

Психофизиологические особенности эмоционально-волевой регуляции у студентов-спортсменов с различной выраженностью социальной тревожности

Е.А. Воронцова[✉], П.А. Байгужин

Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

[✉] eavorontsova@susu.ru

Аннотация

Обоснование. Актуальность исследования обусловлена сочетанным воздействием академических и спортивных нагрузок на студентов-спортсменов, что повышает риск развития социальной тревожности. Данное состояние может снижать эффективность двойной карьеры, деформировать социальную адаптацию, что требует учета психофизиологических механизмов регуляции поведения в программах психологического сопровождения. **Цель:** выявить особенности эмоционально-волевой регуляции у студентов-спортсменов обоего пола в зависимости от выраженности социальной тревожности. **Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 97 студентов (58 девушек и 39 юношей) физкультурно-спортивного профиля профессиональной подготовки, возраст – $20,8 \pm 1,6$ года. Применялись методики: опросник «Социальная тревога и социофобия» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев), тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин), опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман), методика оценки свойств нервной системы, тест «Оценка самоконтроля в общении» и шкала толерантности к неопределенности (Е.Н. Осин). Статистический анализ выполнен с использованием U-критерия Манна – Уитни и корреляционного анализа по Спирмену. **Результаты исследования.** Установлено, что девушки-спортсменки демонстрируют более высокий уровень общей социальной тревоги – преимущественно за счет постситуативных руминаций. Высокий уровень социальной тревожности у юношей сопровождается снижением внутриличностного эмоционального интеллекта, самообладания и контроля экспрессии. У девушек с высоким уровнем тревожности выявлен системный дефицит, охватывающий практически все компоненты эмоционального интеллекта, волевую саморегуляцию, толерантность к неопределенности и подвижность нервных процессов. Корреляционный анализ показал, что у юношей со средним уровнем тревоги усиление социальной тревожности связано со снижением регуляторных функций, тогда как у девушек связи носят более сложный, нелинейный характер. **Заключение.** Социальная тревожность у студентов-спортсменов выступает маркером истощения регуляторных ресурсов. Выявленные половые различия указывают на необходимость дифференцированного подхода в психологическом сопровождении: для юношей приоритетным является развитие навыков эмоциональной регуляции, для девушек – повышение психофизиологической гибкости и работа над причинами руминативного мышления.

Ключевые слова: социальная тревожность, эмоционально-волевая регуляция, студенты-спортсмены, эмоциональный интеллект, волевая саморегуляция

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Воронцова Е.А., Байгужин П.А. Психофизиологические особенности эмоционально-волевой регуляции у студентов-спортсменов с различной выраженностью социальной тревожности // Психология. Психофизиология. 2026. Т. 19, № 1. С. 98–109. DOI: 10.14529/jpps260109

Original article

DOI: 10.14529/jpps260109

Psychophysiological features of emotional-volitional regulation in student-athletes with different levels of social anxiety

E.A. Vorontsova[✉], P.A. Baiguzhin

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

[✉] eavorontsova@susu.ru

Abstract

Introduction. The relevance of this study is determined by the combined impact of academic and athletic demands on student-athletes, which increases the risk of developing social anxiety. This condition may impair dual-career effectiveness and disrupt social adaptation, requiring the integration of psychophysiological mechanisms of behavioral regulation into psychological support programs. **Aim:** this study aimed to identify features of emotional-volitional regulation in student-athletes of both sexes depending on their level of social anxiety. **Materials and methods.** The study involved 97 physical education students (58 females and 39 males, mean age: 20.8 ± 1.6 years). The following instruments were used: the Social Anxiety and Social Phobia Questionnaire (O. Sagalakova, D. Truevtsev), the EmIn Emotional Intelligence Questionnaire (D. Lyusin), the Volitional Self-Regulation Inventory (A. Zverkov, E. Eidman), an assessment of nervous system properties, the Self-Control in Communication Test, and the Tolerance of Ambiguity Scale (E. Osin). Statistical analysis was performed using the Mann–Whitney U test and Spearman’s rank correlation coefficient. **Results.** The study demonstrated that female student-athletes exhibited higher levels of social anxiety, primarily driven by post-event rumination. In male students, high social anxiety was associated with reduced intrapersonal emotional intelligence, self-control, and expressive control. Female students with high anxiety displayed a systemic deficit encompassing nearly all components of emotional intelligence, volitional self-regulation, tolerance of ambiguity, and neural process flexibility. Correlation analysis demonstrated that in males with moderate anxiety, increased social anxiety was linked to reduced regulatory functions, whereas in female students, the correlations were more complex and non-linear. **Conclusion.** In student-athletes, social anxiety is a marker of regulatory exhaustion. The identified sex differences underscore the need for a differentiated approach to psychological support: in male students, emotional regulation is a priority skill to be developed; in female students, the focus should be on psychophysiological flexibility and the reduction of ruminative thinking.

Keywords: social anxiety, emotional-volitional regulation, student-athletes, emotional intelligence, volitional self-regulation

The authors declare no conflict of interest.

For citation: Vorontsova E.A., Baiguzhin P.A. Psychophysiological features of emotional-volitional regulation in student-athletes with different levels of social anxiety. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*. 2026;19(1):98–109. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps260109

Введение

В процессе социальной адаптации у личности формируется «бессознательная система, которая постоянно отслеживает степень принятия и ценности их отношений по сравнению с отвержением и обесцениванием со стороны других людей». Когда личность обнаруживает обесценивание отношений, возникает чувство социальной тревожности [1].

Студенты, профессионально занимающиеся спортом, – достаточно обособленная социальная когорта, характеризующаяся сочетанным воздействием академической нагрузки и требований строго регламентированной

спортивной деятельности [2]. Специфичным является формирование и проявление социальной тревожности, связанной, как правило, с публичностью, оценками тренера, болельщиков, средств массовой информации, давлением, связанным с необходимостью демонстрировать высокие результаты. Действие указанных выше факторов усугубляется характерными для спорта неудовлетворенностью спортивной карьерой, травмами, конфликтными ситуациями [3, 4]. В связи с указанными особенностями социальная тревожность может стать критическим фактором, снижающим тренировочно-соревновательную

результативность [5], деформировать социальную адаптацию. При этом известно, что более длительная продолжительность занятий спортом связана с более низкими показателями социальной тревожности [6], в том числе за счет механизма нервно-психической устойчивости.

В спорте нервно-психическая устойчивость является таким же тренируемым ресурсом, как и физические качества. При этом ядром этой устойчивости является эмоционально-волевая регуляция¹. Исследование ее связи с социальной тревожностью позволяет выявить «мишени» (процессы и механизмы), особенности проявления которых детерминируют содержание психологического сопровождения спортсмена.

Принципиальным в исследовании механизмов социальной тревожности у спортсменов является половой аспект. Различия в эмоциональной и волевой сфере между мужчинами и женщинами-спортсменами, а также различная связь этих характеристик с социальной тревожностью требуют дифференцированного подхода в работе спортивных психологов.

Обзор литературы

Социальная тревожность как искаженное и неадаптивное представление о себе [7] характеризует личность, которая считает себя несоответствующей общественным ожиданиям и боится вероятных последствий (например, негативной оценки, отторжения, смущения, потери контроля или социального статуса), если эти качества будут подвергнуты критике со стороны других.

Вопреки распространенному мнению, спортсмены не защищены от симптомов и расстройств психического здоровья [8], которые, к слову, формируются задолго до этапа спортивного совершенствования [9]. Среди спортсменов тревожные расстройства, такие как обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство, встречаются чаще, чем среди людей, не

занимающихся спортом [3]. По данным A. Gulliver с соавт. (2015), симптомы социального тревожного расстройства затрагивают 14,7 % спортсменов [10], что сопоставимо с показателями в общей популяции [11]. Существует связь между социальной тревожностью и индивидуализацией соревновательной деятельности [12]. При этом важно различать социальное тревожное расстройство и т. н. соревновательную тревожность, связанную с результативностью спортивного состязания. При социальном тревожном расстройстве фокус страхов направлен на взаимодействие с другими и страх негативной оценки с их стороны [13]. Спортсмены с социальным тревожным расстройством могут избегать командных собраний, приема пищи и др. Вместе с когнитивной ориентацией на себя, а не на спортивную задачу эти факторы могут привести к негативному влиянию социальной тревожности на спортивные результаты [14], но не на академическую успеваемость студентов-спортсменов [15].

Уровень социальной фобии у студентов-спортсменов варьируется от среднего до высокого, при этом наиболее выраженными являлись шкалы «страх негативной оценки», «тревога перед другими» и «социальная изоляция» [16].

Половые различия в проявлении тревожных расстройств, в частности социальной тревожности у спортсменок, обусловлены воздействием преимущественно биологических и социальных факторов [16, 17]. Так, установлено, что спортсменки относительно чаще испытывали психические расстройства, имели относительно высокий уровень руминативного мышления, метакогнитивных убеждений и более низкий уровень эмоциональной компетентности и самоэффективности [17]. Социально-тревожный человек испытывает трудности в выражении своих эмоций, что провоцирует использование косвенных форм агрессии [18]. Социальная тревожность, кроме того, предсказывает высокую чувствительность к сенсорной обработке и поведенческое торможение [19]. Отсюда в прогнозе психофизиологической надежности организма у молодежи, реализующей учебную и спортивную деятельность, целесообразно учитывать особенности нейродинамические процессов [2].

Профилактические мероприятия, направленные на преодоление социальной тревожно-

¹ Совмиз З.Р. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости спортсменов-акробатов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Матер. XIII Всерос. науч.-практич. конф. (20 октября 2023 г.). Нижневартовск: Нижневартовский гос. ун-т. 2024. С. 251–255.

сти у студентов-спортсменов, – актуальное направление психологических исследований [20, 21], особенно в контексте концепции «двойной карьеры» [22]. Основу стратегий преодоления социальной тревожности студентов-спортсменов, исключая фармакологическое воздействие, составляют методы с элементами когнитивно-поведенческой [23] и эмоционально-фокусированной терапии [24], коммуникативные техники [25] и др. По мнению Ю.А. Маракшиной с соавт. (2024), наиболее обоснованным подходом к формированию у студентов эффективных стратегий по преодолению стрессовых нагрузок с учетом субъективно воспринимаемого стресса, психической устойчивости, уровня эмоциональных проблем и демографических факторов является ресурсный подход [26].

Цель исследования – выявить особенности эмоционально-волевого механизма регуляции поведения у студентов-спортсменов обоего пола с различной выраженностью социальной тревожности

Методы исследования

Психологические особенности эмоционально-волевого механизма регуляции поведения выявляли у 97 студентов третьего и четвертого курсов физкультурно-спортивного профиля подготовки вузов г. Челябинска. Выборку респондентов составляли 58 девушек и 39 юношей – действующих спортсменов – представителей различных видов спорта и квалификации (от II разряда до мастера спорта), средний возраст которых – $20,83 \pm 1,62$ года. Психодиагностика проводилась дистанционно с помощью сервиса Яндекс-формы в межсессионный период. Следует отметить, что период обучения в вузе – особый этап, часто совпадающий с пиком спортивной карьеры и кризисом профессионального самоопределения.

Батарейю тестов (опросников) составили следующие методики: экспресс-методика «Оценка свойств нервной системы»² позволяет определить степень выраженности основных нейродинамических свойств: подвижности/инертности, уравновешенности (преобладание процессов торможения или возбуждения), силы нервных процессов. Особенности контроля чувств и эмоций в ходе

коммуникации выявляли, используя тест «Оценка самоконтроля в общении»³; способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями – при помощи теста-опросника «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман)⁴; способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими – применяя тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина (ЭМИн)⁵. Спектр реакций (от отвержения до влечения) на стимулы, которые воспринимаются респондентом как новые, сложные, определяли с помощью методики «Оценка толерантности к неопределенности» [27].

В основе концепции статьи и последующей дифференциации респондентов на группы лежат результаты опросника «Социальная тревога и социофобия», позволяющего определить доминирующий тип социальной тревоги и выраженность отдельных аспектов проявления страха оценивания в разных ситуациях [28]. В обеих половых группах по причине некорректного соотношения полученного распределения уровней социальной тревожности исключали результаты обследованных лиц с «клинической социофобией» и «нев्यраженной социальной тревожностью». Обследованные со «средним» и «умеренно повышенным» уровнями социальной тревожности были объединены в общую группу «средний уровень СТ», лица с «повышенным» и «высоким» – в условно «высокий уровень СТ».

Использованная батарея методов является комплексной и охватывает ключевые аспекты эмоционально-волевого механизма регуляции поведения: эмоциональный интеллект (ЭМИн) отражает когнитивно-эмоциональный компо-

³ Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Изд. дом «БАХРАХ». 1998. 672 с.

⁴ Приложение 12 Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) // Мониторинг допрофессиональной педагогической подготовки школьников: учеб.-метод. пособие. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского. 2021. С. 127–131.

⁵ Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина и Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН. 2009. С. 264–278.

нент (распознавание, понимание, управление эмоциями); волевая саморегуляция – поведенческо-действенный компонент (настойчивость, самообладание); толерантность к неопределенности – когнитивно-личностный компонент, критически важный в динамичной спортивной деятельности; оценка свойств нервной системы – психофизиологическая основа (сила, уравновешенность, подвижность нервной системы) и коммуникативный контроль – социально-адаптивный компонент регуляции.

Таким образом, указанные компоненты сформированной модели «Эмоционально-волевой механизм регуляции поведения спортсмена», направлены на преодоление внешних и внутренних трудностей, поддержание целенаправленного поведения в условиях стресса (соревнования, экзамены). Эмоциональные процессы являются «информационной базой», волевые – «исполнительным звеном», а толерантность к неопределенности и нейродинамические параметры – регуляторными фильтрами регуляторного потенциала спортсмена.

Математико-статистический (в том числе корреляционный) анализ полученных данных проводился с использованием программы IBM SPSS Statistica v. 17. Оценка нормальности распределения выборки значений изучаемых показателей с помощью критерия Шапиро – Уилка выявила возможность использовать параметрические методы описательной

статистики и межполового сравнения (t-критерий Стьюдента) показателей шкал теста «Социальная тревога и социофобия» (табл. 1). При дальнейшей дифференциации респондентов на подгруппы по уровню проявления социальной тревожности, принято решение использовать непараметрические показатели – медиану (Me) и интерквартильный размах ($Q_1 - Q_3$), а также U-критерий Манна – Уитни для межгруппового сравнения (табл. 2). С целью качественно-количественной оценки взаимосвязей исследуемых показателей использовали корреляционный анализ (по Спирмену).

Результаты и их обсуждение

Характеризуя выраженность аспектов проявления страха оценивания в социально значимых ситуациях, можно сделать предварительное заключение об относительно повышенных уровнях их проявления у девушек (см. табл. 1). При этом независимо от половой принадлежности респондентов значения исследуемых частных шкал (аспектов) соответствуют нижней границе диапазона среднего уровня проявления тревожности [28].

Статистически значимые половые различия выявлены при сравнении шкалы «Постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях» ($t = 3,668$ при $p < 0,001$). В литературе описывается распространенность руминативного мышления как симптомов депрессии среди спортсменок [29, 30]. Страх отвержения и связанная с ним

Таблица 1
Table 1

Выраженность аспектов проявления страха оценивания в различных ситуациях у лиц сравниваемых групп ($M \pm m$)
Severity of fear of evaluation in different situations between the compared groups ($M \pm m$)

Шкала / Scale	Юноши / Males (n = 39)	Девушки / Females (n = 58)
Социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания» / Social anxiety in the situations of being the center of attention	7,56 ± 0,71	8,98 ± 0,60
Постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу / Post-event rumination and the desire to cope with anxiety	6,41 ± 0,50	8,86 ± 0,44 **
Сдержанность эмоций из-за страха отвержения и блокирование тревоги / Restraint in expressing emotions due to fear of rejection and anxiety suppression	6,41 ± 0,42	7,50 ± 0,40
Тревога из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля / Fear of being criticized and loss of perceived control	6,97 ± 0,65	7,36 ± 0,46
Избегание непосредственного контакта при взаимодействии / Avoidance of direct contact in social interaction	6,10 ± 0,55	7,29 ± 0,44
Общая оценка / General social anxiety	33,46 ± 2,54	40,0 ± 1,99 *

Примечание: * – значимость межгрупповых различий при $p = 0,045$; ** – при $p < 0,001$.

Note: * – intergroup differences significant at $p = 0.045$; ** – $p < 0.001$.

сдержанность в выражении эмоций, а также блокирование признаков тревоги в социально значимых ситуациях у девушек на правах тенденции выше ($t = 1,880$ при $p = 0,063$). Также встречаются результаты исследования оценки угроз при достижении спортивного успеха, отражающие склонность спортсменов проявлять страх перед своими возможностями прогресса, несмотря на прилагаемые усилия его контролировать [31]. Именно указанные выше особенности, на наш взгляд, являются доминирующей причиной относительно высокой общей оценки социальной тревоги у студенток, занимающихся спортом ($t = 2,030$ при $p = 0,045$).

Выявленные половые различия социальной тревоги, учитывая повышенные уровни проявления психологических детерминантов эмоционально-волевой регуляции, характерной для спортсменов, требуют детального анализа ее компонентов, что и будет, на наш взгляд, определять теоретическую значимость нашей работы.

Характеризуя данные, представленные в табл. 2, можно заключить, что независимо от пола спортсмены со средним уровнем социальной тревожности демонстрируют более эффективный эмоционально-волевой профиль, чем с высоким. Такое очевидное заключение, однако, свидетельствует о том, что высокая социальная тревожность связана с дефицитом регуляторных ресурсов.

«Внутриполовые» различия проявления социальной тревожности имеют свои особенности. Так, у юношей при высоком уровне социальной тревожности снижена внутренняя регуляция: ниже внутриличностный ЭМИн – понимание своих эмоций ($U = 62,5$; $p = 0,009$), управление эмоциями ($U = 80$; $p = 0,046$) и контроль экспрессии – сдерживание внешних проявлений ($U = 49$; $p = 0,002$); в волевой сфере снижено самообладание ($U = 79$; $p = 0,041$). Данная «симптоматика» может указывать на повышенную эмоциональную реактивность и импульсивность на фоне высокой тревоги. У девушек-спортсменок с вы-

Таблица 2
Table 2

Показатели эмоционально-волевой сферы у спортсменов с различным уровнем проявления социальной тревоги (Me; Q1–Q3)
Emotional-volitional characteristics in athletes with different levels of social anxiety (Me; Q1–Q3)

Шкала / Scale	Юноши / Males		Девушки / Females	
	Высокий уровень СТ High (n = 15)	Средний уровень СТ Moderate (n = 18)	Высокий уровень СТ High (n = 28)	Средний уровень СТ Moderate (n = 26)
1	2	3	4	5
<i>Коммуникативный контроль / Communication control</i>				
Общий балл / Total score	6,0; 5,0–6,0	6,0; 5,0–6,0	5,0; 4,8–7,0	6,0; 4,3–7,0
<i>Эмоциональный интеллект / Emotional intelligence</i>				
Межличностный ЭМИн Interpersonal EI	44,0; 35,5–48,5	43,0; 38,8–50,3	40,5; 37,0–44,0	45,0*; 42,3–50,0
Внутриличностный ЭМИн Intrapersonal EI	40,0; 35,5–42,0	45,5*; 39,3–53,5	41,0; 34,5–45,5	44,0; 40,3–46,8
Понимание эмоций Understanding emotions	41,0; 37,0–47,5	42,0; 40,0–50,5	38,0; 36,0–43,0	44,0*; 40,3–48,5
Управление эмоциями Managing emotions	40,0; 37,5–43,5	48,0*; 39,0–54,5	42,5; 38,5–46,0	45,0*; 42,3–49,8
Контроль экспрессии Expressive control	10,0; 8,0–10,5	11,5*; 11,0–14,0	11,0; 9,0–12,3	10,0*; 9,0–11,0
Общий ЭМИн Total score	80,0; 77,5–92,5	90,5; 81,3–102,8	83,0; 77,0–86,0	87,5*; 86,0–95,8
<i>Волевая саморегуляция / Volitional self-regulation</i>				
Настойчивость Persistence	9,0; 7,5–11,0	10,0; 9,0–13,0	8,0; 5,8–11,0	10,0*; 8,3–12,0
Самообладание Self-control	6,0; 6,0–8,5	9,0*; 6,3–10,8	7,0; 6,0–7,0	9,0*; 7,0–10,0
Общий показатель Total score	13,0; 11,0–15,0	17,0; 12,0–20,0	12,0; 10,8–13,5	16,0*; 13,0–18,8

1	2	3	4	5
<i>Оценка свойств нервной системы / Assessment of nervous system properties</i>				
Сила Strength	5,0; 4,0–6,5	5,0; 4,0–6,0	5,0; 4,0–6,0	5,5; 5,0–7,0
Уравновешенность Balance	5,0; 4,0–7,0	5,5; 5,0–7,0	5,5; 4,0–6,0	6,0; 4,0–7,0
Подвижность Mobility	5,0; 3,5–5,0	5,0; 3,0–6,0	4,5; 3,0–6,0	6,0*; 5,0–7,0
<i>Толерантность к неопределенности / Tolerance of ambiguity</i>				
Отношение к новизне Attitude to novelty	12,0; 11,0–13,0	11,0; 6,3–12,0	11,0; 9,0–12,3	13,0*; 12,0–16,0
Отношение к сложным задачам Attitude to complex tasks	30,0; 27,5–31,5	32,0; 29,0–35,3	28,5; 25,8–31,0	31,0*; 27,3–38,8
Отношение к неопределенным ситуациям Attitude to ambiguous situations	39,0; 38,0–45,5	43,5; 40,3–46,0	39,0; 34,0–43,5	41,5; 36,0–49,0
Предпочтение неопределенности Preference for ambiguity	42,0; 35,5–44,0	40,0; 38,0–43,6	42,0; 38,5–47,3	45,5; 37,5–59,8
Толерантность к неопределенности Tolerance of ambiguity	38,0; 34,5–40,0	40,5; 36,3–44,0	32,5; 26,0–40,3	39,0*; 35,0–42,0
Общий балл Total score	79,0; 76,0–81,5	79,0; 75,3–86,8	76,0; 69,0–81,0	81,0*; 72,0–102

Примечание: * – «внутриполовые» различия $p \leq 0,05$; • – половые различия $p \leq 0,05$.
Note: * – "intra-sex" differences $p \leq 0.05$; • – sex differences $p \leq 0.05$.

соким уровнем социальной тревоги дефицит регуляторных ресурсов имеет выраженный характер: снижены практически все аспекты эмоционального интеллекта, особенно межличностный ($U = 168,5$; $p = 0,001$), оба компонента волевой саморегуляции (настойчивость ($U = 223,5$; $p = 0,014$), самообладание ($U = 199$; $p = 0,004$)), толерантность к неопределенности ($p = 0,036–0,008$) и даже подвижность нервных процессов ($U = 225,5$; $p = 0,015$). Это указывает на системное истощение регуляторных систем. Снижение подвижности нервных процессов (инертность) может быть следствием хронического стресса и выражаться в трудностях переключения между задачами, ригидности реакций.

Половые различия выявлены только в группе лиц со средним уровнем социальной тревожности. Юноши лучше контролируют экспрессию ($U = 133$; $p = 0,015$), но хуже относятся к новизне, чем девушки ($U = 116$; $p = 0,004$). В контексте спортивной деятельности это может означать, что спортсмены со средним уровнем тревоги более «закрыты», но менее

гибки в адаптации к новым ситуациям (например, к смене тренера, тактики). У спортсменок, напротив, выше готовность к новому, что можно рассматривать как адаптивный механизм преодоления социальной тревоги.

Интерпретация взаимосвязей показателей исследуемой модели «Эмоционально-волевая регуляция студентов-спортсменов» с показателем социальной тревоги, носит вероятностный характер, что требует проверки заключений, полученных на относительно больших выборках респондентов. Однако результаты корреляционного анализа позволяют определить выраженную половую специфику (табл. 3).

У студентов-спортсменов со средним уровнем социальной тревожности наблюдается негативная связь: чем выше социальная тревожность, тем хуже проявляется эмоциональный интеллект, контроль экспрессии и особенно волевая саморегуляция. Такая взаимосвязь компонентов структуры эмоционально-волевой регуляции в ситуации роста тревожности «подрывает» регуляторный фунда-

Таблица 3
Table 3

Коэффициенты корреляции общих показателей концепта «Эмоционально-волевая регуляция студентов-спортсменов» с показателем социальной тревоги
Correlations between overall emotional-volitional regulation scores and social anxiety in student-athletes

Показатель Parameter	Юноши / Males		Девушки / Females	
	Высокий уровень СТ High (n = 15)	Средний уровень СТ Moderate (n = 18)	Высокий уровень СТ High (n = 28)	Средний уровень СТ Moderate (n = 26)
Эмоциональный интеллект Emotional intelligence	0,168	-0,607 **	-0,293	0,003
Контроль экспрессии Expressive control	0,242	-0,583 *	-0,230	-0,287
Коммуникативный контроль Communication control	0,199	0,008	-0,141	-0,364
Волевая саморегуляция Volitional self-regulation	0,255	-0,716 **	-0,383 *	-0,080
Толерантность к неопределенности Tolerance of ambiguity	-0,203	-0,418	-0,311	-0,166

Примечание: * – значимость $p < 0,05$; ** – при $p < 0,01$.

Note: * – significance at $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$.

мент. С точки зрения психофизиологической интерпретации можно предположить, что у юношей со средним уровнем социальной тревожности регуляция, по-видимому, в большей степени обеспечивается произвольными, сознательно контролируруемыми стратегиями. Снижение эффективности этих стратегий (эмоционального интеллекта, волевого контроля) закономерно сопровождается ростом тревоги, что и отражают выявленные отрицательные корреляции.

У студенток-спортсменок с высоким уровнем социальной тревожности обнаружена значимая связь только с волевой саморегуляцией, и она сравнительно слабее. У девушек со средним уровнем социальной тревожности значимых связей нет. Это может означать, что высокая социальная тревожность у девушек является более устойчивым личностным образованием, которое уже интегрировано в их психофизиологический статус и не имеет простых линейных связей с текущим уровнем регуляции. Тревога могла возникнуть раньше и повлиять на формирование этих регуляторных систем. Не исключается роль иных факторов (гормональных, социальных), влияющих на хронизацию высокой социальной тревоги [32].

Заключение

Интерпретация полученных результатов целесообразна с позиций психофизиологической теории стресса, в частности модели «вы-

зов – угроза». Так, студенты с высоким уровнем социальной тревожности и низким уровнем регуляции поведения в ситуации оценивания (публичное выступление, ответственный матч) чаще переживают состояние «угрозы», выраженное в сосредоточенности на негативных последствиях, избыточной вегетативной активности. В то время как спортсмены со средним уровнем социальной тревожности и высокими регуляторными показателями склонны воспринимать указанные ситуации как «вызов» (сосредоточенность на задаче, оптимальный уровень активации).

Практическое отсутствие респондентов с низким уровнем социальной тревожности объясняется концепцией психофизиологической «цены» адаптации. Студенты-спортсмены находятся в состоянии постоянного социально-оценочного стресса, повышающего риск дезадаптации. Поддержание высоких спортивных и академических результатов требует постоянного напряжения регуляторных систем, что и «сдвигает» тревожность в средний и высокий уровневые диапазоны, а при истощении ресурсов (например, сочетание низкого эмоционального интеллекта и волевой саморегуляции) тревожность становится клинически значимой. Таким образом, отсутствие в выборке студентов-спортсменов с низким уровнем социальной тревожности и наличие выраженных различий исследуемых показателей между средним и

высоким ее уровнями указывает на повышенную психофизиологическую «цену» профессиональной спортивной деятельности, характеризуя таких лиц уязвимыми к социально-тревожным реакциям.

Эмоционально-волевая сфера и толерантность к неопределенности напрямую влияют на веру спортсмена в свою способность достичь цели, что описывается феноменом «самоэффективность» по А. Бандуре. Социальная тревожность в этом контексте является антагонистом самоэффективности. Эмоционально-волевые механизмы регуляции поведения можно рассматривать в качестве медиаторов между социальной тревожностью и спортивной самоэффективностью.

Уточнены половые особенности связи социальной тревожности с эмоционально-волевой регуляцией. У юношей рост социальной тревожности в рамках среднего уровня положительно коррелирует со снижением произвольных регуляторных функций (эмоциональным интеллектом и волевой саморегуляцией). У студенток-спортсменок высокая социальная тревожность, по-видимому, ассоциирована с более глубокими, возможно, конституционально обусловленными или ранее сформировавшимися особенностями в основе которых снижение подвижности нервных процессов, что, в свою очередь, отражается в общей ригидности и дезадаптации.

Указанные выше заключения позволяют обозначить практическую сторону психологического сопровождения спортсменов с высокой социальной тревожностью, реализующегося на принципах дифференцированности и оптимально – персонификации. При этом мониторинг нейродинамических процессов может быть полезным дополнением к оценке риска развития дезадаптации.

Для юношей ведущим фактором психологического сопровождения является развитие навыков осознания и управления эмоциями, тренировка самообладания. Известно, что эмо-

циональный интеллект играет опосредующую роль между давлением со стороны тренера и уверенностью в себе [33]. Для девушек необходим комплекс мероприятий, направленный не только на совершенствование эмоционально-волевых навыков, учитывая выявленное снижение толерантности к неопределенности и подвижности нервных процессов, но и на развитие когнитивной гибкости и принятия неопределенности. Выявленная относительно повышенная «постситуативная руминация» (см. табл. 1), позиционируется как доминирующий аспект в структуре социальной тревоги у студенток-спортсменок. Однако исследование половых различий признаков депрессии Т.Т. Shors с соавт. (2017) показало, что только у женщин депрессивные симптомы были связаны с «рефлексивными» размышлениями, которые включают анализ прошлых событий, чувств и поведения [34]. Поэтому работа с постситуативными руминациями у студенток-спортсменок в рамках комплекса профилактических мер по снижению социальной тревоги должна включать техники конструктивной рефлексии.

Обсуждение ограничений

Авторы статьи понимают ограничения, которые в текущем дизайне исследования не дают право утверждать о причинно-следственных связях исследуемых показателей в рамках заявленного концептуального подхода. Возможно, низкая волевая регуляция – причина высокой социальной тревожности, а возможно, хроническая высокая социальная тревожность истощает регуляторные ресурсы. Также в перспективе исследования необходимо учитывать связь со спортивной и академической результативностью деятельности студентов-спортсменов, спортивными квалификацией и специализацией, так как психическое здоровье по-разному проявляется, например, у представителей индивидуальных и командных видах спорта.

Список источников / References

1. Jongman-Sereno K.P., Leary M.R. Chapter 11 – Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentation model of social anxiety. Eds. P.M. Dibartolo, S.G. Hofmann. *Social Anxiety (Fourth Edition)*. Academic Press. 2026:351–373. DOI: 10.1016/B978-0-443-14146-1.00009-7
2. Байгужин П.А., Макунина О.А., Шибкова Д.З. Нейродинамические маркеры в прогнозе психофизиологической надежности организма у молодежи, реализующей учебную и спортивную деятельность // Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека:

психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты. Часть 2. Челябинск: ООО «Полиграф-Мастер». 2021. С. 4–19. [Baiguzhin P.A., Makunina O.A., Shibkova D.Z. *Neurodinamicheskie markery v prognoze psikhofiziologicheskoi nadezhnosti organizma u molo-dezhi, realizuyushchei uchebnyuyu i sportivnyuyu deyatelnost'* [Neurodynamic markers in predicting the psychophysiological reliability of the body in young people engaged in educational and sports activities]. *Resursy zhiznesposobnosti i stressoustoichivosti sovremennogo cheloveka: psikhologicheskie, psikhofiziologicheskie, neirobiologicheskie, pedagogicheskie aspekty* [Resources of vitality and stress resistance of modern man: psychological, psychophysiological, neurobiological, pedagogical aspects]. Part 2. Chelyabinsk. LLC "Polygraph-Master" Publ. 2021:4–19. (in Russ.)]

3. Reardon C.L., Gorczynski P., Hainline B. et al. Anxiety Disorders in Athletes. *Clinics in Sports Medicine*. 2024;43(1):33–52. DOI: 10.1016/j.csm.2023.06.002

4. Rogers D.L., Tanaka M.J., Cosgarea A.J. et al. How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes. *Sports Health*. 2024;6(2):222–229. DOI: 10.1177/19417381231179678

5. Palazzolo J. Anxiety and performance. *Encephale*. 2020;46(2):158–161. DOI: 10.1016/j.encep.2019.07.008

6. Heller I., Bolliger C., Holmer P. et al. Social anxiety among young adults in Switzerland: a cross-sectional study on associations with sports and social support. *BMC Psychology*. 2025;13(1):149. DOI: 10.1186/s40359-025-02495-5

7. Alden L.; Mellings T.M.; Ryder A. Social anxiety, social phobia, and the self. From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives. Eds. Hofmann S., DiBartolo P. Allyn and Bacon. Boston. MA. USA. 2001:304–320.

8. Reardon C.L., Hainline B., Aron C.M. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53(11):667–699. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715

9. Байгузин П.А., Шибкова Д.З. Нестабильные психические состояния у обучающихся-спортсменов // Психология. Психофизиология. 2022. Т. 15, № 2. С. 102–114. DOI: 10.14529/jpps220209 [Baiguzhin P.A., Shibkova D.Z. Unstable mental states in student athletes. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*. 2022;15(2):102–114. (in Russ.). DOI: 10.14529/jpps220209].

10. Gulliver A., Griffiths K.M., Mackinnon A. et al. The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2015;18:255–261. DOI: 10.1016/j.jsams.2014.04.006

11. Bandelow B., Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2015;17:327–335. DOI: 10.31887/dens.2015.17.3/bbandelow

12. Norton P.J., Burns J.A., Hope D.A., Bauer B.K. Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: gender, sports involvement, and parental pressure. *Depressive anxiety*. 2000;12(4):193–202. DOI: 10.1002/1520-6394(2000)12:4<193::AID-DA2>3.0.CO;2-X.

13. Patel D.R., Omar H., Terry M. Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2010;23:325–335. DOI: 10.1016/j.jpaga.2010.04.004

14. Chang C.J., Putukian M., Aerni G. et al. Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance, and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2020;30(2):e61–e87. DOI: 10.1136/bjsports-2019-101583

15. Gençay S., Aydin Ö. Analysis of Social Phobia Levels of University Students Who and Who Do Not Do Sports in terms of Different Variables. *International Journal of Business and Social Science*. 2016;7(3):72–77.

16. Abdulrahman A.N., Ibrahim H.S., Abdullah A.K. Level of social phobia among faculty of physical education and sports sciences students at Kirkuk university. *Journal Olahraga Rekat (Rekreasi Masyarakat)*. 2025;4(2):203–218.

17. Ruffault A., Valverde S., Regnaud C. et al. An examination of relationships between transdiagnostic psychological processes and mental health disorders in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024;75:102727. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102727.

18. Аленковская Т.А., Мерзляков Д.Е. Связь социальной тревожности, агрессивного поведения и стратегий поведения в стрессовых ситуациях // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2024. № 3(10). С. 47–53. [Alenkovskaya T.A., Merzlyakov D.E. The relationship

between social anxiety, aggressive behavior, and behavioral strategies in stressful situations. *Socialnye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika = Social Sciences and Humanities: Theory and Practice*. 2024;3(10):47–53. (in Russ.).

19. Neal J.A., Edelmann R.J., Glachan M. Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression: is there a specific relationship with social phobia? *British Journal of Clinical Psychology*. 2002;41(Pt. 4):361–374. DOI: 10.1348/014466502760387489

20. Muhammad N., Khan M., Khan W. Effect of different types of Anxiety on Athletes Performance; Planning and Managing Strategy to cope with Athletes' Anxiety. *City University Research Journal*. 2020;10(3):471–486.

21. Niering M., Monsberger T., Seifert J., Muehlbauer T. Effects of Psychological Interventions on Performance Anxiety in Performing Artists and Athletes: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*. 2023;13(11):910. DOI: 10.3390/bs13110910

22. Двойной карьерный путь обучающихся-спортсменов как психолого-педагогический феномен / П.А. Байгузин, Д.З. Шибкова, Т.В. Рыба и др. // *Science for Education Today*. 2022. Т. 12, № 3. С. 48–67. DOI: 10.15293/2658-6762.2203.03. [Baiguzhin P.A., Shibkova D.Z., Ryba T.V., Gerasev A.D., Aizman R.I. Student-athletes' dual career as a psychological and educational phenomenon. *Science for Education Today*. 2022;12(3):48–67. (in Russ.). DOI: 10.15293/2658-6762.2203.03]

23. Saman A., Bakhtiar M. The effect of behavioral rehearsal technique through group counseling for overcoming social anxiety of students. *The International Journal of Counseling and Education*. 2020;5(1):15–22. DOI: 10.23916/0020200525110

24. Shahar B. New Developments in Emotion-Focused Therapy for Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Medicine*. 2020;9(9):2918. DOI: 10.3390/jcm9092918

25. Üstündağ A., Haydaroglu S., Sayan D. et al. The relationship between social anxiety levels and effective communication skills of adolescents participating in sports. *Scientific Reports*. 2025;15:15724. DOI: 10.1038/s41598-025-00800-1

26. Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований // *Клиническая и специальная психология*. 2024. Т. 13, № 2. С. 5–33. DOI: 10.17759/cpse.2024130201. [Marakshina J.A., Ismatullina V.I., Lobaskova M.M. Stress and Coping Strategies Among Students: Review. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*. 2024;13(2):5–33. (in Russ.). DOI: 10.17759/cpse.2024130201]

27. Осин Е.Н. Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределённости Д. МакЛейна // *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 65–86. [Osin E.N. The factor structure of the version of the scale of general tolerance to uncertainty by D. McLane. *Psikhologicheskaya diagnostika = Psychological diagnostics*. 2010;2:65–86. (in Russ.).]

28. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Опросник социальной тревоги и социофобии // *Медицинская психология в России*. 2012. № 4 (15). URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer19.php (дата обращения: 09.12.2025). [Sagalakova O.A., Truevtsev D.V. Questionnaire of social anxiety and social phobia. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii = Medical psychology in Russia*. 2012;4(15). URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer19.php (accessed: 09.12.2025). (in Russ.).]

29. Li Q., Ma H., Mu Z. et al. The characteristics of depression and sleep status among elite Chinese badminton athletes. *Acta Psychologica*. 2026;264:106564. DOI: 10.1016/j.actpsy.2026.106564.

30. Röthlin P., Horvath S., Birrer D. Go soft or go home? A review of empirical studies on the role of self-compassion in the competitive sport setting. *Current Issues in Sport Science*. 2019;4:013. DOI: 10.15203/CISS_2019.013

31. André N., Metzler J.N. Gender differences in fear of success: A preliminary validation of the Performance Success Threat Appraisal Inventory. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(4):415–422. DOI: 10.1016/j.psychsport.2011.02.006.

32. Bardel M.H., Woodman T., Perreaut-Pierre E., Barizien N. The role of athletes' pain-related anxiety in pain-related attentional processes. *Anxiety Stress Coping*. 2013;26(5):573–583. DOI: 10.1080/10615806.2012.757306

33. Berastegui-Martínez J., Barrenetxea-García J., Tomás J.M., Esnaola I. The influence of parental and coach pressure on competitive state anxiety: The mediating role of emotional intelligence. *Performance Enhancement and Health*. 2026;14(2):100408. DOI: 10.1016/j.peh.2025.100408

34. Shors T.J., Millon E.M., Chang H.Y. et al. Do sex differences in rumination explain sex differences in depression? *Journal of Neuroscience Research*. 2017;95(1-2):711–718. DOI: 10.1002/jnr.23976

Поступила 02.02.2026; одобрена после рецензирования 19.02.2026; принята к публикации 26.02.2026.

Информация об авторах

Воронцова Екатерина Алексеевна, старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования, магистр, Институт спорта, туризма и сервиса; Южно-Уральский государственный университет (Россия, 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4449-173X>; e-mail: eavorontsova@susu.ru

Байгужин Павел Азифович, доктор биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательского центра спортивной науки, Институт спорта, туризма и сервиса; Южно-Уральский государственный университет (Россия, 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5092-0943>; e-mail: baiguzhinpa@susu.ru

Заявленный вклад авторов

Воронцова Е.А. – обзор источников, анализ эмпирического материала.

Байгужин П.А. – концепция статьи, редакция текста, научное руководство.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Submitted 02.02.2026; approved after reviewing 19.02.2026; accepted for publication 26.02.2026.

About the authors

Ekaterina A. Vorontsova, Senior Lecturer at the Department of Sports Improvement, Master's Degree, Institute of Sports, Tourism and Service; South Ural State University (76 Lenin Ave., Chelyabinsk, 454080, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4449-173X>; e-mail: eavorontsova@susu.ru

Pavel A. Baiguzhin, Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher, Research Center for Sports Science, Institute of Sports, Tourism and Service; South Ural State University (76 Lenin Ave., Chelyabinsk, 454080, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5092-0943>; e-mail: baiguzhinpa@susu.ru

Contribution of the authors

Vorontsova E.A. – literature review, data analysis.

Baiguzhin P.A. – conceptualization, text revision, scientific guidance.

All authors have read and approved the final manuscript.