

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-7>

## **COPING STRATEGIES OF ATHLETES WITH DIFFERENT LEVELS OF QUALIFICATION IN CHEERLEADING**

### **СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СПОРТСМЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЧЕРЛІДЕНГУ**

**Krykun O. A.**

*Postgraduate Student at the Psychology and Pedagogy Department  
National University of Ukraine  
on Physical Education and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Крикун О. А.**

*аспірант кафедри психології і педагогіки  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Voronova V. I.**

*PhD, Professor,  
Professor at the Psychology and Pedagogy Department  
National University of Ukraine  
on Physical Education and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Воронова В. І.**

*кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології і педагогіки  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Fedorchuk S. V.**

*PhD, Senior Researcher,  
Scientific Research Institute  
National University of Physical Education and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Федорчук С. В.**

*кандидат біологічних наук, с. н. с.  
Науково-дослідного інституту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Актуальність дослідження.** Спортивна діяльність висуває до спортсменів у черліденгу, як і в інших споріднених видах спорту, високі вимоги стосовно урахування специфічних умов під впливом цілої низки різноманітних факторів [3], до яких зокрема відносяться перцептивна та інтелектуальна спрямованість. Безумовно науково обґрунтований спортивний відбір, психологічний супровід спортсменів з урахуванням особливостей черліденгу мають бути спрямовані на вдосконалення системи підготовки як спортсменів-початківців, так і кваліфікованих спортсменів у цьому виді спорту [1; 2; 6]. Особливої уваги заслуговує розробка і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій у спортсменів [4; 6].

**Метою** дослідження було визначення стратегій подолання стресу у спортсменок, які займаються черліденгом.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У ньому взяли участь 31 спортсменка (I-II дорослий розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, заслужені майстри спорту) віком 12–26 років, вид спорту – черліденг. Рівень наявного стресу визначався за тестом М. Люшера [5]. Для вивчення стратегій подолання стресу у спортсменок був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса і С. Фолкман [7]. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики. Для опису вибіркового розподілу вказували медіани та міжквартильний розкид  $Me$  [25%; 75%], відмінності між групами випробуваних визначали за критерієм Манна-Уїтні.

Обстежені спортсменки були розподілені на три групи за віком: I група – перехідний вік (12–16 років,  $n=20$ ); II група – молодіжний вік, який характеризується закінченням формування особистості на фізіологічному рівні (17–21 років,  $n=9$ ) і III група – зрілий вік (22–26 років,  $n=2$ ). Слід зазначити, що у першу групу увійшли спортсменки I-II дорослого розряду віком 12-16 років ( $n=11$ ), кандидати в майстри спорту віком 14-16 років ( $n=4$ ) і майстри спорту віком 15–16 років ( $n=5$ ). У II групі були представлені майстри спорту віком 17–21 років ( $n=9$ ). В III групу увійшли висококваліфіковані спортсменки, віком 26 років – майстер спорту міжнародного класу і заслужений майстер спорту ( $n=2$ ).

За показником рівня наявного стресу за тестом М. Люшера більшість черлідерок (58,06%) мали низький рівень стресу, 35,48% спортсменок – середній рівень стресу, решта (6,45%) – високий рівень. Отримані дані свідчать, що між виділеними групами спортсменок значущих відмінностей за визначеними копінг-стратегіями за критерієм Манна-

Уїтні не виявлено як при порівнянні спортсменок перехідного віку з різним рівнем кваліфікації (табл. 1), так і при порівнянні висококваліфікованих спортсменок старшого віку II і III груп (табл. 2).

У спортсменок молодшої вікової групи I-II дорослого розряду виявлено переважання адаптивних копінг-стратегій, таких як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» та неадаптивної стратегії «Дистанціювання». Рівень напруження за цими шкалами у них перевищував 50% (табл. 1). Натомість у спортсменок молодшої вікової групи, кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту, виявлено переважання виключно всіх адаптивних копінг-стратегій, за винятком стратегії «Прийняття відповідальності» (табл. 1).

Таблиця 1

**Копінг-стратегії обстежених спортсменок I групи  
(перехідний вік) з різним рівнем кваліфікації (n=20)  
за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман, Ме [25%, 75%]**

<b>Показники</b>	<b>Спортсменки I–II дорослого розряду (n=11), кількість балів / рівень напруження, %</b>	<b>Спортсменки КМС і МС (n=9), кількість балів / рівень напруження, %</b>
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	8 [8; 11] 44,40 [44,40; 61,10]	9 [7; 10] 50,00 [38,90; 55,60]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	11 [9; 12] 61,10 [50,00; 66,70]	8 [7; 12] 44,40 [38,90; 66,70]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	13 [11; 16] 61,90 [52,40; 76,20]	13 [12; 16] 61,90 [57,10; 76,20]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	11 [8; 14] 61,10 [44,40; 77,80]	11 [8; 13] 61,10 [44,40; 72,20]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	7 [6; 9] 58,30 [50,00; 75,00]	6 [6; 10] 50,00 [50,00; 83,30]
Показник за шкалою «Втеча-уникнення»	11 [9; 16] 45,80 [37,50; 66,70]	11 [8; 15] 45,80 [33,30; 62,50]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	13 [11; 16] 72,20 [61,10; 88,90]	13 [10; 15] 72,20 [55,60; 83,30]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	13 [11; 15] 61,90 [52,40; 71,40]	13 [12; 15] 61,90 [57,10; 71,40]

Отримані дані у кваліфікованих спортсменок старшого віку II групи (табл. 2) схожі з результатами тестування спортсменок I–II дорослого розряду, проте дещо відрізняються саме вищим за 50% рівнем напруження за шкалою «Втеча-уникнення». У висококваліфікованих спортсменок III групи рівень напруження за всіма шкалами перевищував 50%, проте найбільше представленими у них були неадаптивна стратегія «Втеча-уникнення» та адаптивні стратегії «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», «Самоконтроль» (табл. 2).

Таблиця 2

**Копінг-стратегії обстежених спортсменок II і III груп (n=11)  
за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман, Ме [25%, 75%]**

Показники	II група (n=9), кількість балів / рівень напруження, %	III група (n=2), кількість балів / рівень напруження, %
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	9 [8; 11] 50,00 [44,40; 61,10]	10 [8; 12] 55,55 [44,40; 66,70]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	11 [7; 15] 61,10 [38,90; 83,30]	10,5 [9; 12] 58,35 [50,00; 66,70]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	16 [12; 17] 76,20 [57,10; 81,00]	13,5 [12; 15] 64,25 [57,10; 71,40]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	13 [11; 16] 72,20 [61,10; 88,90]	10,5 [8; 13] 58,30 [44,40; 72,20]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	7 [6; 10] 58,30 [50,00; 83,30]	7 [6; 8] 58,35 [50,00; 66,70]
Показник за шкалою «Втеча- уникнення»	13 [10; 16] 54,20 [41,70; 66,70]	18 [18; 18] 75,00 [75,00; 75,00]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	14 [13; 15] 77,80 [72,20; 83,30]	12 [9; 15] 66,65 [50,00; 83,30]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	16 [14; 17] 76,20 [66,70; 81,00]	14 [13; 15] 66,65 [61,90; 71,40]

**Висновки.** У кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи (кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту) виявлено переважання виключно адаптивних копінг-стратегій, а саме «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль». Для інших обстежених груп певною мірою були характерні як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії. Значущих відмінностей за визначеними копінг-стратегіями між виділеними групами спортсменок не виявлено.

### Література:

1. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації* : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Планер». 2018. С. 86–101.

2. Воронова В., Крикун О. Проблеми психологічної підготовки спортсмена в черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного*

*супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали ІІ Всеукр. наук. конф., Київ, 22 жовт. 2019 р. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 14–15.

3. Крикун О., Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наукових праць. Вінниця, 2021. Вип. 11(30). С. 133–147.

4. 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.

5. Халявка Т., Колосова О., Федорчук С. Ефективність психічної саморегуляції, емоційна стійкість і стрес-уразливість спортсменів-тенісистів за методикою вибору кольорів у зв'язку з функціональним станом нервово-м'язового апарату. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка (серія: Проблеми регуляції фізіологічних функцій)*. 2017. Вип. 2(23). С. 51–55.

6. 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. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>

7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY : Springer publishing company. 1984. 230 p.