

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОДИАГНОСТИКА** **ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД**

**УДК 159.9**

### **Взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью у спортсменов разных видов спорта**

**Карлышев Владимир Михайлович**, кандидат педагогических наук, профессор

**Алешин Игорь Николаевич**, кандидат педагогических наук, профессор

**Миронова Валентина Михайловна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск**

**Аннотация.** Статья продолжает публикацию материалов исследования эмоционального интеллекта человека (предыдущая статья опубликована в 225 номере журнала). Проанализированы взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью спортсменов разных видов спорта. Выявлены особенности проявления адаптации личности в различных специализациях. Описаны закономерности, позволяющие понять особенности поведения и адаптации в спорте, которые необходимо учитывать в работе со спортсменами.

**Ключевые слова:** психология спорта, эмоциональный интеллект, жизненная удовлетворенность.

### **The correlation between emotional intelligence indicators and life satisfaction among athletes of different sports**

**Karlyshev Vladimir Mikhailovich**, candidate of pedagogical sciences, professor

**Aleshin Igor Nikolaevich**, candidate of pedagogical sciences, professor

**Mironova Valentina Mikhailovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk**

**Abstract.** The article continues the publication of the materials of the study of human emotional intelligence (the previous article was published in the 225th issue of the journal). The relationship between the indicators of emotional intelligence and life satisfaction of athletes in different sports is analyzed. The features of the manifestation of personality adaptation in various specializations are revealed. The patterns that allow us to understand the features of behavior and adaptation in sports, which must be taken into account in working with athletes, are described.

**Keywords:** psychology of sports, emotional intelligence, life satisfaction.

**ВВЕДЕНИЕ.** Современный мир интенсивно меняется по системным закономерностям и даже загадочным образом, которые человечество должно осмыслить. Особенно это касается психического уровня, активно участвующего в этих изменениях. Исследование закономерностей позволяет объяснять происходящее и гибко адаптироваться на основе ясного видения внутренних тенденций, объясняющих взаимодействие с действительностью. На сегодняшний день мало исследований, которые показывают многогранную связь между эмоциональным интеллектом и благополучием в жизни людей, а тем более спортсменов. В предыдущей статье была представлена описательная статистика эмоционального интеллекта (далее ЭИ) и удовлетворенности жизнью (далее УЖ) у спортсменов разных видов спорта [1].

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование проведено в физкультурном вузе среди студентов средних курсов пяти специализаций по 10 человек в каждой группе. Использовались методика Н. Холла «Определение уровня эмоционального интеллекта» и «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной. Анализировались особенности эмоционального интеллекта с психологическими составляющими личности, обеспечивающими аспекты адаптации и удовлетворенности жизнью [2, 3]. Отмечалось, что специфика вида спорта влияет на особенности проявления эмоциональной сферы спортсменов и

их адаптивность в жизни, а спортсменам разных видов спорта свойственна своеобразная адаптация и эмоциональные проявления. Данная статья посвящена выявлению особенностей взаимосвязей данных показателей у спортсменов разных видов спорта.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Рассмотрим особенности взаимосвязей эмоционального интеллекта [4] с различными показателями удовлетворенности жизнью у спортсменов разных видов спорта. Поскольку корреляционные матрицы объемны, представляем только описательный вариант полученных данных. Показатели корреляций умножены на 1000.

У гимнастов удовлетворенность жизнью обусловлена полностью настроением (908), частично готовностью к достижениям (662) и умением управлять эмоциями (503). При этом самомотивация гимнастов зависит от самооценки (626) и внутренней готовности к достижениям (722). Самооценка гимнастов связана с умением распознавать эмоции (901) и с множеством показателей эмоционального интеллекта (эмоциональная осведомленность, самомотивация, распознавание эмоций, общий ЭИ) на среднем уровне (576-627), кроме управления эмоциями (182). Следовательно, самооценка не зависит от умения управлять эмоциями, поскольку является глубинной характеристикой личности.

Общий эмоциональный интеллект гимнастов обусловлен самомотивацией (973), эмпатией (823), распознаванием эмоций (821) и эмоциональной осведомленностью (763). Отмечается слабая связь общего ЭИ с управлением эмоциями (407), однако именно этот показатель связан с удовлетворенностью жизнью (503) и готовностью к достижению целей (662).

У спортсменов в спортиграх (волейбол и баскетбол) жизненная удовлетворенность (УЖ) в большей степени зависит от желания достижения цели (783), самооценки (663) и настроения (513).

Общий эмоциональный интеллект показывает недостаточное развитие эмпатии (279) и отсутствие готовности к достижениям (-754). Он взаимосвязан с самооценкой (747), которая обусловлена следующими способностями: умением управлять эмоциями (666), распознавать эмоции (598) и достигать целей (563).

У спортсменов единоборств удовлетворенность жизнью определяется достижением цели (715), готовностью к её осуществлению (673) и собственной оценкой (663). Намерение, умноженное на готовность при достаточной самооценке, является условием успешной самореализации.

Эмоциональный интеллект у борцов обусловлен показателями: управление эмоциями (879) и самомотивация (659). Также эмоциональный интеллект имеет зависимость, но в гораздо меньшей степени, от показателя интереса к жизни (504). Самооценка не имеет связи с показателем готовности (180), но зависит от показателей эмпатии (553) и самомотивации (556). Интерес к жизни имеет обратно пропорциональную связь с настроением (-676) и, по сути, не влияет на него.

У занимающихся восточными видами физической культуры (йога, ушу, цигун) удовлетворенность жизнью в большей степени обусловлена самооценкой (808), готовностью (788) и настроением (750). Интерес к жизни (591) и достижение целей (529) также влияют на удовлетворенность жизнью, но в меньшей степени. Их удовлетворенность жизнью на среднем уровне связана с управлением (513) и распознаванием (489) эмоций.

Самооценка у восточников зависит от саморегуляции (582), а достижение целей обусловлено всеми показателями эмоционального интеллекта на среднем уровне (от 524 до 541), кроме управления эмоциями (233).

Общий эмоциональный интеллект у них сильно взаимосвязан со всеми показателями: «Эмпатия» (893), «Самомотивация» (774), «Распознавание эмоций» (736) и «Управление эмоциями» (713). Это говорит о гармоничном развитии всех составляющих эмоционального интеллекта и готовности будущих специалистов выстраивать качественные взаимоотношения с людьми.

Удовлетворенность жизнью студентов специализации «Адаптивная физическая культура», не имеющих высоких разрядов, зависит от готовности к достижениям (845) и наличия интереса к деятельности (700), в меньшей степени – от самооценки (672), настроения (591) и достижения целей (551). По сути, это готовность к определённой миссии – служению людям.

Эмоциональный интеллект у этих студентов связан со всеми собственными показателями: самомотивация (620), управление эмоциями (578), распознавание эмоций (575), эмпатия (475); однако в большей степени он обусловлен показателем эмоциональной осведомленности (838), которая во многом определяет качество взаимоотношений с окружающими.

Самооценка у них зависит от показателя готовности (586), а она, в свою очередь, связана с интересом к жизни (754). Достижение целей осуществляется в результате подавления эмоций (-799) через понимание происходящего.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, мы наблюдаем различную структуру связей у студентов с разной спецификой двигательной деятельности. Исходя из предложенного анализа взаимосвязей показателей, видно, что каждый вид спорта и успешность самореализации в нём и в жизни обеспечиваются специфическими взаимосвязями личности спортсменов, существенно связанными со спецификой спортивной деятельности.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Карлышев В. М., Романцова В. О. Эмоциональная сфера спортсмена как условие, критерий и регулятор его благополучия // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 509–513. EDN: GWJLLO.
2. Деревянко С. П., Скорик Я. С. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии молодых людей // Вестник Полоцкого гос. ун-та. Серия Е. Пед. науки. 2018. № 7. С. 95–98.
3. Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселева Т. С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека // Вестник Костромского гос. университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 1. С. 46–53.
4. Голдман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.

#### 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.
2. Derevianko S. P. (2018), "The role of emotional intelligence in the psychological well-being of young people", *Herald of Polotsk State University. Series E. Pedagogical Sciences*, No. 7, pp. 95–98.
3. 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.
4. Goleman D. (2013), "Emotional intelligence. Why it may matter more than IQ", Mann, Ivanov and Ferber, Moscow.

**Информация об авторах:** Карлышев В.М., профессор кафедры Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, vkar52@yandex.ru, <http://orcid.org/0009-0001-4555-9866>. Алешин И.Н., профессор кафедры спортивных игр, @mail.ru, <http://orcid.org/0009-0006-8952-1532>. Миронова В.М., заведующий кафедрой Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, <http://orcid.org/0009-0009-0467-3679>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 26.09.2024. Принята к публикации 18.10.2024.