

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ.
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

УДК 159.9

DOI 10.5930/1994-4683-2025-260-266

**Факторная структура эмоциональности и адаптивности
у спортсменов разных видов спорта**

Карлышев Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор
Миронова Валентина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск
Аннотация

Цель исследования – выявление закономерностей в адаптации спортсменов разных видов спорта с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, психологическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проведено в физкультурном вузе со студентами средних курсов пяти специализаций.

Результаты исследования и выводы. Выявлены факторные структуры спортсменов различных специализаций с разной жизненной адаптивностью и эмоциональным интеллектом. Показано, что адаптация в жизни спортсменов обусловлена их развитием, индивидуальностью личности и особенностями их взаимоотношений с действительностью. Общая факторная структура свидетельствует об узости мировоззрения (недостаточного жизненного опыта и зрелости) и неадекватных особенностях самореализации спортсменов. Спортсмены с развитым эмоциональным интеллектом более адаптированы и имеют интерес к жизни. Студенты-спортсмены с низкими показателями эмоционального интеллекта склонны к эгоистичному поведению, ведущему к проблемам в жизни и сложным отношениям (особенно при низкой степени саморегуляции).

Ключевые слова: студенты-спортсмены, эмоциональный интеллект, жизненная удовлетворенность, педагогическая психология.

**Factor structure of emotionality and adaptability in athletes
of various sports disciplines**

Karlyshev Vladimir Mikhailovich, candidate of pedagogical sciences, professor
Mironova Valentina Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk
Abstract

The purpose of the study is to identify patterns in the adaptation of athletes from different sports with varying levels of emotional intelligence.

Research methods and organization. Methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, psychological testing, and methods of mathematical statistics were employed. The research was conducted at a physical education university with students from intermediate years across five specializations.

Research results and conclusions. Factorial structures of athletes from various specializations with differing life adaptability and emotional intelligence have been identified. It has been shown that the adaptation of athletes' lives is determined by their development, individuality of personality, and the characteristics of their relationships with reality. The overall factorial structure indicates a narrow worldview (insufficient life experience and maturity) and inadequate features of self-realization among athletes. Athletes with developed emotional intelligence are more adapted and exhibit a greater interest in life. Student-athletes with low emotional intelligence scores tend to engage in selfish behavior, leading to life problems and complicated relationships, especially when there is a low level of self-regulation.

Keywords: student-athletes, emotional intelligence, life satisfaction, pedagogical psychology.

ВВЕДЕНИЕ. Цивилизованное человечество прошло стадию выживания и стремится к благополучию. Показатели удовлетворённости жизнью выступают в качестве важных индикаторов внутреннего благополучия, обусловленного мировоззрением и эмоциональным фоном гармоничного взаимодействия с собой и окружающим

миром. В последние годы наблюдается рост количества исследований, раскрывающих феномен благополучия и его взаимосвязь с различными факторами и особенностями индивидуальности, а также социальной обусловленности. Однако смена эпох и психологический кризис, вызванный «двойной моралью», проявившейся в последние пять лет, существенно влияют на состояние и жизнедеятельность людей.

Эмоциональный интеллект – один из важных факторов индивидуальности, обеспечивающий качество межличностного взаимодействия и, следовательно, определяющий внутреннее благополучие. В спортивной сфере данный феномен исследован недостаточно, несмотря на его значимость в соревновательной деятельности. Актуальным представляется установление взаимосвязи эмоционального интеллекта с другими психологическими составляющими личности, обеспечивающими удовлетворенность жизнью, а также выделение факторов, обуславливающих эту взаимосвязь, особенно в контексте спортивной деятельности [1].

В процессе анализа литературы не выявлено исследований особенностей взаимодействия рассматриваемых феноменов у спортсменов, прошедших разную подготовку и имеющих различную специфику спортивной деятельности, готовящихся к профессии педагогов-тренеров, для которых эти аспекты жизненно важны [2]. Актуальным является вопрос взаимосвязи эмоционального интеллекта и удовлетворённости жизнью студентов различных специализаций физкультурного вуза. Предполагалось, что изучение особенностей эмоционального интеллекта и уровня удовлетворенности жизнью спортсменов различных специализаций позволит выявить особенности их адаптации в учебе и жизни, выделить ключевые факторы, определяющие их самореализацию и тенденции поведения, связанные со спецификой вида спорта, а также предложить рекомендации для их совершенствования.

Факторный анализ, как многомерный статистический метод изучения взаимосвязей между переменными, позволяет выявить скрытые тенденции и объяснить причины их возникновения, а также внутренние закономерности их взаимосвязи. Суть выделения факторов заключается в определении некоторой ненаблюдаемой составляющей, связанной с множеством исследуемых характеристик. По сути, это метод структурной классификации, позволяющий выявить закономерности с выделением смысловых факторов и их соподчиненности. Значимость такого анализа повышается за счет выделения доли каждого фактора в процентном отношении, что позволяет оценить их иерархию по удельному весу в общей системе данных.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявление закономерностей адаптации спортсменов разных видов спорта с различным уровнем эмоционального интеллекта.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проведено в физкультурном вузе со студентами средних курсов пяти специализаций (по 10 человек в каждой группе) [1]. Использовались методика Н. Холла «Определение уровня эмоционального интеллекта» и «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной. Данное исследование является продолжением работы по изучению эмоционального интеллекта и жизнедеятельности спортсменов, опубликованных в 225 и 238 номерах данного журнала. В статье анализируются факторы, обуславливающие зависимость эмоционального интеллекта и удовлетворённости жизнью спортсменов разных видов спорта. Тема практически не исследована. В предыдущих публикациях выявлены особенности проявления и адаптации личности

в различных специализациях с учетом их проявления в спортивной деятельности. Описаны взаимосвязи и закономерности, позволяющие понять особенности поведения и адаптации в спорте, которые необходимо учитывать в работе со спортсменами, объясняющие их поведение и указывающие направления работы с ними.

Данная статья посвящена выявлению факторов, обуславливающих особенности эмоциональности и адаптивности у спортсменов разных видов спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании были получены следующие данные. Вначале проведен факторный анализ данных всех групп. В общей выборке студентов ($n=50$) по 12 показателям после варимакс-вращения выделились два фактора, совместно объясняющих 67,7% дисперсии (табл. 1).

Таблица 1 – Факторные нагрузки после варимакс-вращения всех обследуемых групп

Показатели	Компонент	
	1	2
Эмоциональная осведомленность	,608	-,532
Управление эмоциями	,716	-,116
Самомотивация	,805	-,271
Эмпатия	,642	-,446
Распознавание эмоций	,674	-,424
Общий ЭИ	,888	-,441
Интерес к жизни	,526	,401
Достижение цели	,664	,355
Готовность	,623	,517
Самооценка	,780	,109
Настроение	,730	,428
Жизненная удовлетворенность	,870	,486
Доля общей дисперсии % (ДОД)	51,6	16,1

Первый фактор (ДОД-51,6%), включающий все показатели со средним и высоким уровнем взаимосвязей, назван «Самореализация». Именно показатели эмоционального интеллекта, отражающие особенности мировоззрения спортсменов и позволяющие почувствовать реальность происходящего и гибко реагировать в соответствии с их интересами, целями, готовностью, настроением, самооценкой и окружающими условиями, составляют основу для удовлетворенности жизнью и адаптивности.

Второй фактор (ДОД-16,1%) назван «Адаптивность». Готовность (51) и удовлетворенность (49) жизнью обратно пропорционально связаны с эмоциональной осведомленностью (-53), эмоциональным интеллектом и эмпатией (-44), что свидетельствует об адаптивности спортсменов даже при отрицательном эмоциональном фоне с учетом их индивидуальности. Полученные данные можно интерпретировать как невысокую удовлетворенность самореализацией и принятием происходящего в целом у спортсменов всех специализаций. Недостаток знаний и опыта, несформированная картина мира в мировоззрении и слабое управление эмоциями позволяют накапливать индивидуальный опыт чаще через страдания (травмы, проигрыши, конфликты).

Далее предпринята попытка выделить структуру факторов у спортсменов, разделенных по уровням удовлетворенности и адаптивности.

Факторный анализ у спортсменов с более высокими показателями (специализации единоборств и оздоровительных технологий) показал следующее (табл. 2). В общей выборке студентов (n=20) по 12 показателям после варимакс-вращения выделились три фактора, совместно объясняющих 74% дисперсии.

Таблица 2 – Факторные нагрузки после варимакс-вращения у спортсменов единоборств и Востока

Показатели	Компонент		
	1	2	3
Эмоциональная осведомленность	,775	-,293	-,095
Управление эмоциями	,585	,081	,318
Самомотивация	,729	-,310	,021
Эмпатия	,771	-,550	-,016
Распознавание эмоций	,636	-,436	,116
Общий ЭИ	,908	-,351	,152
Интерес к жизни	,134	,324	,825
Достижение цели	,696	,120	-,386
Готовность	,546	,568	,125
Самооценка	,715	,239	-,095
Настроение	,539	,633	-,427
Жизненная удовлетворенность	,764	,625	,078
Доля общей дисперсии %	45,7	17,5	9,9

Первый фактор (ДОД-45,7%), включающий все показатели на среднем и высоком уровне взаимосвязей: общий ЭИ (91), эмоциональная осведомленность (78), эмпатия (77), самомотивация (73), распознавание эмоций (64), управление эмоциями (59), жизненная удовлетворенность (76), самооценка (72), достижение цели (70), готовность (55), настроение (54), кроме интереса к жизни (13), назван «Эмоциональное принятие реальности».

Второй фактор (ДОД-17,5%), включающий связь жизненной удовлетворенности (63), настроения (63), готовности (57), но без эмпатии (-55) по отношению к другим спортсменам, назван «Собственная удовлетворенность».

Третий фактор (ДОД-9,9%) обусловлен интересом к жизни (83) и назван «Интерес к жизни».

Совсем другая картина в факторном анализе спортсменов с низкими показателями тестов (специализации спортивных игр и гимнастики) (табл. 3). В общей выборке студентов (n=20) по 12 показателям после варимакс-вращения выделились четыре фактора, совместно объясняющих 85% дисперсии.

Таблица 3 – Факторные нагрузки после варимакс-вращения у спортсменов спортивных игр и гимнастики

Показатели	Компонент			
	1	2	3	4
Эмоциональная осведомленность	-,066	,734	,121	,600
Управление эмоциями	,538	,267	,256	-,716
Самомотивация	,606	,428	,545	-,095
Эмпатия	,503	,461	-,643	-,152
Распознавание эмоций	,745	,410	-,169	,359
Общий ЭИ	,697	,706	,038	-,094
Интерес к жизни	,555	-,318	,462	,177

Продолжение таблицы 3				
Показатели	1	2	3	4
Достижение цели	,646	-,289	,280	,204
Готовность	,607	-,568	-,215	,074
Самооценка	,891	,068	-,263	-,039
Настроение	,741	-,491	-,150	,032
Жизненная удовлетворенность	,900	-,415	,003	,103
Доля общей дисперсии %	43,4	21,6	10,4	9,4

Первый фактор (ДОД-43,4%) включает удовлетворенность жизнью (90), самооценку (89), настроение (74), распознавание эмоций (74), общий ЭИ (70) и назван «Индивидуальная социализация».

Второй фактор (ДОД-21,6%), состоящий из двух показателей: эмоциональной осведомленности спортсменов (73) и неготовности к её реализации (-56), назван «Эмоциональная незрелость».

Третий фактор (ДОД-10,4%) представлен эмпатией (-64), несогласующейся с самомотивацией (54) и интересом к жизни (46), и назван «Внутренний конфликт».

Четвертый фактор (ДОД-9,4%) состоит из двух показателей – эмоциональная осведомленность (60) и управление эмоциями (-71), и назван «Слабая саморегуляция».

Представленные материалы позволяют выделить скрытые факторы личности спортсменов и их удельные веса как в целом, так и в частности, согласно личностным особенностям спортсменов разных спортивных специализаций с учетом уровня фиксируемых показателей. При общем анализе всех спортсменов выделились два фактора: «Самореализация» (51,6%) и «Адаптивность» (16,1%). В группах спортсменов с хорошими показателями выделились три фактора: «Эмоциональное принятие реальности», «Собственная удовлетворенность», «Интерес к жизни». В группах с низкими показателями – 4 фактора: «Индивидуальная социализация», «Эмоциональная незрелость», «Внутренний конфликт», «Слабая саморегуляция».

Данные таблицы 4 показывают, что адаптация в жизни спортсменов обусловлена их развитием, индивидуальностью личности и особенностями их взаимоотношений с действительностью.

Таблица 4 – Факторы, определяющие жизненную адаптивность спортсменов различных специализаций

Общий факторный анализ	Группы с хорошими показателями	Группы с низкими показателями
1.«Самореализация» (51,6%) 2.«Адаптивность» (16,1%).	1.«Эмоциональное принятие реальности» (45,7%) 2.«Собственная удовлетворенность» (17,5%) 3.«Интерес к жизни» (9,9%).	1.«Индивидуальная социализация» (43,4%) 2.«Эмоциональная незрелость» (21,6%) 3.«Внутренний конфликт» (10,4%) 4.«Слабая саморегуляция» (9,4%).

Общая характеристика свидетельствует об узости мировоззрения (недостаточном жизненном опыте и зрелости) и неадекватных особенностях самореализации. Спортсмены с развитым эмоциональным интеллектом более адаптированы и проявляют интерес к жизни. К тому же они готовы к самореализации за счет принятия происходящего и более гибкого взаимодействия с реальностью. Студенты-спортсмены с низкими показателями эмоционального интеллекта склонны к эгоистичному поведению, ведущему к проблемам в жизни и в отношениях (особенно при низкой степени саморегуляции). Таким образом, сравнительный анализ данных показывает, что психическое состояние наравне с физическим является важным компонентом, независимо от вида спорта.

В процессе выявления представленных особенностей разработаны подходы к психологической помощи студентам-спортсменам с разным уровнем эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью в процессе тренировочной и учебной деятельности. Основные направления данной помощи касались освоения знаний об эмоциональной сфере людей, влиянии эмоций на их работоспособность и жизнедеятельность, овладения приемами самоидентификации и управления собственными эмоциями и состояниями, совершенствования умений разумного взаимодействия с близкими на основе приемов саморегуляции. О педагогических подходах к совершенствованию личности спортсменов в процессе спортивного совершенствования можно узнать в работе Г.А. Кузьменко [3].

ВЫВОДЫ. Прделанная работа показала, что в современной психологии необходимы дальнейшие исследования феномена эмоционального интеллекта, условий, предпосылок и путей его развития, которые откроют реальную возможность оптимизации взаимоотношений и деятельности людей через более глубокое осознание внутренних процессов и состояний, возникающих в процессе межличностного взаимодействия субъектов в жизни и спорте. Развитие эмоционального интеллекта является значимым фактором повышения психологической культуры общества в целом и решения многих проблем общественного развития.

Проведенные исследования по оценке эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью студентов разных специализаций показали, что не все студенты обладают развитыми коммуникативными и организаторскими способностями, которые важны для их профессиональной деятельности, однако выделяются студенты кафедры оздоровительных технологий и физической культуры Востока, у которых исследуемые значения находятся на хорошем уровне, но все-таки большинству студентов необходимо развивать данные способности.

Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что занятия конкретным видом спорта способствуют развитию специфических особенностей личности, влияющих на успешность самореализации в процессе спортивного совершенствования и адаптивности к жизнедеятельности в целом за счет разных стратегий и отношения к происходящему.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Карлышев В. М., Романцова В. О. Эмоциональная сфера спортсмена как условие, критерий и регулятор его благополучия. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p509-513 // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 509–513. EDN: GWJJLO.

2. Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселева Т. С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека. DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-1-46-53 // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 1. С. 46–53. EDN: VAIKVM.

3. Кузьменко Г. А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. Москва : Советский спорт, 2010. 558 с. ISBN 978-5-9718-0395-9. EDN: QYAHJX.

REFERENCES

1. Karlyshev V. M., Romantsova V. O. (2023), "The emotional sphere of an athlete as a condition, criterion and regulator of his well-being", *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 11 (225), pp. 509–513, DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p509-513.

2. Sergienko E. A., Khlevnaya E. A., Kiseleva T. S. (2020), "The role of emotional intelligence in the effectiveness of activities and the psychological well-being of a person", *Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, V. 26, No. 1, pp. 46–53, DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-1-46-53.

3. Kuzmenko G. A. (2010), "Methods of development of social, emotional and practical intelligence of a young athlete in the system of significant personal qualities", Moscow, Sovetsky Sport, 558 p., ISBN 978-5-9718-0395-9.

Информация об авторах:

Карлышев В.М., профессор кафедры Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, ORCID: 0009-0001-4555-9866.

Миронова В.М., заведующий кафедрой Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, ORCID: 0009-0009-0467-3679.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Поступила в редакцию 24.04.2025.

Принята к публикации 27.06.2025.