



Фізична освіта і спорт

УДК 159.071.42

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15315196>

Адаптивні копінг-стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності

Сундукова Ірина В'ячеславівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>

Голуб Олена Володимирівна

викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-6795-6398>

Прийнято: 18.04.2025 | Опубліковано: 29.04.2025

Анотація. В статті розкрито копінг-стратегії поведінки в процесі змагальної діяльності. За своєю структурою «копінг» передбачає сформоване вміння використовувати певні ресурси подолання емоційного стресу. Метою



статті є дослідження теоретико-методичних аспектів розвитку копінг-стратегії поведінки спортсменів в умовах змагальної діяльності.

В даній статті зазначено, що проблема подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної майстерності спортсмена у досягненні найвищих результатів. Здатність долати стрес в процесі змагальної діяльності спортсмена представлена здатністю до саморегуляції. Висвітлено два рівні в системі саморегуляції: психічний та особистісний. Рівень психічної регуляції пов'язаний, з підтримкою, мобілізацією психічної активності індивіда. Рівень особистісної регуляції охоплює способи включення особистості в процес власної діяльності, її ставлення до неї.

Розкрито адаптивні копінг-стратегії поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуації подолання стрес-факторів: поведінкова сфера (компенсація, відволікання, конструктивність); когнітивна сфера (відносність, надання сенсу, релігійність); емоційна сфера (емоційне розвантаження. До неадаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки належать: у поведінковій сфері (активне уникнення, відступ); у когнітивній сфері (підкорення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування); в емоційній сфері (придушення емоцій, самозвинувачення, агресивність).

У висновках зазначено, що копінг-стратегії є специфічною властивістю психологічного захисту, що використовується для відновлення дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення певної проблеми, яка виникла в процесі змагальної діяльності. В психології спорту найчастіше використовуються такі копінг-стратегії поведінки як: сконцентрованість, цілеспрямованість, впевненість та мотивованість, що є запорукою успіху в змагальній діяльності.

Ключові слова: копінг-стратегії, поведінка, стрес, змагальна діяльність, спортсмен, саморегуляція.



Adaptive coupling strategies of behavior in competitive activities

Iryna Sundukova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education
Central Ukrainian State University
named after Volodymyr Vynnychenko,
Kropyvnytskyi, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>

Olena Golub

Lecturer at the Department of Theory and Methods of Olympic and Professional
Sports, Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko,
Kropyvnytskyi, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-6795-6398>

Abstract. *The article reveals coping strategies of behavior in the process of competitive activity. According to its structure, «coping» implies the formed ability to use certain resources to overcome emotional stress. The aim of the article is to study the theoretical and methodological aspects of the development of coping strategies of behavior of athletes in conditions of competitive activity.*

This article states that the problem of overcoming stress in competitive activities is a guarantee of the athlete's professional skill in achieving the highest results. The ability to overcome stress in the process of competitive activities of an athlete is represented by the ability to self-regulation. Two levels in the self-regulation system are highlighted: mental and personal. The level of mental regulation is associated with the support and mobilization of the individual's mental activity. The level of personal



regulation covers the ways of including the individual in the process of his own activity, his attitude towards it.

Adaptive coping strategies of behavior are revealed, the constructiveness of which depends on the significance and severity of the situation of overcoming stress factors: behavioral sphere (compensation, distraction, constructiveness); cognitive sphere (relativity, giving meaning, religiosity); emotional sphere (emotional unloading. Non-adaptive variants of coping strategies of behavior include: in the behavioral sphere (active avoidance, retreat); in the cognitive sphere (submission, confusion, dissimulation, ignoring); in the emotional sphere (suppression of emotions, self-blame, aggressiveness).

The conclusions indicate that coping strategies are a specific property of psychological protection used to restore the effect of a stress factor or directly to solve a certain problem that arose in the process of competitive activity. In sports psychology, the most commonly used coping strategies are: concentration, purposefulness, confidence and motivation, which are the key to success in competitive activity.

Keywords: *coping strategies, behavior, stress, competitive activity, athlete, self-regulation.*

Постановка проблеми. Спортивні змагання, як одна з основних складових спортивної діяльності є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. У теорії та методиці спортивного тренування змагальна діяльність визначається, як специфічна рухова активність спортсмена, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних та фізичних сил, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих та особистих результатів [3]. Спортивні змагання завжди супроводжуються, як позитивними, так і негативними емоційними станами та психічною напруженістю.



Формування здатності долати стрес в процесі змагальної діяльності спортсмена з використанням копінг-стратегій власної поведінки є необхідною умовою стресостійкості. Копінг-стратегія розглядається, як специфічна властивість психологічного захисту, що використовується для відновлення дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення певної проблеми, що виникла в процесі змагальної чи повсякденної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дослідженні копінг-стратегій важливе значення мають праці українських науковців, які звертали свою увагу на висвітлення певних проблем в даній галузі: Дементій Л. І. розглядав проблему діагностики соціального контексту і стратегій копінг-поведінки [5]; Ткачук Т. висвітлював проблеми психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки [14]; Родіна Н. В. досліджувала особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки [12]; Ляшин Я. Є. розглядав копінг у подоланні життєвих труднощів [9]. Також, такі дослідники як (Пілецький В., Ткачук А., Тарасенко І. та ін.) здійснили спробу обґрунтування копінг-поведінки як основи конструктивного опанування важких життєвих ситуацій, категорій «механізмів психологічного захисту» та копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях [11; 13; 15].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Беручи до уваги сучасні психолого-педагогічні дослідження, які розкривають проблему діагностики стратегій копінг-поведінки з точки зору соціального контексту, психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки [5;14] низка ключових питань, щодо адаптативних копінг-стратегій поведінки спортсменів в умовах змагальної діяльності залишається поза увагою. Недостатньо досліджено проблему копінг-стратегії поведінки спортсменів в умовах стресу, що супроводжується підготовкою до змагань та подолання негативних емоційних станів. Ці невирішені аспекти формують основу для



подальшого дослідження та практичного розвитку адаптивних копінг-стратегій поведінки спортсменів в умовах тренувального процесу.

Внесок цієї роботи полягає в дослідженні процесу саморегуляції спортсменів, що спрямоване на подолання стрес-факторів, та є запорукою успішної змагальної діяльності спортсменів і досягнення найвищих результатів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті - обґрунтувати теоретико-методичні аспекти розвитку копінг-стратегій поведінки спортсменів в умовах змагальної діяльності.

Завдання статті:

1. Проаналізувати базисні копінг-стратегії поведінки.
2. Розкрити вплив саморегуляції спортсменів, як засобу психологічної стійкості до різноманітних стрес-факторів.
3. Визначити ефективні копінг-стратегії поведінки в процесі змагальної діяльності спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В психолого-педагогічній літературі «копінг» тлумачиться, як «подолання стресу». Копінг передбачає сформоване вміння використовувати певні ресурси подолання емоційного стресу. Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) є неспецифічною реакцією організму людини у відповідь на дуже сильну дію (подразника), яка перевищує допустимі норми [17]. Кваліфіковані спортсмени майже щоденно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність в процесі змагальної діяльності: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, тривога, зміна настрою та високі тренувальні навантаження, що часто призводить до психологічного виснаження [3].

У теорії копінг-поведінки виділяють ряд базисних копінг-стратегій: вирішення проблемних ситуацій, пошук соціальної підтримки та уникнення невдач. Однією з найважливіших копінг-стратегій є вирішення психологічних проблем - комплекс навичок для ефективного управління щоденними



проблемними ситуаціями. Вирішення проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого спортсмен виявляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, що зустрічаються в тренувальному процесі та повсякденному житті [9].

Реалізація механізмів подолання стресу відбувається на різних взаємозалежних рівнях: емоційному, когнітивному, поведінковому.

Існує досить багато різних класифікацій копінг- стратегій поведінки. Згідно класифікації Е. Неїт можна віділити наступні за змістом показники:

- конструктивні – сприяють цілеспрямованому вирішенню проблеми, пошук соціальної підтримки зі сторони оточуючих;
- компенсаторні – здатність переключення уваги на інші сфери, які можуть долати негативні стрес-фактори (творчість, читання, перегляд відео уроків);
- уникнення – виникають в процесі уникнення неприємної чи загрозованої ситуації, ігнорування проблеми, що може спричинити негативні емоційні стани;
- емоційна розрядка – полягає у вираженні сильних емоцій таких як агресія, плач, крик, що здатні тимчасово зменшити рівень накопиченої напруги;
- усвідомлене прийняття – полягає в спокійному, раціональному прийнятті ситуації, яку неможливо змінити, смирення з ситуацією, філософське ставлення до даної ситуації чи проблеми [18].

Проблема подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної майстерності спортсмена у досягненні найвищих результатів. Здатність долати стрес в процесі змагальної діяльності спортсмена представлена різними техніками саморегуляції [17].

В свою чергу саморегуляція розглядається, як самостійна, цілеспрямована і організована зміна регуляторних механізмів свідомості особистості на рівні психічних процесів, психофізіологічних станів та дій.

Метою саморегуляції особистості є приведення себе в норму, нормальний стан, що досягається здійсненням на двох рівнях: нижчий (адаптивний тип;



розуміння психічної саморегуляції як функції психіки), коли вона зводиться до простого пристосування звичної обстановки, і вищий, коли психічна саморегуляція визначається, як засіб та метод регуляції психіки) [3]. Саморегуляція передбачає здатність не тільки до усвідомлення своєї поведінки, власних психічних процесів та її регуляцію, а й постійний процес співвіднесення, виміру себе, своїх дій при постійно мінливих зовнішніх умов.

Психічна саморегуляція визначається здатністю регулювати власні дії, реакції організму, які здійснюються за допомогою психічного самовпливу. Основою психічної саморегуляції є «самонавіювання – складний вольовий процес, що забезпечує цільове формування готовності організму до певної дії, реакції і при необхідності - їх реалізація» [4].

Ідея саморегуляції спортивної діяльності, є похідною від психічної саморегуляції, що є вищим рівнем регуляції поведінкової активності біологічних систем, відображають якісну специфіку дій, що реалізують її психічні засоби відображення та моделювання дійсності та самого себе, своєї активності, діяльності та вчинків [9]. В саморегуляції можна виділити наступні елементи: прийнята суб'єктом мети власної діяльності; суб'єктивна модель значних умов діяльності; програма власних дій; суб'єктивна система критеріїв успішності діяльності; контроль та оцінка реальних результатів; рішення про корекцію системи саморегуляції.

В системі саморегуляції розрізняють два рівні: психічний та особистісний. Рівень психічної регуляції пов'язаний, з підтримкою, мобілізацією психічної активності індивіда. Рівень особистісної регуляції охоплює способи включення особистості в процес власної діяльності, її ставлення до неї. На цьому рівні мотиви, цілі, здібності становлять індивідуальну психологічну систему, яка залежить від позиції особистості, від її ставлення до навколишньої дійсності. Принцип саморегуляції розкриває особистісні засоби організації управління психікою щодо об'єктивних і суб'єктивних умов діяльності, дозволяє зрозуміти



способи зв'язків різних рівнів діяльності (психофізіологічного, психічного, свідомого) [3;4]. Таким чином, інтегральний характер саморегуляції розуміється як здатність взаємопов'язувати та узгоджувати прояви властивостей різних рівнів індивідуальності, особливостей нервової системи, темпераменту, характеру особистості.

Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, що залежить від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей людини та її звичок в організації своєї діяльності, як спортивної, так і повсякденної.

Важливу роль у формуванні механізму саморегуляції відіграє самосвідомість особистості. Особливість процесу становлення та розвитку самосвідомості полягає в тому, що він не відокремлений від розвитку особистості в цілому і, певною мірою, навіть залежить від особливостей її життєдіяльності. Разом з тим, самосвідомість виступає внутрішньою умовою, що значною мірою визначає розвиток особистості та формування індивідуально-типологічних особливостей її структури.

Особливість особистісного рівня саморегуляції полягає в тому, що цей процес здійснюється одночасно із соціальним регулюванням особистості з боку суспільства. Вимоги, умови та обмеження соціуму, переломлюючись через психічні особливості суб'єкта, набувають особистісного забарвлення, яке впливає на формування та розвиток індивідуальних психологічних характеристик, що визначають ступінь розвиненості механізму саморегуляції. Від того, як ми реагуємо на несприятливі життєві обставини, залежить, наскільки гармонійно розвивається наша індивідуальність, а отже, і психологічна стійкість до різноманітних стрес-факторів. В психолого-педагогічній літературі для позначення специфіки поведінки використовують термін «копінг» (подолання) [10]. Викликані або пригнічені у зв'язку зі стресом реакції, що допомагають відновити рівновагу – «копінг», можуть бути тією чи іншою мірою відповідними,



тобто адаптивними, якщо сприяють досягнення рівноваги і надалі сприяють зменшенню або усуненню шкідливих побічних ефектів.

Серед арсеналу поведінкових реакцій індивіда адаптивна поведінка виділяється з урахуванням конкретизації мети поведінкового процесу. Поведінку можна назвати адаптивною, якщо основною кінцевою метою її є встановлення продуктивної взаємодії між індивідом та середовищем. У цьому контексті поняття «адаптивна» не означає, що така поведінка обов'язково приводить індивіда до стану оптимальної адаптації: обрана стратегія може бути більш менш успішною. Проте адаптивна поведінка завжди запускається в умовах неузгодженості між взаємодіючими системами і має на меті досягнення деякої координації між цими процесами [6].

До відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуації подолання стрес-факторів, належать: компенсація, відволікання, конструктивність, що проявляються в поведінковій сфері особистості та характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомогою різноманітних засобів, які здатні викликати позитивні емоції; відносність, надання сенсу, релігійність проявляються у когнітивній сфері. Найчастіше виникають під час зіткнення зі складними проблемами, коли особистість здатна до усвідомлення труднощів, надання особливого сенсу їх подолання; емоційне розвантаження, що проявляється в емоційній сфері, спрямоване на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним реагуванням на передачу відповідальності за вирішення проблемних ситуацій іншими особами або конкретними діями;

До неадаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки належать:

- у поведінковій сфері – активне уникнення, що зумовлює витіснення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, ізоляцію, прагнення уникнути активних контактів, відмова від вирішення проблеми;



- у когнітивній сфері – підкорення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування – є пасивними форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у власні сили;

- в емоційній сфері – придушення емоцій, самозвинувачення, агресивність - характеризуються пригніченим станом безнадійності, переживання агресії та покладання провини на себе та інших [7].

Виходячи з позиції Weissensteiner, Albernethy та Gross, дослідниці Арнаутова Л.В. та Петровська Т.В. зазначали, що спортсмени, які здатні використовувати різні стратегії подолання несприятливих стрес-факторів, використовуючи при цьому копінг-стратегії власної поведінки, є можливим за допомогою систематичних, щоденних тренувань, які привчають спортсмена до стресу та такої копінг-стратегії, як уміння сконцентруватися та зосередитися на фізичних зусиллях [2]. Вміння концентруватися вважається ключовим фактором розвитку саморегуляції, оскільки під час зіткнення з несприятливою ситуацією допомагає спортсменам формувати певні навички стресостійкості.

В спортивній діяльності найчастіше спортсменами використовуються такі копінг-стратегії: сконцентрованість, цілеспрямованість, впевненість та мотивованість [16]. Адже, саме сконцентрованість, впевненість та вмотивованість спортсменів є найважливішими факторами стійкості спортсменів у вирішенні проблем під час зіткнення з різноманітними стрес-факторами, як під час змагань, так і в процесі тренування. В спортивній діяльності впевненість має важливе значення, тому що з пов'язана зі значними фізичними навантаженнями, що в свою чергу супроводжуються, як фізичним, так і емоційним виснаженням, подолання яких потребують від спортсмена певних здібностей, а також значних вольових зусиль для подолання проблемних ситуацій.

Висновки. Копінг-стратегія розглядається, як специфічна властивість психологічного захисту, що використовується для відновлення дії стрес-фактора



чи безпосередньо для вирішення певної проблеми, що виникла в процесі змагальної діяльності. Проблема подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної майстерності спортсмена у досягненні найвищих результатів. Здатність долати стрес в процесі змагальної діяльності спортсмена представлена здатністю до саморегуляції. В психології спорту найчастіше використовуються такі копінг-стратегії поведінки як: сконцентрованість, цілеспрямованість, впевненість та мотивованість, що є запорукою успіху в змагальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Абрамов В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 4. С. 108-114.
2. Арнаутова Л., Петровська, Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113.
3. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 272 с.
4. Данчук Ю.П. Аналіз ефективності програми формування готовності підлітків до психічної регуляції поведінки та рухової активності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 1, Херсон, 2014. Т. 1. С. 160–164.
5. Дементій Л. І. До проблеми діагностики соціального контексту і стратегій копінг – поведінки. *Журнал прикладної психології*. 2004. № 3. С. 20-25.
6. Карамушка Л.М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми*



психології: Т.І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. №57. С.12-21.

7. Кудрицька О. В. Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях. С. 129-137. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/13.pdf>

8. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 301-303

9. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: Навч.-метод. посіб. К.: ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.

10. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінгстратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.

11. Пілецький В. С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19 (1). С. 185-194. Електронний ресурс. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19%281%29_27

12. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–633.

13. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». Вісник НТУУ«КПІ». *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1(34). С. 122. Електронний ресурс. URL: <http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risinet.pdf>.

14. Ткачук Т. А. Психологічний супровід розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості. Гуманітарний Вісник ДВНЗ



«ПереяславХмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». 2014. №34. С. 197–204.

15. Ткачук Т. А. Тарасенко І. В. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 1. С. 12. Електронний ресурс. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12

16. Федорчук С.В., Іваскевич Д.Д., Борисова О.В., Когут І.О., Маринич В.Л., Тукаєв С.В., Петрушевський Є.І. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019; №1: С. 10-25

17. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017; 3(22): С. 469-476

18. Heim E. Koping und adaptavited gibtes geeignetes oder ungeeignetes koping. *Psychother., Psychosom. Med. Psychol.* 1988. Н. 1. Р. 8–15.