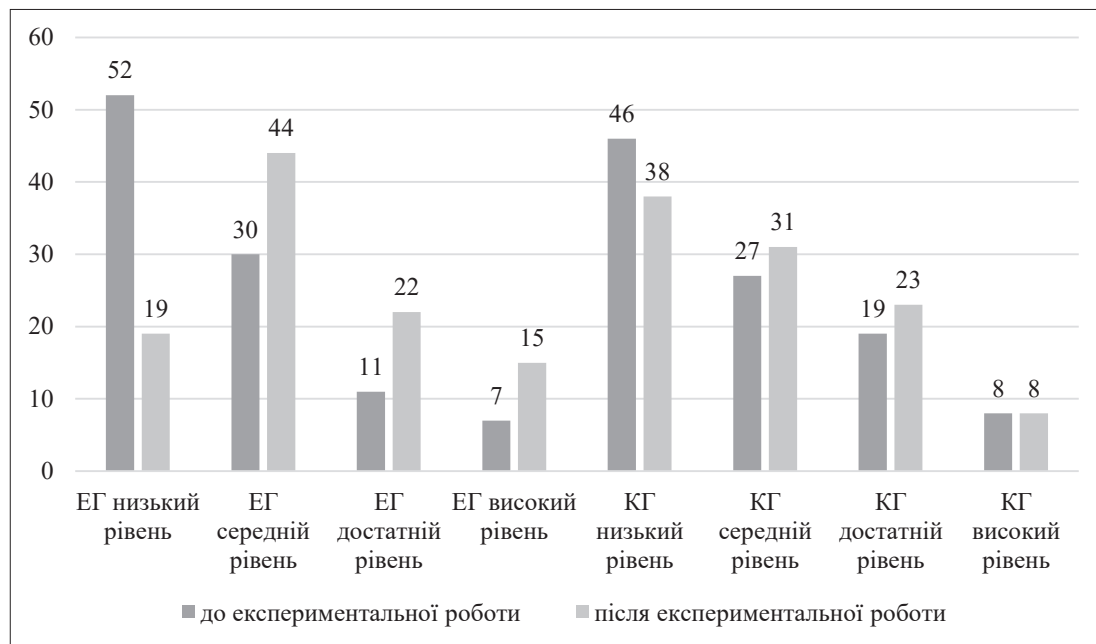
Для алтиматистів, у яких виявлено середній рівень стресостійкості, зафіксовано задовільну нервово-психічну стійкість, можливість виникнення в екстремальних ситуаціях життя помірних порушень психічної діяльності, що супроводжується неадекватною поведінкою, самооцінкою та сприйняттям навколишньої дійсності; нервово-психічні зриви можливі лише в екстремальних важких ситуаціях при дуже значних фізичних або психічних навантаженнях.

В алтиматистів із низьким рівнем констатовано нервово-психічну нестійкість, схильність до порушень психічної діяльності під час значного психічного та фізичного навантаження, високу вірогідність нервово-психічних зривів, що передбачатиме наступну взаємодію з психіатром або невропатологом.



Діаграма 1. Динаміка узагальнених значень показників стресостійкості за методикою «Прогноз»

Адаптоване до мети нашого дослідження тестування «Самооцінка стресостійкості особистості» Н. Киршева, Н. Рябчикова репрезентує усвідомлення алтиматистами існуючої ситуації стресогенності в їх професійній діяльності (діаграма 2). Дані, подані в діаграмі 2, свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних демонструє стресостійкість на низькому (46 % КГ і 52 % ЕГ) та середньому (27 % КГ і 30 % ЕГ) рівнях.

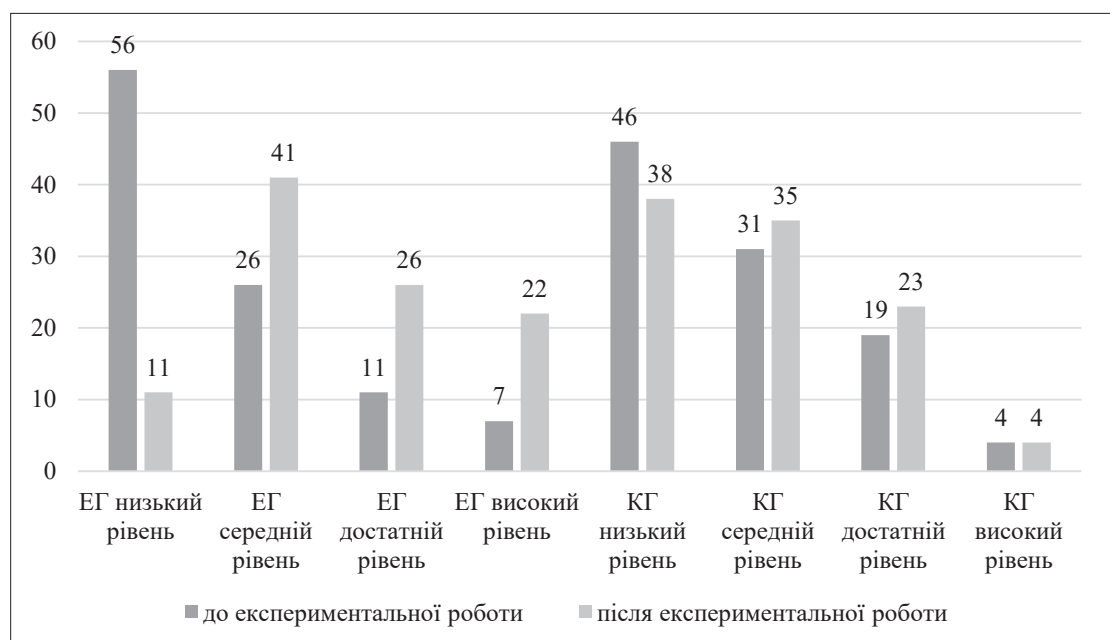


Діаграма 2. Динаміка узагальнених значень показників стресостійкості за адаптованим тестом «Самооцінка стресостійкості особистості»

Конативний компонент перевірено за допомогою методики «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» Н. Фетискіна, яка окреслює стратегії поведінки активності особистості в стресових умовах: стратегії поведінки типу особистості А (схильність до переживання дистресу й виникнення стрес-синдромів, високий ризик професійного вигорання); стратегії поведінки типу особистості АБ (перехідний тип, середній рівень стресостійкості); стратегії поведінки типу особистості Б – це або тенденція до «типу Б», або висока вірогідність поведінкового типу особистісної активності «типу Б» (високий рівень стресостійкості). Результати методики перцептивної оцінки типу стресостійкості відображено в діаграмі 3. Стратегія поведінки «типу А» характеризується наступними аспектами: перебільшеною потребою в професійній діяльності – трудовим, ініціативністю, невмінням відволікатися від роботи, недостатністю часу для відпочинку та розваг; постійною душевною напругою щодо боротьби за професійний успіх, високу мотивацію досягнення цілі в поєднанні з незадоволенням від досягнутого, завзятістю та надактивністю у деяких галузях життєдіяльності, небажання відмовитися від цілі, незважаючи на поразку; невміння та небажання виконувати рутинну роботу кожного дня; нездатність до тривалої та стійкої концентрації уваги; нетерплячість, намагання виконувати діяльність дуже швидко; енергійне та емоційно забарвлене мовлення, емоційне жестикулювання та міміка; імпульсивність, емоційна нестриманість у суперечках, невміння вислуховувати співрозмовника; схильність до суперництва, амбіційності, агресивності у взаєминах; прагнення до домінування в колективі, легка фрустрованість до зовнішніх обставин та життєвих труднощів [9].

Основою поведінки та діяльності особистості «типу АБ» є активна та цілеспрямована діловитість, різнобічність інтересів, уміння збалансувати ділову активність і напружену роботу зі зміною занять та вміло організованим відпочинком. Моторика та мовна експресія помірно виражені, не визначається явна схильність до домінування, але в певних ситуаціях та обставинах можлива констатація позиції та ролі лідера, емоційна стабільність і передбачуваність у поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних чинників, гарна пристосованість до різних видів діяльності [6; 9].

Особистісні стратегії поведінки активності в стресових ситуаціях «типу Б» визначаються наступними особливостями: раціональність, яскраво виражена прагматична спрямованість щодо справи та людей, у виняткових випадках виявляється готовність до прийняття відповідальності на себе, але частіше вважають за краще залишатися в тіні, певна емоційна «скупість» та стриманість у висловлюваннях, зваженість у діях у відповідь, віддають перевагу відкритим з'ясуванням відносин, а не прихованому невдоволенню [3; 9].



Діаграма 3. Динаміка узагальнених значень показників стресостійкості за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості»

Аналіз даних діаграм 1, 2, 3 дозволяє стверджувати, що не існує статистично значущої відмінності рівнів стресостійкості контрольної та експериментальної груп в умовах констатувального етапу.

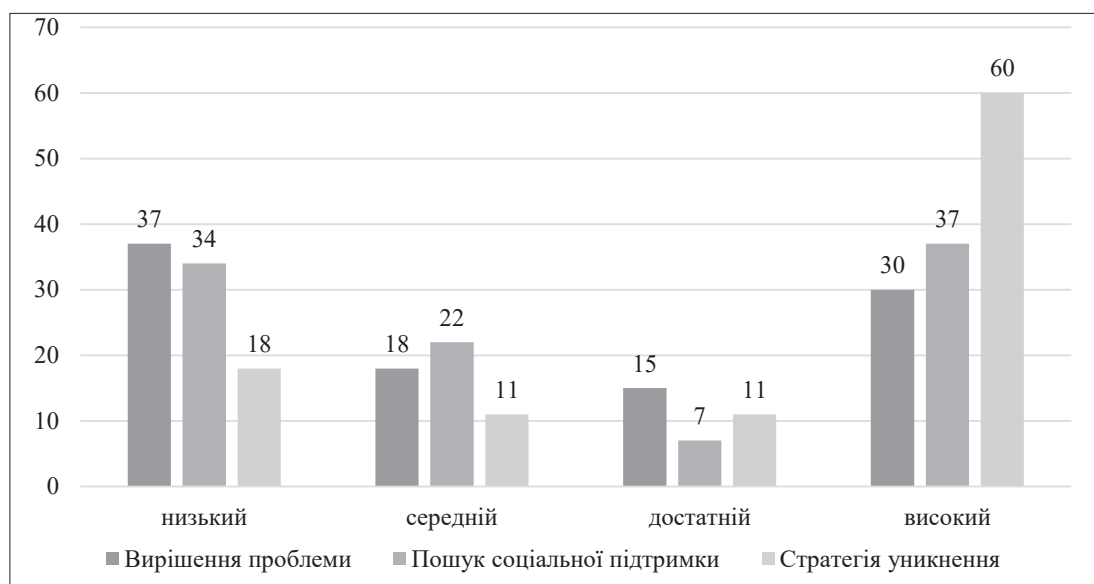
Другий етап діагностування був спрямований на виявлення індивідуальних домінуючих копінг-стратегій респондентів експериментальної групи. Для визначення «проблемного поля» алтиматистів застосовано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн. Діаграма 4 демонструє прояв у респондентів індикаторів:

1) адаптивних копінг-стратегій: стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, яка передбачає використання всіх існуючих особистісних ресурсів для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми (високий рівень констатовано в 30 % усієї вибірки респондентів ЕГ, достатній – 15 % спортсменів ЕГ, середній – 18 % алтиматистів ЕГ, низький – 37 % осіб ЕГ); пошук соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, яка полягає у звертанні за допомогою у формі інституційно-соціальної, корпоративної, міжособистісної психологічної підтримки, що виступає зовнішнім ресурсом стресостійкості (високий рівень визначено в 37 % усієї вибірки респондентів ЕГ, достатній – 7 % спортсменів ЕГ, середній – 22 % алтиматистів ЕГ, низький – 34 % осіб ЕГ);

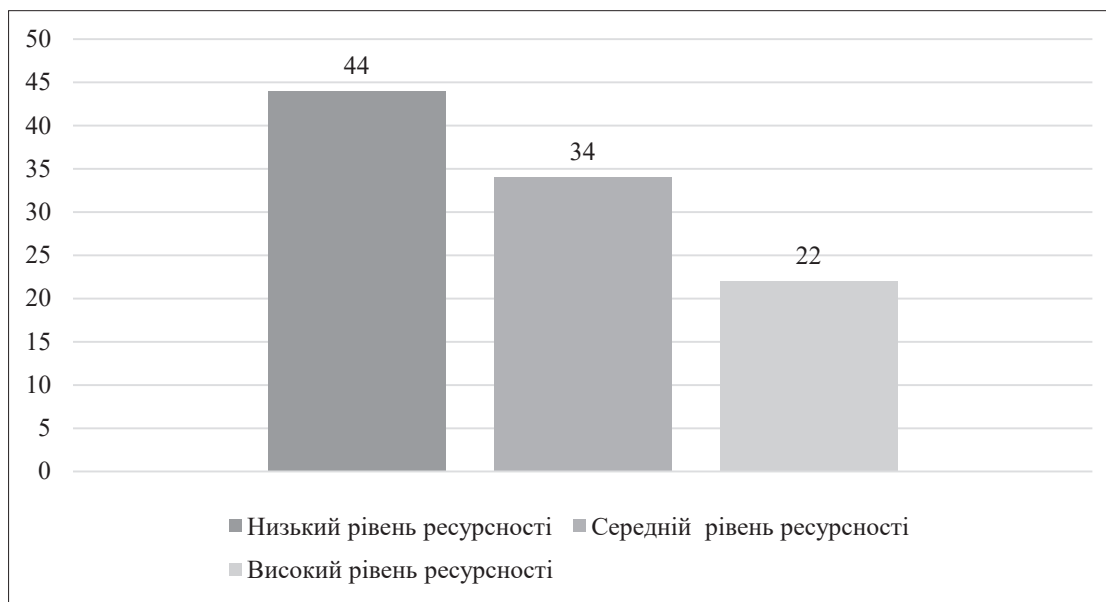
2) дезадаптивної копінг-стратегії – пасивна поведінкова стратегія, яка полягає в униканні вирішення проблем особистістю та відверненні від взаємодії з навколишнім середовищем (у 60 % респондентів ЕГ зафіксовано високий рівень стратегії уникнення, у 11 % ЕГ – достатній та середній рівні, 18 % ЕГ – низький рівень).

Логіка аналізу діагностичних результатів вищезазначеної методики дозволяє констатувати, що третина респондентів ЕГ схильна до формування дезадаптивної поведінки. У них не сформовано внутрішній ресурс стресостійкості особистості – готовність звернутися за інструментальною, моральною та емоційною допомогою й соціально-психологічна активність, спрямована на створення соціального кола підтримки. Підсумовуючи, зауважимо, що виокремлена нами стратегія є бажаною для ефективної взаємодії гравців у командних видах спорту. Отже, подальше дослідження було націлено на визначення ресурсності алтиматистів.

Аналіз наукових праць [3; 4; 8] дозволив виокремити ресурсний потенціал алтиматистів, що включає: інтернальний локус контролю особистості, сильну «Я-концепцію», соціальну сміливість, відповідальність, самодостатність, високу мотивацію досягнення; готовність до соціальної підтримки з боку команди, асертивну поведінку, забезпечення успішної самореалізації в команді, віру в компетентність тренера; змобілізованість психіки в екстремальних умовах, володіння навичками саморегуляції, здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій; розвинутий емоційний інтелект та раціональний стиль мислення, активну позитивну життєву установку; здатність контролювати ситуацію, готовність до самоактуалізації; фізичні ресурси (стан здоров'я та спортивна професійна підготовленість).



Діаграма 4. Порівняльна характеристика індикаторів копінг-стратегій



Діаграма 5. Результати діагностування рівня ресурсності

Отже, як видно з діаграми 5, у 12 осіб (44 % ЕГ) виявлено низький рівень ресурсності – балансу між втратою та придбанням соціально-психологічних ресурсів стресостійкості, у 9 респондентів (34 % ЕГ) – середній рівень, у 6 алтиматистів (22 % ЕГ) – високий рівень. Відповідно до ресурсної концепції Хобфолла, при низьких показниках особистісних ресурсів виникає психологічний стрес і дезадаптація.

Подальша логіка дослідження передбачала реалізацію технологічно-корекційного етапу формування стресостійкості алтиматистів. Зважаючи на вище викладене, було впроваджено під час соціально-психологічного супроводу команди алтиматистів ЕГ наступні форми взаємодії: індивідуальні форми взаємодії зі спортсменами, тренером, референтними групами (індивідуальні психотерапевтичні сеанси, психологічне консультування, інтерактивні бесіди, аналіз кейсу з використанням методу навіювання, психорегуляції, зміни напрямку думок, рефлексії пережитих станів у кризових ситуаціях, заземлення, сканування власних почуттів, створення ресурсів, візуалізації образів, послідовного м'язового розслаблення, візуалізації образів); групові форми (тренінг формування стресостійкості з використанням ділових ігор, дискусій, кейс-методу, інтерактивної мінілекції, стимулювання діяльності, психогімнастики та практикум «Школа саморозвитку та успіху» для гравців алтимату; для тренера – просвітницькі лекції

із стрес-менеджменту та тимбілдингу; для родин алтиматистів – відеолекторій «Соціально-психологічна підтримка спортсмена»); масові форми (тематичний проєкт «Просвіта», який полягав у створенні електронної бібліотеки з тематики дослідження; майстер-класи психологів із використання психотерапевтичних прийомів; інтерактивні віртуальні консультації з усіма суб'єктами з тематики дослідження).

На прикінцевому етапі формувального експерименту було проведено другий діагностичний зріз, у якому використано ті самі методики та математичні обчислення, що й у процесі проведення першого діагностувального зрізу. Отримані дані було проаналізовано та репрезентовано в діаграмах 1–4, які засвідчують позитивні кількісні зрушення після проведеного експерименту в ЕГ. Показники в КГ збільшилися неістотно, отримано приріст у результатах діагностування серед респондентів ЕГ:

1) зафіксовано приріст за показниками достатнього (+22) та високого (+26) рівнів за методикою «Прогноз» (діаграма 1);

2) визначено приріст за показниками середнього (+14), достатнього (+11) та високого (+8) рівнів за тестуванням «Самооцінка стресостійкості особистості» (діаграма 2);

3) встановлено приріст за показниками середнього, достатнього та високого рівнів (+15) за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості».

Висновки. Проведено дослідження з узагальнення особливостей стресостійкості спортсменів. На основі проведеного аналізу інформації з наукових джерел було визначено структурні компоненти стресостійкості гравців алтимату. Результати експериментальної роботи засвідчили суттєве покращення рівнів стресостійкості алтиматистів. Зокрема, після технологічно-корекційного етапу підвищився рівень стресостійкості у вибірці респондентів ЕГ.

Напрямами подальших наукових розвідок вважаємо дослідження особистісних детермінант формування стресостійкості алтиматистів та формування особистісного профілю стресостійкості спортсменів різного рівня кваліфікації, розробку моделі формування ефективної системи адаптації спортсменів до стресових ситуацій під час підготовки та змагань.

Література:

1. Арнаутова Л.В. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка. Київ : НУФВСУ, 2023. 291 с.
2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2018. 46 с.
3. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : Літерія, 2021. 379 с.
4. Курдибаха О.М. Формування резильєнтності спортсменів в умовах воєнного часу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 5. С. 89–93.
5. Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 3. С. 38–44.
6. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 225 с.
7. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2018. 225 с.
8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 513 с.
9. Емоційне вигорання / упорядник В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. 128 с.
10. Tukaiev S., Dolgova O., Van Den Tol A.J.M., Ruzhenkova A., Lysenko O., Fedorchuk S., Ivaskevych D., Shynkaruk O., Denysova L., Usychenko V., Iakovenko O., Byshevets N., Serhiyenko K., Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). P. 469–476.
11. Goddard K., Roberts C., Anderson M., Woodford L., Byron-Daniel J. Mental Toughness and Associated Personality Characteristics of Marathon des Sables Athletes. *Frontiers of Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 1–9.

References:

1. Arnautova, L.V. (2023). Osobystisni determinanty formuvannia stresostiikosti kvalifikovanykh sportsmeniv [Personal determinants of the formation of stress resistance of qualified athletes]. PhD Thesis. Kyiv: NUFVVSU. 291 p. [in Ukrainian].
2. Vysochina, N. L. (2018). Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports]. Kyiv: Nac. un-t fiz. vykhovannja i sportu Ukrainy. 46 p. [in Ukrainian].
3. Kogut, O.O. (2021). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychology of personality stress resistance]. Kryvyi Rih: Literiia. 379 p. [in Ukrainian].
4. Kurdybakha, O.M. (2023). Formuvannia rezylentnosti sportsmeniv u umovakh voiennoho chasu [Formation of athletes' resilience in wartime conditions]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 5, 89–93 [in Ukrainian].
5. Volianiuk, N.Yu., Lozhkin H.V., Kolosov A.B. (2022). Orhanizatsiinyi stres sportyvnoi komandy [Organizational stress of a sports team]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia*, 3, 38–44 [in Ukrainian].
6. Bilova, M.E. (2007). Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii) [Psychological characteristics of people with different levels of stress resistance (on the example of workers in stressful professions)]. PhD Thesis. Odesa: Pivdenoukr. derzh. ped. un-t im. K.D. Ushynskoho. 225 p. [in Ukrainian].

7. Dubchak, H.M. (2018). *Psykhologhiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii* [The psychology of the development of professional stress resistance of future specialists in socionomic professions]. PhD Thesis. Kyiv: Instytut psykhologhii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy. 225 p. [in Ukrainian].
8. Krainiuk, V.M. (2009). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. PhD Thesis. Kyiv: Instytut psykhologhii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. 513 p. [in Ukrainian].
9. Dudiak, V. (2007). *Emotsiine vyhorannia* [Emotional burnout]. Kyiv: Ghlavnuk. 128 s. [in Ukrainian].
10. Tukaiev, S., Dolgova, O., Van Den Tol, A.J.M., Ruzhenkova, A., Lysenko, O., Fedorchuk, S., Ivaskevych, D., Shynkaruk, O., Denysova, L., Usychenko, V., Iakovenko, O., Byshevets, N., Serhiyenko, K., Voronova, V. (2020). Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 469–476.
11. Goddard, K., Roberts, C., Anderson, M., Woodford, L., Byron-Daniel, J. (2019). Mental Toughness and Associated Personality Characteristics of Marathon des Sables Athletes. *Frontiers of Psychology*, 10, 1–9.