

DOI 10.15826/spp.2023.3.76

УДК: 159.9.072.422

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ТЕННИСИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

**А. С. Распопова, Ю. М. Босенко**

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма, Краснодар, Россия

**Аннотация.** Вопросы совладания со стрессом в спорте, несмотря на достаточно широкую изученность, не теряют актуальности в связи со своей высокой практической значимостью. Исследования совладания в таком виде спорта, как теннис, не столь многочисленны. Цель данного исследования – установить особенности совладающего со стрессом поведения в выборке теннисистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований. Исследование проводилось с участием 60 человек в тренировочном и в соревновательном периоде. Выборку составили занимающиеся теннисом и настольным теннисом. В качестве методов использованы методы психологической диагностики: «Шкала источников стресса» (Е. В. Распопина), «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Леонтьева), «Методика исследования отношений между спортсменом и тренером» (Ю. Л. Ханина и А. В. Стамбулова), «Копинг-тест» (Р. Лазаруса). Выявлено, что чем больше спортсмены увлечены своей деятельностью, тем меньше у них сопротивляемость различным источникам стресса, чем выше показатель влияния окружающего мира на респондентов как источника стресса, тем сильнее у них выражена копинг-стратегия дистанцирования. Чем выраженнее влияние внешних условий, тем менее вероятно спортсмены будут прибегать к копингу «принятие ответственности». Чем выше показатель гностического компонента, тем меньше респонденты пользуются копинг-стратегией «бегство-избегание». Наличие хороших взаимоотношений спортсменов с тренером, минимизация влияния стресса на спортсменов, преобладание у спортсменов адаптивных копинг-стратегий и высокого уровня жизнестойкости будут не только способствовать развитию совладающего поведения, но и улучшат результативность спортсменов. Поэтому очень важно способствовать развитию положительной динамики развития данных компонентов, формирующих совладающее поведение.

**Ключевые слова:** теннис, совладающее поведение, копинг-стратегии, источники стресса.

**Для цитирования:** Распопова А. С., Босенко Ю. М. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе тренировок и соревнований // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 19–32.

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING WITH STRESS IN TENNIS PLAYERS DURING TRAINING AND COMPETITIONS

**A. S. Raspopova, Y. M. Bosenko**

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

**Abstract.** The issues of coping with stress in sports, despite being widely studied, do not lose relevance due to their high practical significance. Studies of coping in a sport like tennis are not so numerous. The purpose of this study is to establish the features of stress-coping behavior in a sample of adolescent tennis players during training and competitions. The study was conducted with the participation of 60 people in the training and in the competition period. The sample was made up of those engaged in tennis and table tennis. Methods of psychological diagnostics were used as methods: «Scale of stress sources» (E. V. Raspopina), «Test of resilience» (S. Maddi in Leontiev's adaptation), «Methodology for studying the relationship between an athlete and a coach» (Y. L. Khanina and A. V. Stambulova), «Coping test» (R. Lazarus). It was revealed that the more athletes are passionate about their activities, the less resistance they have to various sources of stress, the higher the indicator of the influence of the surrounding world on respondents as a source of stress, the more pronounced their coping strategy of distancing is. The more pronounced the influence of external conditions, the less likely athletes will resort to coping «taking responsibility». The higher the indicator of the gnostic component, the less respondents use the coping strategy «escape-avoidance». The presence of good relationships between athletes and the coach, minimizing the impact of stress on athletes, the predominance of adaptive coping strategies and a high level of resilience among athletes will not only contribute to the development of coping behavior, but also improve the performance of athletes. Therefore, it is very important to promote the development of positive dynamics of the development of these components that form coping behavior.

**Keywords:** tennis, coping behavior, coping strategies, sources of stress.

**For citation:** Raspopova A. S., Bosenko Y. M. Psychological features of coping with stress in tennis players during training and competitions// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 19–32.

*Введение.* Каждый спортсмен, приумножая свое мастерство в условиях тренировок и демонстрируя его в условиях соревнований, подвергается воздействию стресса. На него оказывают влияние многие стресс-факторы, мешая продуктивной спортивной деятельности и снижая ее результативность [1].

Высокие стандарты в спорте противоречиво воздействуют на спортсменов. Отрицательное воздействие связано с возрастанием давления и психического напряжения в соревновательном периоде, тогда как положительная роль высоких стандартов успеха связана с высокой мотивацией достижения высоких спортивных результатов [8].

Вместе с тем, высокие достижения на соревнованиях основаны на постоянном преодолении спортсменом себя, реализации в полной мере влех своих волевых качеств, решения внутриличностных конфликтов [3,5]. Нагрузки на пределе возможностей становятся для спортсменов постоянными, ежедневными.

Важной прикладной задачей современной психологии спорта становится перенесение, или трансфер их профессиональных навыков, на те области, в которых эффективный копинг также необходим: реабилитация после травм и нервных потрясений, работа, связанная со стрессом, целеполагание и достижение цели [4]. Статья посвящена механизмам выбора ресурсов для успешного преодоления трудностей у профессиональных спортсменов разных видов спорта и возрастов [3].

Современный спорт характеризуется высоким уровнем напряженности и требует от спортсменов эмоциональной устойчивости. Переходя на новый этап многолетней подготовки, спортсмены юношеского возраста начинают ощущать на себе давление ответственности [2].

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства – это те этапы спортивной подготовки, которые характеризуются большим количеством тренировочной и соревновательной нагрузки. Следовательно, каждый спортсмен так или иначе подвержен воздействию стресса как в процессе тренировок, так и в процессе соревнований [6].

В настоящее время проблема совладающего хоть и остается актуальной, тем не менее она не остается совсем неизученной. Такой вид спорта, как теннис, относится к игровым видам и отличается наличием большого количества стресс-факторов, негативно влияющих на спортсменов [7]. Это может быть давление со стороны родителей, которые возлагают на слишком большие надежды и остро реагируют на их проигрыши, недостатки педагогического подхода тренера, некорректно выстроенный тренировочный процесс. Большую роль играют личные установки спортсмена: сильное желание выиграть, мешающее ему выступать в режиме боевой готовности и перерастающее в предстартовую лихорадку, неуверенность в собственных силах, повышенная чувствительность к соревновательным «помехам» и многие другие.

Представленное в данной публикации исследование направлено на изучение особенностей совладающего поведения теннисистов юношеского возраста в процессе как тренировок, так и соревнований.

Исследование спортсменов в двух разных циклах обусловлено тем, тренировочные результаты спортсменов гораздо выше, чем соревновательные. Это обусловлено тем, что в условиях тренировок влияние

стресс-факторов на каждого спортсмена гораздо меньше, и спортсмены лучше с ними справляются, меньше переживают. Но в условиях соревнований наблюдается как повышение числа стресс-факторов, так и усиление их воздействия, за счет которого идет несоответствие прогнозируемого результата и реально полученного. Возможности спортсменов по этой причине могут быть не реализованы. С данной проблемой сталкивается большинство спортсменов. Это происходит по причине того, что недостаточно проработаны навыки совладания со стрессом и навыки саморегуляции, и это ярче всего отражается именно на соревновательной деятельности, когда нервно-психическое напряжение достигает высоких значений. Спортсменам очень важно конструктивно совладать со стрессом, чтобы достигать намеченных высот и реализовывать свой потенциал в полной мере.

*Цель исследования* – установить особенности проявления совладающего поведения у теннисистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований.

*Задачи исследования:* установить особенности источников стресса у теннисистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований; выявить уровень жизнестойкости у теннисистов в процессе тренировок и соревнований; определить особенности взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен»; установить проявление копинг-стратегий теннисистов; установить особенности взаимосвязи компонентов совладающего поведения у теннисистов в процессе тренировок и соревнований.

*Методы и организация исследования.* Исследование проводилось с участием 60 человек. Выборку составили занимающиеся теннисом и настольным теннисом. В качестве методов использованы методы психологической диагностики: «Шкала источников стресса» (Е. В. Распопина), «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Леонтьева), «Методика исследования отношений между спортсменом и тренером» (Ю. Л. Ханина и А. В. Стамбулова), «Копинг-тест» (Р. Лазаруса).

*Результаты и их обсуждение.* При установлении основных источников стресса у теннисистов юношеского возраста было установлено, что в тренировочном периоде по шкале «я сам» (39,52) низкая сопротивляемость самому себе как источнику стресса. В тренировочный период спортсмены подвержены влиянию негативных установок, нездорового перфекционизма. В соревновательный период установлена слабая сопротивляемость своему собственному «я» как источнику стресса (32,28). Когда эмоционально-психическое напряжение достигает своего пика, теннисисты больше обращаются к рефлексии и нередко склоняются к обвинению себя во всех неудачах. Неуверенность в собственных силах, недостаточная мотивация или мотивация избегания неудач, нацеленность на результативные цели будут способствовать усугублению ситуации и усилению данного источника стресса.

Сопrotивляемость теннисистов такому источнику стресса, как другие люди (тренер, товарищи по команде, родители) достаточно высока (59,2) в тренировочном периоде. По шкале «другие люди» выявлен средний уровень сопротивляемости данному стрессору (41,72) в процессе тренировок. Тренер, болельщики, соперники, товарищи по команде служат для теннисистов юношеского возраста тем фактором, который по своему влиянию может перерасти в существенный источник стресса.

По шкале «окружающий мир» находится на высоком уровне (57,15), следовательно, спортсмены имеют высокую сопротивляемость данному источнику стресса в тренировочном периоде, так как теннисисты занимаются спортивной деятельностью в привычных для себя условиях.

В соревновательном периоде по шкале «окружающий мир» выявлен средний уровень сопротивляемости данному источнику стресса (43,83). На соревнованиях спортсмены выступают в непривычных для себя условиях, и это сказывается на их ментальном состоянии – различные внешние условия являются сбивающими концентрацию и боевой настрой факторами.

Общее значение по шкалам является высоким (155,87). Следовательно, уровень сопротивляемости теннисистов юношеского возраста источникам стресса в тренировочный период находится в пределах высоких значений.

Общее значение по шкалам (117,83). Уровень сопротивляемости теннисистов юношеского возраста источникам стресса в соревновательный период средний.

Анализ достоверности различий позволяет установить, что по шкалам «я сам», «другие люди», «окружающий мир» и «общая шкала» различия достоверны, и все показатели выше в тренировочном периоде. Кроме того, и в тренировочном, и в соревновательном период основным источником стресса для теннисистов являются они сами. Другие люди и окружающий мир как источники стресса оказывают на них меньшее влияние.

Далее нами были проанализированы результаты, полученные при исследовании жизнестойкости в тренировочном и соревновательном периодах.

По шкалам «вовлеченность» (37,40), «контроль» (34,53), общий уровень жизнестойкости (89,95) выявлены средние значения. В тренировочный период теннисисты испытывают удовольствие от своей деятельности, они в ней заинтересованы и готовы развиваться, пробовать новое и совершенствоваться уже имеющееся. Компонент контроля позволяет спортсменам испытывать уверенность в том, что борьба способна привести их к положительному результату. В соревновательном периоде по шкале «контроль» выявлено среднее значение (27,15). Спортсмены имеют уверенность в том, что они способны повлиять на исход соревновательной борьбы. Они сами выбирают

свой путь и контролируют происходящее. В соревновательном периоде по шкале «вовлеченность» выявлен низкий показатель (29,97). Спортсмены склонны ощущать себя «вне» жизни, не испытывая к ней особого интереса.

Принятие риска имеет высокий уровень (18,02) в тренировочном периоде. Спортсмены готовы бороться до самого конца, рискуя и пробуя новое. В условиях тренировочного процесса ошибки не воспринимаются ими чем-то фатальным, они быстро восстанавливаются и продолжают свои занятия.

«Принятие риска» (13,83) в соревновательном периоде находится на среднем уровне. Спортсмены склонны считать негативный и позитивный опыт способствующим развитию их личности. Они готовы действовать без гарантий успеха, принимать рискованные решения, приобретать новые знания.

Общий показатель жизнестойкости (70,95) теннисистов юношеского возраста в соревновательном периоде находится в пределах средних значений.

По всем шкалам были выявлены достоверные различия ( $p \leq 0,05$ ). В соревновательный период показатели ниже, чем в тренировочный. Во время тренировок теннисисты юношеского возраста больше увлечены своей спортивной деятельностью, они готовы принять риск и двигаться вперед после неудач. Занятия не вызывают у них такого стресса, как соревнования, и за счет этого они могут реализовывать гораздо больше идей, раскрывать свой потенциал и получать от этого удовольствие.

Далее нами была произведена оценка показателей в отношениях «тренер-спортсмен». Были установлены особенности показателей по гностическому, эмоциональному, поведенческому в тренировочном и соревновательном периодах.

По гностическому компоненту было выявлено среднее значение как в тренировочном (4,50), так и в соревновательном периоде (4,02). Спортсмены считают тренера достаточно компетентным специалистом, принимают его точку зрения, склонны прислушиваться к его рекомендациям на соревнованиях.

По эмоциональному компоненту выявлен средний уровень (3,53) как в тренировочном периоде, так и в соревновательном периоде (3,13). Тренер может не вызывать у спортсменов симпатии, что приводит к определенным сложностям в процессе обмена эмоциями. Теннисисты не считают нужным проявлять инициативу в общении, считают тренера недостаточно эмпатичным и не получают от него эмоциональной поддержки.

По поведенческому компоненту выявлен средний уровень в тренировочном (4,13) и соревновательном периоде (3,75). Спортсмены могут сомневаться в справедливости принятых тренером решений, а также оспаривать его приказы, быть недовольными тем, что им уделяется мало внимания или что их мнение не хотят слушать и слышать.

При анализе достоверности различий взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» в тренировочном и соревновательном периоде по гностическому, эмоциональному и поведенческому компоненту деятельности тренера были выявлены достоверные различия ( $p \leq 0,05$ ). В соревновательный период показатели по всем шкалам ниже, чем в тренировочный. Во время занятий спортсмены больше расположены к своему тренеру. Особенно это видно по эмоциональному компоненту – на соревнованиях тренер не оказывает теннисистам необходимой им поддержки, не проявляет эмпатии. В условиях повышенного нервно-психического напряжения не только спортсмены, но и сам тренер подвергается воздействию стресса, что сказывается на его взаимоотношениях с воспитанниками.

В тренировочный период взаимоотношения тренера со спортсменами благоприятнее, чем в соревновательный. Тренеру рекомендуется пересмотреть свои взаимоотношения с воспитанниками как с целью улучшения климата в тренировочной группе, так и с целью минимизации стресса и, впоследствии, улучшения соревновательных результатов. Получая от тренера опыт и знания, полагаясь на него как на источник понимания и поддержки и не сомневаясь в его дисциплинарных и организаторских решениях, теннисисты будут чувствовать себя гораздо лучше и смогут эффективнее бороться с потенциальными стресс-факторами в условиях тренировок и соревнований, приобретут устойчивую внутреннюю мотивацию.

На данном этапе исследования нами были выявлены ведущие и не ведущие адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии, присутствующие теннисистам юношеского возраста в тренировочный период.

Как в тренировочном (8,93), так и в соревновательном периоде (11,83) по шкале «конфронтационный копинг» выявлено среднее значение. Проявляемая в тренировках агрессия направлена на отстаивание собственных интересов и активное сопротивление трудностям. В данном случае спортсменам важно направить свои эмоции в нужном направлении с целью улучшения своих тренировочных результатов. Вместе с тем, теннисисты склонны проявлять агрессию во время соревнований, что может быть обусловлено высоким уровнем тревожности, неуверенностью в собственных силах, желанием победить любой ценой и достигнуть поставленной результативной цели. По данному показателю выявлены достоверно значимые различия ( $p \leq 0,01$ ). В соревновательный период спортсмены чаще прибегают к конфронтации из-за повышенной тревожности, обусловленной спецификой данного периода. Они прикладывают больше активных усилий для отстаивания своих интересов и достижения необходимого результата.

По шкале «дистанцирование» также выявлен средний уровень как в тренировочном (8,25), так и в соревновательном периоде (9,38). Теннисисты склонны к снижению значимости их проблем в пределах допустимого – в случае неудач, они временно дистанцируются от них с целью

снятия психоэмоционального напряжения. Однако у стратегии дистанцирования может быть и положительная сторона – спортсмены могут меньше переживать касательно трудноразрешимых или вовсе неразрешимых ситуаций, когда их соперник гораздо сильнее их или когда они в случае получения травмы не могут продолжать участие в турнире. Следовательно, спортсменам, которые склонны к использованию данной копинг-стратегии необходимо научиться обращаться к ней только в определенных соревновательных ситуациях. Достоверно значимых различий не выявлено.

По шкале «самоконтроль» выявлен средний уровень в тренировочном (9,65) и в соревновательном периоде (7,73). Теннисисты контролируют импульсивные всплески негативных эмоций в случае неудач и не позволяют им нарушить тренировочный процесс. По данному параметру выявлены достоверно значимые различия ( $p \leq 0,01$ ). Спортсмены более склонны прибегать к данной стратегии в тренировочном периоде. В условиях соревнований теннисисты будут в состоянии сдерживать необдуманные импульсивные поступки и всплески потенциальной агрессии, предпочитая рациональный подход для решения возникшей проблемы. Однако самоконтроль в некоторых случаях способен перерасти в дезадаптивную стратегию, когда спортсмены начинают перегибать с чрезмерной требовательностью к себе и корректировать свое поведение вплоть до мелочей, скрывая любые имеющиеся проблемы.

По шкале «поиск социальной поддержки» выявлено среднее значение, близкое к низкому (8,02) в тренировочном процессе и средний уровень (10,47) в соревновательном периоде. Теннисисты более склонны прибегать к поддержке со стороны других во время соревнований. Это может быть как информационная, так и эмоциональная поддержка от тренера, товарищей по команде, болельщиков. Это подтверждено анализом достоверности различий.

Во время тренировок спортсменам необходима поддержка от тренера и товарищей по команде, но не в значительной степени. Они в состоянии самостоятельно справляться с трудностями, не прибегая к постоянному поиску сочувствия и соучастия со стороны других.

По шкале «принятие ответственности» выявлен средний уровень (9,32) в тренировочном процессе и низкий уровень в соревновательном процессе (5,7). Теннисисты готовы принимать ответственность за свои действия на тренировках и признавать свою вину в возникновении той или иной проблемы в большей степени, чем в процессе соревнований. Спортсмены стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями.

По шкале «бегство-избегание» выявлен низкий уровень (6,15) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (10,30), что подтверждено анализом достоверности различий ( $p \leq 0,01$ ). Во время тренировочного процесса спортсмены не склонны к отрицанию актуальных проблем и не стремятся уклоняться от ответственности. Они способны справиться с психоэмоциональным напряжением с полным или частичным отказом от данной

стратегии. В соревнованиях спортсмены могут прибегнуть к ней с целью быстрого снижения психоэмоционального напряжения в условиях соревнований, но ее регулярное использование может привести к негативным последствиям. Стратегия считается неадаптивной, следовательно, необходимо контролировать ее проявления у теннисистов юношеского возраста с целью минимизации ее использования.

По шкале «планирование решения проблемы» выявлен высокий уровень выраженности как в тренировках (13,95), так и в соревнованиях (12,2), причем в тренировках спортсмены более склонны к ее применению ( $p \leq 0,05$ ). Спортсмены могут и прибегают к анализу возникшей проблемной ситуации с целью ее решения, продумывают возможные варианты и не уклоняются от ответственности.

По шкале «положительная переоценка» выявлен также высокий уровень (13,20) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (8,62). Спортсмены более склонны прибегать к ней во время тренировочного процесса с целью попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, что подтверждено анализом достоверности различий ( $p \leq 0,01$ ). Положительная переоценка будет способствовать их личностному развитию. Однако при ее чрезмерном использовании не исключена вероятность недооценки спортсменами возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка, напротив, используются интенсивнее в тренировочный период. В условиях тренировки спортсменам легче признать свои ошибки и выработать план действий по решению проблемных ситуаций, нежели в условиях соревнований.

Выявлены корреляционные взаимосвязи между компонентами совладающего поведения в тренировочном периоде (рисунок 1). Установлена прямая корреляционная взаимосвязь между компонентом жизнестойкости «контроль» и копинг-стратегией «планирование решения проблемы» ( $r =$ ,  $p \leq 0,05$ ).

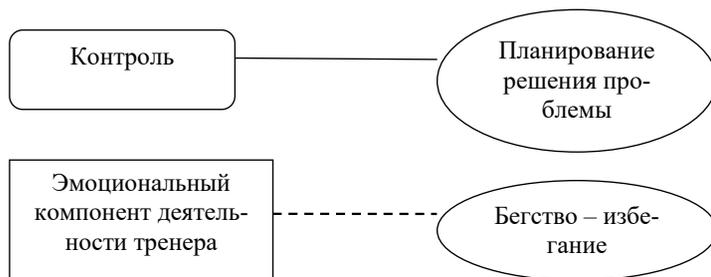


Рисунок 1. Корреляционные взаимосвязи компонентов жизнестойкости, взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» и копинг-стратегий в тренировочном периоде

Примечание – 1 прямая корреляционная взаимосвязь показателей;  
2 обратная корреляционная взаимосвязь показателей

Такая связь способствует учету объективных ресурсов спортсмена и условий, в которых он оказался. в том, что исход по преодолению трудностей полностью зависит от них. Спортсмены не отрицают важности происходящего с ними, готовы вести борьбу и тщательно проработать план своих действий. Обратная корреляционная взаимосвязь между эмоциональным компонентом взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» и копинг-стратегией «бегство-избегание» ( $r = -$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Чем выше показатель эмоционального компонента в отношениях с тренером, тем меньше спортсмены пользуются стратегией бегство-избегание. Спортсмены могут поделиться с тренером своими проблемами и получить от него поддержку. При хороших взаимоотношениях использование копинг-стратегии бегство-избегание становится неактуальным. Если, напротив, показатель эмоционального компонента низкий, спортсмены могут активно применять стратегию бегства-избегания, так как она будет помогать им абстрагироваться от воздействия стресса.

В соревновательном периоде больше личностных ресурсов вовлечено в процесс совладания в процессе соревнований, так как спортсмены тратят больше сил. Выявлена прямая корреляционная взаимосвязь между компонентом жизнестойкости «вовлеченность» и общей шкалой источников стресса ( $r =$ ,  $p \leq 0,05$ ). Чем больше спортсмены увлечены своей деятельностью, тем больше у них сопротивляемость различным источникам стресса.

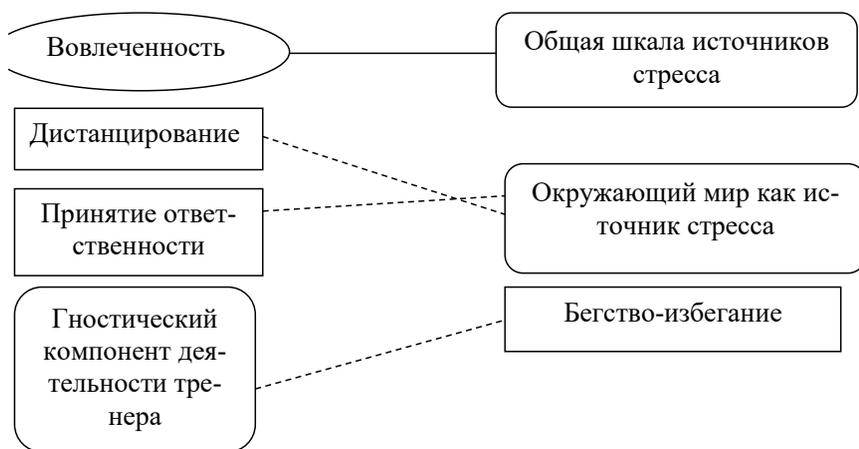


Рисунок 2. Корреляционные взаимосвязи компонентов жизнестойкости, взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен», источников стресса и копинг-стратегий в соревновательном периоде

Примечание – прямая корреляционная взаимосвязь показателей; обратная корреляционная взаимосвязь показателей

Выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между источником стресса «окружающий мир» и копинг-стратегией дистанцирования ( $r = -$ ,  $p \leq 0,05$ ). Чтобы минимизировать на себя негативное влияние условий окружающей среды, спортсмены предпочитают снизить степень их значимости и вовлеченности в них. С одной стороны спортсмен имеет возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию, с другой стороны появляется вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между такой копинг-стратегией, как «принятие ответственности» и источником стресса «окружающий мир». Чем сильнее влияние окружающих респондентов условий, тем маловероятно они будут использовать копинг-стратегию «принятие ответственности». Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Умеренное использование данной копинг-стратегии в некоторых случаях могло бы помочь минимизировать влияние стресса на респондентов.

Выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между гностическим компонентом отношений с тренером ( $r = -$ ,  $p \leq 0,05$ ) и копинг-стратегией «бегство-избегание». Чем выше удовлетворенность тренером как авторитетом и наставником, тем меньше респонденты пользуются копинг-стратегией «бегство-избегание».

### **Заключение.**

1. Теоретический анализ проблемы влияния стресса на совладающее поведение теннисистов юношеского возраста позволил нам подробно изучить особенности данного феномена и выявить их недостаточную изученность при достаточно высокой теоретической и практической значимости. Так же нами были выявлены психологические особенности спортсменов юношеского возраста и подробно рассмотрены такие компоненты совладающего поведения, как: жизнестойкость, копинг-стратегии, гностический, эмоциональный и поведенческий компоненты в диаде «тренер-спортсмен», показатели источников стресса.

2. Изучение особенностей источников стресса показало, что меньше всего сопротивляемости у теннисистов к такому источнику стресса, как их собственное «я». Другие люди и окружающий мир – те источники стресса, к которым у теннисистов высокий уровень сопротивляемости в тренировочный период и средний уровень сопротивляемости в соревновательный.

3. По всем показателям жизнестойкости были выявлены достоверные различия. В соревновательный период показатели ниже, чем в тренировочный. Во время тренировок теннисисты юношеского воз-

раста больше увлечены своей спортивной деятельностью, они готовы принять риск и двигаться вперед после неудач. Занятия не вызывают у них такого стресса, как соревнования, и за счет этого они могут реализовывать гораздо больше идей, раскрывать свой потенциал и получать от этого удовольствие.

4. Выявление особенностей взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» был выявлен высокий уровень по гностическому и поведенческому компоненту, а по эмоциональному компоненту значение среднее. В соревновательный период значение поведенческого компонента снижается до среднего уровня.

5. Большинство копинг-стратегий имеют средний уровень выраженности. При этом установлено, что в условиях тренировочного процесса спортсменам легче нести ответственность за свои решения, чем во время соревнований. В тренировочном периоде спортсмены более склонны прибегать к бегству-избеганию. Копинг-стратегии планирование решения проблемы и положительная переоценка чаще используются в тренировочный период и имеют высокий уровень показателей. В соревновательный период данные показатели снижаются до среднего уровня.

6. Таким образом, нами были выявлены различия в характере взаимосвязей показателей в тренировочном и соревновательном периоде. В тренировочном периоде имеются разнонаправленные связи разных копинг-стратегий с отношениями с тренером и жизнестойкостью. Склонность прибегать к стратегии принятия ответственности связана с ростом убежденности к том, что борьба приведет к успеху, а эта связь является конструктивной. Неудовлетворенность эмоциональным контактом с тренером ведет к склонности прибегать к стратегии совладания «багство – избегание», что является показателем неблагополучия. В соревновательном периоде выявлены связи и с источником стресса «окружающий мир» и общей шкалой источников стресса. Чем меньше удовлетворенность авторитетом тренера, тем выше склонность прибегать к стратегии бегства-избегания. Сходная связь была выявлена с эмоциональным компонентом в тренировочном процессе. Чем выше склонность дистанцироваться от проблемы, путем снижения значимости переживания, и прибегать к принятию ответственности в процессе совладания, тем менее он уязвим перед источником стресса окружающий мир, хотя эти стратегии имеют разный принцип действия. Ресурсом совладания может выступать увлеченность своей деятельностью. Это подтверждено наличием прямой связи между вовлеченностью и общей шкалой источников стресса.

Полученные нами данные позволяют выявить ресурсы совладания со стрессом у теннисистов: это авторитет тренера и эмоциональный контакт с ним, увлеченность видом спорта, признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

## Список литературы

1. Абрамова Г. С. Практическая психология : учебник. М. : Академический Проект, 2001. 480 с.
2. Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2015. Т. 21, № 2. С. 106–110.
3. Босенко, Ю. М., Распопова А. С. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса // Спортивный психолог. 2019. № 3. С. 31–34.
4. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика. DOI 10.17759/cpse.2016050101 // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5, № 1. С. 1–18.
5. Горская Г. Б. Исследования стресса в спорте: тенденции развития // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 37–40.
6. Довжик Л. М., Бочавер К. А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести. DOI 10.17759/cpse.2016050201 // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5, № 2. С. 1–22.
7. Куценко О. А. Личностные регуляторы психической устойчивости у теннисистов разных возрастов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Краснодар, 2022. С. 39–41.
8. Пирожкова В. О. Особенности психической устойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2021. Т. 23. С. 129–143.
9. Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов / Л. Н. Рогалева [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 49–50.
10. Саттаров А. А., Берилова Е. И. Особенности субъективного благополучия теннисистов, завершивших свою профессиональную карьеру // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 195–196.

## References

1. Bosenko, Y. M., & Berilova, E. I. (2015). Lichnostny'e i kognitivny'e faktory' stressoustojchivosti sportsmenov vy'sokogo klassa [Personal and cognitive factors of stress resistance of high-class athletes]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta imeni N. A. Nekrasova* [Bulletin of the Kostroma State University named after N. A. Nekrasov], 21(2), 106–110. (In Russian).
2. Bosenko, Y. M., & Raspopova, A. S. (2019). Predposy'lki ustojchivosti k sorevnovatel'nomu stressu u yaxtsmenov vy'sokogo klassa [Prerequisites for resistance to competitive stress in high-class yachtsmen]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 3(54), 31–34. (In Russian).
3. Bochaver, K. A., & Dovzhik, L. M. (2016). Sovladayushhee povedenie v professional'nom sporte: fenomenologiya i diagnostika [Coping behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya* [Clinical and special psychology], 5(1), 1–18. DOI 10.17759/cpse.2016050101. (In Russian).
4. Gorskaya, G. B. (2022). Issledovaniya stressa v sporte: tendencii razvitiya [Stress studies in sports: development trends]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii* [Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation], 12, 37–40. (In Russian).
5. Dovzhik, L. M., & Bochaver, K. A. (2016). E'ffektivnoe sovladayushhee povedenie v sporte: chto vy'vodit iz ravnesiya i kak ego snova obresti [Effective coping behavior in sports: what disbalances and how to find it again]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya* [Clinical and special psychology], 5(2), 1–22. DOI 10.17759/cpse.2016050201. (In Russian).

6. Kucenko, O. A. (2022). Lichnostny`e regulatory` psixicheskoy ustojchivosti u tennisistov razny`x vozrastov [Personal regulators of mental stability in tennis players of different ages]. *Tezisy dokladov XLIX nauchnoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh vuzov Yuzhnogo Federalnogo okruga* [Abstracts of the XLIX scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District] (pp. 39–41). Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism”. (In Russian).

7. Pirozhkova, V. O. (2021). Osobennosti psikhicheskoy ustoychivosti u sportsmenov komandnykh i individualnykh vidov sporta [Features of mental stability in athletes of team and individual sports]. *Aktual`nye voprosy fizicheskoy kul`tury i sporta* [Topical issues of physical culture and sports], 23, 129–143. (In Russian).

8. Rogaleva, L. N., Dubinkina, Y. A., Vichuzhanin, R. A., & Martynova, T. V. (2022). Vzaimosvyaz` perfekcionizma i strategij preodoleniya stressa u basketbolistov [Interrelation of perfectionism and strategies for overcoming stress in basketball players]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury* [Theory and practice of physical culture], 1, 49–50. (In Russian).

1. Sattarov, A. A., & Berilova, E. I. (2022). Osobennosti sub`ektivnogo blagopoluchiya tennisistov, zavershivshix svoyu professional`nyu kar`eru [Features of subjective well-being of tennis players who have completed their professional career]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury* [Theory and practice of physical culture], 12, 195–196. (In Russian).

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Анна Сергеевна Распопова** – канд. психол. наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; annar25@mail.ru

**Юлия Михайловна Босенко** – канд. психол. наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; Lavina32@mail.ru

**Anna Sergeevna Raspopova** – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; annar25@mail.ru

**Yulia Mikhailovna Bosenko** – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; Lavina32@mail.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 20.08.2023*

*Принята к публикации / Accepted: 18.09.2023*