

Педагогическая психология.
психодиагностика цифровых образовательных сред

УДК 159.944.4:796-057.875

Doi: 10.26456/vtspyped/2026.3.050

Ситуативно-уровневые модели саморегуляции студентов-спортсменов в кризисных ситуациях соревнований

М.А. Крылова, Н.А. Федорова

ФБГОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь

Представлены результаты качественного исследования эмоционального опыта и когнитивно-поведенческих шаблонов саморегуляции у студентов-спортсменов (N=52). На основе двухэтапного контент-анализа рефлексивных отчетов выявлена типология кризисных ситуаций (столкновение с превосходством, критическая неудача, неконтролируемый стресс, экстремальное напряжение) и систематизирован репертуар из 16 шаблонов поведения. Частотный анализ показал доминирование активных поведенческих стратегий (48%) и высокую значимость социальной поддержки (25,3% всех упоминаний). Установлена ситуативная обусловленность выбора модели саморегуляции. В качестве теоретической основы выступила теория уровневой аффективной саморегуляции (В.В.Лебединский, О.С.Никольская), позволившая интерпретировать выявленные поведенческие шаблоны как элементы целостной системы, стабилизирующей разные уровни эмоционального реагирования – от полевой реактивности до социального контроля.

Ключевые слова: психология спорта, саморегуляция, совладающее поведение (копинг), эмоциональный опыт, аффективная регуляция, качественный анализ, студенты-спортсмены, уровневый подход.

В отечественной и зарубежной психологии спорта сложилась устойчивая традиция изучения копинг-стратегий спортсменов в период соревнований как инструмента прогнозирования поведения и формирования индивидуального стиля деятельности. В отечественной психологии спорта эта проблематика разработана с позиции выявления личностных детерминант совладающего поведения (И.М.Бриль. [2]), анализа его феноменологии (К.А.Бочавер, Л.М.Довжик[1]), изучения стилей саморегуляции (П.А.Палютина и др. [7]), а также в контексте исследования ресурсной базы и психической надежности спортсменов на разных этапах профессионализации (З.Р.Совмиз[8]; Я.С.Сунцова[9]). В зарубежной психологии данная проблематика разрабатывается с позиции анализа стратегий совладания в соревновательном стрессе (Р.Питер, Т.Крокер[3]), изучения взаимосвязи перфекционизма и копинг-поведения в ситуациях спортивных неудач (Т.Овребо и др. [6]).

Исследование поведения человека в стрессовых ситуациях через анализ копинг-стратегий, несомненно, имеет преимущество, поскольку позволяет выявить такие важнейшие характеристики психической регуляции, как сознательность, произвольность и волевой контроль. Копинг-стратегии – это проявление субъектности и волевой саморегуляции спортсмена, где воля и разум играют ключевую роль в сознательном выборе способа взаимодействия со стрессовой ситуацией. Вместе с тем, человеческое поведение устроено сложнее, чем принято считать в рамках традиционного подхода. Сводить поведение в стрессе лишь к реализации сознательных копинг-стратегий, требующих произвольного контроля и рефлексии – значит игнорировать мощный пласт бессознательной эмоциональной регуляции, которая во многом определяет спонтанные реакции спортсмена.

С нашей точки зрения, понимание и прогнозирование поведения, а также выстраивание индивидуального стиля деятельности возможны лишь при комплексном исследовании как сознательных, так и бессознательных моделей эмоциональной регуляции в стрессе.

Однако изучение именно бессознательного компонента эмоциональной саморегуляции сегодня затруднено в связи с отсутствием *специализированной* теоретической базы, *адаптированной для задач спортивной психологии*. Однако такой базой могла бы стать теория уровней эмоциональной регуляции В.В. Лебединского, которая, как правило, применяется в контексте анализа поведения детей с особенностями развития (например, РАС). Однако её потенциал, на наш взгляд, значительно шире, но до сих пор остаётся нереализованным в изучении эмоциональной саморегуляции спортсменов в период соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях высокого класса (уровень кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса) – всероссийских и международных, включая их студенческий сегмент, – представляет собой уникальную модель деятельности, где экстремальные психофизические нагрузки, высокая конкуренция и публичность результата создают перманентную ситуацию стресса. Особый исследовательский интерес представляют не рутинные тренировочные процессы, а кризисные точки спортивной карьеры – ситуации острой неудачи, фиаско, столкновения с непреодолимым превосходством или несправедливостью. Именно в этих точках происходит проверка, «обнажение» и интенсивное развитие индивидуальной системы эмоциональной саморегуляции, а приобретенный эмоциональный опыт становится ключевым фактором дальнейшего профессионального становления.

Доминирующей парадигмой в исследовании совладающего поведения в спорте долгое время остаются транзакционные модели С. Фолкмана и Р.Лазаруса [10], фокусирующиеся на когнитивной оценке стрессора и сознательном выборе стратегий совладания не только с

эмоциями, но и ситуацией в целом. Попытка преодолеть ограниченность транзакционной модели С. Лазаруса представлена, с нашей точки зрения, в работе Д.В. Люсина [5], предложившего развести понятия эмоциональной регуляции и копинга по критерию направленности воздействия – на эмоцию либо на стрессогенную ситуацию. Однако предложенное им различие, будучи важным теоретическим уточнением, также остается в рамках исследования преимущественно осознаваемых процессов.

В условиях соревнований, характеризующихся дефицитом времени и высокой интенсивностью, эмоциональный отклик (тревога, гнев, паника) часто возникает быстрее, чем какая-либо осмысленная оценка, и требует немедленной, часто автоматизированной модуляции. Поэтому особенно актуальным представляется исследование, раскрывающее не просто перечень стратегий, а внутреннюю логику, системную организацию и ситуативную обусловленность всего репертуара эмоциональных реакций, которые спортсмен бессознательно и осознанно актуализирует, сталкиваясь с разными типами кризисного опыта.

Целью данного исследования стало выявление, систематизация и интерпретация когнитивно-поведенческих и эмоциональных шаблонов саморегуляции, применяемых студентами-спортсменами для переработки кризисного эмоционального опыта в период соревнований.

Задачи:

1. Провести качественный контент-анализ нарративных отчетов для построения типологии кризисных ситуаций.
2. Выявить и классифицировать устойчивые когнитивные и поведенческие паттерны саморегуляции.
3. Провести частотный анализ для оценки распространенности различных паттернов.
4. Установить связь между типом эмоционального опыта и актуализируемыми паттернами.
5. Осуществить интегративный теоретический анализ полученной системы паттернов с использованием модели уровневого построения аффективной регуляции.

Гипотеза исследования: репертуар саморегуляции студентов-спортсменов представляет собой не набор изолированных техник, а ситуативно-обусловленную систему паттернов, направленных на стабилизацию различных уровней аффективного функционирования.

В исследовании приняли участие 52 студента (34 девушки, 18 юношей) в возрасте от 19 до 23 лет ($M = 20,1$, $SD = 1,4$), являющихся спортсменами не ниже уровня кандидата в мастера спорта и выступающих за сборные своих университетов. Виды спорта: плавание ($n=12$), лыжные гонки ($n=6$), футбол/мини-футбол ($n=12$), баскетбол ($n=6$), волейбол ($n=4$), кроссфит ($n=2$), конькобежный спорт ($n=3$), тяжелая атлетика ($n=5$), смешанные единоборства ($n=2$). Выборка была

сформирована методом целевого отбора, критерием являлось наличие опыта выступления на соревнованиях всероссийского уровня и выше.

Инструменты и процедура сбора данных. Основным методом сбора эмпирического материала выступило написание нарративного отчета по заданной схеме. Участникам предлагалось описать: 1) самую эмоционально трудную соревновательную ситуацию в своей карьере, с подробным описанием контекста, событий и собственных переживаний; 2) конкретные способы и приемы (мысли, действия), которые они использовали для саморегуляции в этой ситуации и/или после нее для совладания с ее последствиями. Средний объем отчета составил 860 слов. Процедура проводилась анонимно, участники давали информированное согласие на использование текстов в обобщенном виде для научных целей.

Стратегия качественного анализа. Анализ данных проводился в два этапа с использованием методов качественного контент-анализа и тематического кодирования.

Первый этап: открытое кодирование текстов с целью выделения единиц анализа – законченных высказываний, описывающих либо тип ситуации, либо конкретный способ саморегуляции. На основе сходства и контраста единиц были сформированы предварительные категории.

Второй этап: уточнение и систематизация категорий. Для типологии ситуаций были выработаны четкие именованные категории с критериями. Для паттернов саморегуляции была создана кодировочная матрица, включающая наименование паттерна, его определение, поведенческие/когнитивные индикаторы и примеры из текстов. Верификация категориальной схемы проводилась путем повторного независимого кодирования 30% материала вторым кодировщиком, знакомым с методологией. Коэффициент согласия Каппа Коэна составил $\kappa = 0.81$ для категорий ситуаций и $\kappa = 0.78$ для категорий паттернов, что свидетельствует о высокой надежности анализа.

Теоретическая основа интерпретации данных. Для интеграции и осмысления выявленной системы паттернов была использована теория уровневого построения аффективной регуляции В.В.Лебединского, О.С.Никольской [4]. Согласно данной концепции, эмоциональная сфера представляет собой иерархически соподчиненную систему базовых уровней, каждый из которых решает специфическую адаптивную задачу и вносит свой вклад в целостный процесс переживания и регуляции:

Уровень полевой реактивности отвечает за наиболее примитивную, оценку интенсивности внешней стимуляции, которая обеспечивается на уровне ощущений. Это уровень сенсорного комфорта/дискомфорта, где основная задача эмоциональной регуляции – оценить безопасность ситуации на уровне организма.

Уровень динамических стереотипов обеспечивает стабильность и предсказуемость через формирование аффективных привычек и

ритуалов. Удовольствие здесь возникает от самого факта повторения и устойчивости среды, что создает базовое чувство безопасности.

Уровень экспансии – это уровень активности, направленной на преодоление препятствий. Эмоциональная окраска здесь связана с напряжением усилия и радостью достижения. Это уровень «борьбы и преодоления», наиболее близкий традиционным представлениям о спортивном характере.

Уровень эмоционального контроля интегрирует эмоциональные переживания с социальным и личностным контекстом. Это уровень сложных эмоций (гордость, стыд, чувство справедливости), где регуляция осуществляется через соотнесение с образцами, ожиданиями других и собственными ценностями.

Таким образом, эмоциональная саморегуляция в стрессе предстает не как линейный процесс сознательного выбора «правильной» копинг-стратегии, а как сложная, многомерная работа психики по стабилизации эмоциональных, когнитивных и поведенческих решений *одновременно* на нескольких уровнях. Кризисный опыт «обнажает» сбои в работе этих уровней, а применяемые спортсменом шаблоны поведения можно рассматривать как попытку восстановить их согласованную работу и вернуть целостность переживания.

Анализ отчетов позволил выделить четыре качественно различных типа ситуаций, составляющих ядро «трудного» опыта (см. табл. 1).

В ходе анализа были закодировано 63 упоминания конкретных стратегий саморегуляции, которые были объединены в 16 моделей поведения. Для наглядности и последующего анализа они были сгруппированы по доминирующей модальности (когнитивная/поведенческая) и соотнесены с уровнями аффективной регуляции (см. табл. 2).

Частотный анализ выявил следующие тенденции.

1. В репертуаре практически поровну представлены когнитивные/смешанные (52,4%) и поведенческие (47,6%) модели поведения. Однако среди трех самых частых две являются поведенческими и связаны с социальной поддержкой (тренер, семья), а одна – когнитивной (позитивный диалог).

2. Модели поведения, связанные с обращением к значимым людям (тренер, семья, команда), в сумме составляют 25,4% всех упоминаний, формируя самый крупный кластер. Это подчеркивает ключевую роль внешней регуляции и социального контекста.

На одного спортсмена в среднем приходится 4,85 различных моделей поведения (63/13), что указывает на сформированный, но ограниченный индивидуальный инструментарий.

Таблица 1
 Типология кризисных ситуаций в спортивной деятельности студентов

Тип ситуации	Сущностная характеристика	Ключевые эмоции (по отчетам)	Пример из отчета
1. Столкновение с превосходством соперников	Осознание объективного или субъективного превосходства соперника/команды, восприятие ситуации как «непобедимой» еще до старта или в ключевой момент противостояния	Тревога, волнение, ощущение собственной недостаточности, чувство «давления» авторитетом	«меня поставили с абсолютной чемпионкой России... я расстроилась, потому что понимала, что не смогу её выиграть» (№1, жен., единоборства)
2. Критическая неудача	Переживание личного или командного провала, крушения ожиданий, упущенного уникального шанса, поражения, которое субъективно воспринимается как точка невозврата	Разочарование, горечь, стыд, опустошенность, чувство вины перед собой и командой	«последний шанс был упущен, впереди целый год ожидания... было очень горько и обидно» (№23, муж., футбол)
3. Неконтролируемый стресс	Столкновение с факторами, полностью находящимися вне контроля спортсмена (необъективное судейство, плохая организация, поведение соперников, травма), разрушающее его картину справедливого мира	Фрустрация, гнев, бессилие, возмущение, ощущение вопиющей несправедливости	«засудили и присудили победу 11:0... этого не хватало, чтобы пройти дальше. Обида была колоссальная» (№5, муж., единоборства)
4. Экстремальное напряжение	Работа на пределе физических и психических возможностей, связанная с преодолением острой боли, запредельной усталости, физиологическим истощением, «ломкой» тела, когда ресурсы организма на исходе	Физическая боль, отчаяние, мобилизационная ярость, «пустота» в голове, состояние измененного сознания	«я плакала и делала... вес был большой для меня, спина болела ужасно, но я не могла сдаться» (№8, жен., тяжелая атлетика)

Анализ перекрестных связей подтвердил гипотезу о ситуативной специфичности. Были выявлены устойчивые конфигурации для ситуаций: 1) столкновения с превосходящим по силе противником, 2) критической неудачи, 3) неконтролируемого стресса и 4) экстремального напряжения (характеристику см. табл.1). В ситуациях столкновения с превосходящим по силе противником характерен комплекс: стабилизация поля (дыхание – уровень полевой реактивности) + фокусировка на стереотипе (техника – уровень динамических стереотипов) + мобилизующий диалог (уровень экспансии). В ситуациях критической неудачи доминируют модели поведения, направленные на переработку опыта: декатастрофизация (уровень экспансии) и обращение за социальной поддержкой (уровень эмоционального социального контроля). Ситуации неконтролируемого стресса актуализируют модели принятия (декатастрофизация, принятие отсутствия контроля – уровень экспансии) и активный поиск социальной справедливости/поддержки (уровень эмоционального социального контроля). Ситуации экстремального напряжения связаны с моделями непосредственного преодоления: дробление нагрузки и позитивный диалог (уровень экспансии), часто при активации через внешний крик (уровень полевой реактивности как источник энергии).

Полученные результаты позволяют утверждать, что саморегуляция студента-спортсмена в кризисной ситуации – это не линейный выбор стратегии, а системный ответ, направленный на восстановление баланса в иерархической системе эмоциональной регуляции. Кризис (неудача, несправедливость) дестабилизирует систему, вызывая перегрузку на одном из уровней (чаще всего – экспансии), что угрожает устойчивости всей конструкции (например, страдает социальный статус – уровень IV). Выявленные шаблоны поведения выступают инструментами точечной настройки каждого уровня.

Шаблоны, основанные на уровне полевой реактивности (дыхание, музыка) нормализуют базовый физиологический фон, без которого невозможна работа высших уровней.

Шаблоны уровня динамических стереотипов (ритуалы, фокус на технике) возвращают ощущение предсказуемости и контроля, экономя дефицитные когнитивные ресурсы.

Схемы поведения уровня экспансии (переформулирование, самовнушение) непосредственно организуют энергию для преодоления или конструктивного принятия.

Схемы поведения уровня эмоционального контроля (поддержка другими людьми) обеспечивают систему внешней энергией одобрения и смысла, а также выполняют функцию «предохранителя» при перегрузке.

Таблица 2

Классификация моделей саморегуляции и их распределение по уровням аффективной регуляции

Уровень эмоциональной регуляции	Модель поведения	Категория	Количество упоминаний	% от общ. числа	Краткое определение и пример из отчета
I. Полевая реактивность	1. Дыхательные практики	П	6	9,5	Использование контролируемого дыхания (углубление, задержка) для снижения физиологического возбуждения и успокоения. «Делаю глубокий вдох и медленный выдох, чтобы убрать дрожь» (№1)
	2. Сенсорная регуляция (музыка)	П	4	6,3	Создание оптимального звукового фона для отвлечения от внешних раздражителей или, напротив, для повышения тонауса. «Музыка в наушниках помогает абстрагироваться» (№16)
	3. Сенсорная регуляция (еда/питие)	П	2	3,2	Использование вкусовых и тонизирующих стимулов (шоколад, энергетики, вода) для быстрой коррекции состояния. «Съесть шоколадку, выпить энергетик перед стартом» (№56)
	4. Ритуальные действия	П	3	4,8	Строгая, повторяющаяся последовательность предстартовых действий, придающая уверенность через предсказуемость. «Полное молчание до стартового свистка – мой закон» (№6)
	5. Фокусировка на технике/процессе	К/П	3	4,8	Сужение внимания с результата на отработанные двигательные схемы, «мышечное чувство». «Стараюсь меньше думать о счете и больше делать полезных действий» (№10)
II. Уровень динамических стереотипов	6. Тактико-аналитические действия	К/П	3	4,8	Предварительный сбор информации и анализ соперника, разбора его манер» (№6)
	7. Переформулирование задач	К	4	6,3	Сознательная смена целевой установки с результата («победить») на процесс («выложиться», «сделать свой объем»). «Главное – выложиться на максимум, а результат придет» (№12)
	8. Декатастрофизация	К	5	8,0	Снижение субъективной значимости неудач, включение ситуации в более широкий жизненный контекст. «Жизнь на этом не заканчивается, это просто спорт» (№2)
	9. Позитивный внутренний диалог	К	7	11,1	Использование вербальных формул и самоприказов для поддержки, мобилизации и удержания веры в себя. «Говорю себе: все получится, я сильная, я смогу» (№13)
	10. Планирование/дробление нагрузки	К	2	3,2	Разбиение непосильной дистанции или объема работы на короткие, конкретные отрезки. «Думаю не о всей гонке, а только: осталась половина, еще 10 минут» (№8)
III. Экспансия	11. Физическая разрядка (после)	П	2	3,2	Направление нереализованной энергии и эмоций (гнева, фрустрации) в дополнительную физическую активность уже после выступления. «Для отвлечения от мыслей о проигрыше помогаю дополнительная нагрузка в зале» (№3)
	12. Обращение к тренеру	П	7	11,1	Целеуказанный поиск поддержки, совета, оценки или просто присутствия наставника как фигуры, задающей смыслы. «Только поддержка тренера помогла мне справиться и не бросить спорт» (№2)
	13. Обращение к семье/друзьям	П	6	9,5	Поиск безусловной эмоциональной поддержки, принятия и отвлечения в ближайшем кругу. «После неудачи звоню маме, разговариваю с ней, и становится легче» (№5)
	14. Командное взаимодействие	П	3	4,8	Получение поддержки, чувства включенности и общей цели через общение с партнерами по команде. «Общение с командой, подбадривания друг друга помогают собраться» (№9)
	15. Мобилизация через внешний авторитет	П	1	1,6	Использование жесткого внешнего стимула (окрик, требование значимого взрослого) для запуска действия в состоянии ступора. «Судья и отец орал на меня так, что я не могла сдать, просто не имела права» (№8)
IV. Эмоциональный контроль	16. Принятие отсутствия контроля	К	1	1,6	Когнитивное признание границ своего влияния на внешние обстоятельства как способ совладания с фрустрацией. «Понял, что контролировать все невозможно, и от этого стало спокойнее» (№5)
	Итого по модальностям	П	30	47,6%	
		К и К/П	33	52,4%	
	Всего упоминаний		63	100%	

Примечание: П – поведенческий паттерн; К – когнитивный паттерн; К/П – смешанный.

Таким образом, эффективный копинг в спорте предстает как скоординированная работа всей вертикали регуляции, а не как применение техники к «эмоции-симптому».

Наши данные также подтверждают критику в адрес сугубо когнитивных моделей регуляции повеления спортсменов в период соревнований. В подавляющем числе отчетов испытуемых описание начинается с телесных ощущений («было тяжело», «не мог дышать», «ноги стерлись»), а когнитивные стратегии (декатастрофизация, переформулирование) приходят после или параллельно с поведенческими актами по стабилизации тела (дыхание, сенсорные ритуалы).

Предложенный уровневый анализ открывает новые пути для психологического сопровождения:

1. Диагностика должна быть направлена не только на выявление «сильных» и «слабых» стратегий, но на оценку сбалансированности профиля саморегуляции по всем четырем уровням. Есть ли у спортсмена инструменты для работы с полевой реактивностью? Не доминирует ли социальный контроль (страх оценки) над экспансией?

2. Обучение саморегуляции должно идти «снизу-вверх»: от освоения телесных и ритуальных практик (уровни I-II) к развитию гибких когнитивных стратегий (уровень III) в контексте надежных социальных отношений (уровень IV).

3. Работа с тренером должна быть переориентирована: тренер – не только тактик, но и ключевой регулятор уровня IV. Его задача – научиться давать не только оценку, но и «эмоциональное топливо» в нужном объеме и в нужный момент, не блокируя при этом автономию спортсмена на уровне экспансии.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести объем и характер выборки (качественное исследование, 52 человека), что не позволяет делать широкие генерализации. Перспективными направлениями являются: 1) проверка выявленных закономерностей на репрезентативных выборках с помощью опросников, построенных на основе уровневого подхода; 2) лонгитюдные исследования формирования систем саморегуляции у спортсменов разного возраста и квалификации; 3) разработка и апробация тренинговых программ, основанных на принципе балансировки уровней аффективной регуляции. Полученные результаты могут быть гендерно-специфичны в связи с составом испытуемых.

Выводы:

1. Эмоционально трудный опыт студентов-спортсменов структурируется вокруг четырех типов ситуаций: столкновение с превосходством, критическая неудача, неконтролируемый стресс и экстремальное напряжение.

2. Репертуар саморегуляции представляет собой систему из 16 когнитивно-поведенческих паттернов, носящих ситуативно-

обусловленный характер. Количественно доминируют паттерны, связанные с социальной поддержкой и поведенческой стабилизацией состояния.

3. Теория уровневое построения аффективной регуляции (Лебединский В.В., Никольская О.С.) доказала свою эффективность в качестве интегративного каркаса, позволившего интерпретировать выявленные паттерны как инструменты точечной стабилизации и мобилизации различных уровней единой системы эмоционального реагирования.

4. Системный уровневый взгляд на саморегуляцию позволяет преодолеть ограничения классических когнитивных моделей, возвращая в фокус исследования первичную телесно-аффективную природу спортивного стресса и скоординированный характер процессов совладания.

Проведенное исследование открывает путь к разработке более тонких и адекватных моделей психологического сопровождения в спорте, ориентированных не на борьбу с негативными эмоциями, а на развитие целостной и гибкой системы самоорганизации спортсмена в экстремальных условиях.

Список литературы

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5. № 1. С. 1–18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101
2. Брилль И.М. Особенности совладающего поведения в зависимости от отношения к миру и себе у профессиональных спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2025. Т.5. № 3. С. 110–124. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/146063/1/avspp-3-2025-11.pdf>
3. Крокер П., Грэм. Т. Способы преодоления стресса, связанного с выступлениями, у профессиональных спортсменов: гендерные различия и взаимосвязь с аффектом // Спортивный психолог. 1995. Том 9, выпуск 3. doi: 10.1123/tsp.9.3.325
4. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М.: Издательство Московского университета, 1990. 197 с.
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. 174 с.
6. Овребо Т. и др. Работа в условиях стресса: психическое здоровье и удовлетворенность жизнью среди элитных тренеров в Норвегии // Международный журнал спортивного тренерства. 2025. С. 1–15. doi: 10.1123/iscj.2025-0044
7. Палютина П.А., Васькова Е.В., Мокина Е.С. Особенности когнитивных ошибок и стилей саморегуляции спортсменов школы Олимпийского резерва // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2025. Т.5. № 2. С. 50–61. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/143710>

8. Совмиз З. Р. Психологические ресурсы преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 23–30.
9. Сунцова Я.С. Копинг-стратегии студентов-спортсменов командных видов спорта с разным типом психической надежности // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 7. С. 89–94. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.7.12>
10. Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. V. 50. №. 3. P. 571–579. https://www.researchgate.net/publication/19459529_Appraisal_Coping_Health_Status_and_Psychological_Symptoms

Об авторах:

КРЫЛОВА Марина Андреевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии начального образования, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33), e-mail: fabmarine@rambler.ru

ФЁДОРОВА Наталья Алексеевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33), e-mail: Fedorova.NA@tversu.ru

Situational-level models of self-regulation in student-athletes during crisis competitive situations

M.A. Krylova, N.A. Fedorova

Tver State University, Tver

Presents the results of a qualitative study of emotional experience and cognitive-behavioral patterns of self-regulation in student-athletes (N=52). Based on a two-stage content analysis of reflective reports, a typology of crisis situations (a clash with superiority, critical failure, uncontrollable stress, extreme tension) has been identified and a repertoire of 16 behavior patterns has been systematized. Frequency analysis showed the dominance of active behavioral strategies (48%) and the high importance of social support (25.3% of all mentions). The situational conditionality of choosing a self-regulation model has been established. The theory of level-based affective self-regulation (Lebedinsky V.V., Nikolskaya O.S.) served as a theoretical basis, which made it possible to interpret the identified behavioral patterns as elements of an integrated system that stabilizes different levels of emotional response—from fielder activity to social control.

Keywords: sports psychology, self-regulation, coping behavior, emotional experience, affective regulation, qualitative analysis, student-athletes, level-based approach.

Принято в редакцию: 09.04.2026 г.

Подписано в печать: 12.05.2026 г.