

2. Kondratieva, K.O., Vagaitseva, M.V. and Semiglazova, T.Yu. (2019), "The role of a medical psychologist in a multidisciplinary team for the rehabilitation of oncological patients", *Pharmateka*, No. 26 (7), pp. 79–81.

3. Lavrishcheva, A.V. (2021), "The relationship between the value-semantic sphere and the parameters of achieving personal maturity in the period of early and middle adulthood", *Bulletin of Leningrad State University named after A.S. Pushkin*, No. 2, pp. 187–205.

4. Malieva, E.S. (2022), "Features of the relationship between personal maturity and various constructs of personality structure", *International scientific research journal*, No. 8 (122), available at: <https://research-journal.org/archive/8-122-2022-august/10.23670/IRJ.2022.122.104> (accessed 22 October 2023).

5. Shchetinina, A.A. (2022), "Value orientations of personality in psychology: theoretical aspect", *Young scientist*, No. 2 (397), pp. 184–185.

Контактная информация: n.v.dejneka@samsmu.ru

Статья поступила в редакцию 23.10.2023

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ, КРИТЕРИЙ И РЕГУЛЯТОР ЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Владимир Михайлович Карлышев, кандидат педагогических наук, профессор, **Вероника Олеговна Романцова**, магистр, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

Рассматривается тема взаимосвязи эмоционального интеллекта с адаптацией и удовлетворенностью аспектами жизни взрослых спортсменов различных специализаций. Анализируются особенности эмоционального интеллекта с психологическими составляющими личности, обеспечивающими аспекты адаптации и удовлетворенности жизнью. Отмечено, что специфика вида спорта влияет на особенности проявления эмоциональной сферы спортсменов и их адаптивность в жизни. Показано, что спортсменам разных видов спорта свойственна своеобразная адаптация и эмоциональные проявления.

Ключевые слова: спортсмены, виды спорта, эмоциональный интеллект, адаптация, жизненная удовлетворенность, специфика спортивной деятельности, проявления личности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p509-513

EMOTIONAL SPHERE OF ATHLETE AS A CONDITION, CRITERION AND REGULATOR OF HIS WELL-BEING

Vladimir Mikhailovich Karlyshev, candidate of pedagogical sciences, professor, **Veronika Olegovna Romantsova**, master student, Ural state University of physical culture, Chelyabinsk

Abstract

The topic of the relationship between emotional intelligence and adaptation and satisfaction with aspects of life of adult athletes of various specializations is considered. The features of emotional intelligence with the psychological components of personality, providing aspects of adaptation and life satisfaction, are analyzed. It is noted that the specifics of the sport influence the manifestations of the emotional sphere of athletes and their adaptability in life. It is shown that athletes of different sports are characterized by peculiar adaptation and emotional manifestations.

Keywords: athletes, sports, emotional intelligence, adaptation, life satisfaction, specifics of sports activity, personality manifestations.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях перестройки многополярного мира и человечества особенно актуальна тема понимания себя и внутреннего благополучия. Каждый решает эти аспекты по-своему

и чаще через познание и осмысление, либо страдания. Именно чувственное проживание реальности позволяет понять истинность воздействия момента для самого человека и глубинно прочувствовать собственный урок житейской мудрости. Эмоциональная сфера, обслуживающая этот процесс, позволяет каждому пропустить через себя ситуацию, среагировав согласно собственной индивидуальности (мировоззрению, характеру). У нее есть центр управления, который в последнее десятилетие психологи обозначили как эмоциональный интеллект. Предполагается, что эмоциональные звуковые реакции зародились до появления языковой формы общения и являются первейшим накопительным опытом взаимодействия и отношений. Поэтому считается, что эмоциональный интеллект сформировался быстрее когнитивного (что легко подтверждается поведением младенцев) и являлся одним из важнейших условий, обеспечивающих выживание человека в доисторические времена [1]. Эмоциональный опыт намного богаче и встроен в психику в виде программных реакций-эмоций (радость, страх, гнев). Вся активность человека связана с эмоциональной окраской его поведения, что выражается в его природной индивидуальности (темпераменте, характере) и преобладающем эмоциональном фоне, которые помогают или мешают адаптации в постоянно изменяющейся среде, а также способствующим выстраиванию взаимоотношений с окружающими [1].

С накоплением знаний и включении сознания у многих людей, особенно мужчин, начинает главенствовать когнитивный интеллект, а широта и глубина освоения реальности расширяет возможности мировоззрения и адаптивности к жизни. Однако истинность момента для индивида проявляется реакцией эмоциональной сферы, раскрывающей отношение к происходящему и одновременно показывающей нахождение на шкале внутреннего благополучия и понимания себя. Эта шкала дуальная и соответствует опыту и стратегии человеческой адаптации. Поэтому важнее изучать эмоциональный интеллект как феномен, фактор, условие и критерий, обуславливающий ощущение качества отношения к жизни [1, 7].

Современному человеку важнее уже не столько выживание, сколько качество проживаемой жизни, или так называемая удовлетворенность аспектами жизни и трактуется она, как характеристика внутреннего мира личности, обобщенное переживание своего бытия индивидом, высшей степенью которого является счастье. Показатели удовлетворенности жизнью выступают в качестве важных сигналов внутреннего благополучия в состоянии, сознании людей и разумности взаимоотношений с собой и миром. Однако такое бывает редко, кратковременно, своеобразно и избирательно. Поэтому психологи нарабатывали многообразие психотерапевтических подходов для помощи людям в решении разных проблем. Существующие психотерапевтические школы, а их более трех десятков, по-разному решают эти вопросы, затрагивая разные уровни сознания, личности и реальности. И постоянно ведется поиск новых эффективных методов работы с эмоциональной сферой человека, исходя из ракурса рассмотрения исследователя или проблемы, которые будут отвечать всем требованиям организма, личности в современных условиях [3, 5].

На сегодняшний день мало исследований, в которых бы показывали многогранную связь между эмоциональным интеллектом и благополучием в жизни людей, хотя она логично вытекает из рассматриваемого феномена. Несмотря на то, что имеются различия в подходах, представители разных концепций придерживаются того, что эмоциональный интеллект – это один из важных факторов индивидуальности для межличностного взаимодействия, который следует развивать. Однако данное мнение не подкреплено в достаточной степени экспериментальными исследованиями [2, 6].

Таким образом, актуальность исследуемой проблемы определяется тенденциями развития научного знания, существующими потребностями социальной практики, полученными противоречивыми данными и недостатком исследований аспектов эмоционального интеллекта в конкретной деятельности.

Также актуальность исследования обусловлена тем, что активные коммуникации человек-человек, необходимые будущему тренеру, определяются в значительной степени уровнем развития эмоционального интеллекта. Соответственно, представляется актуальным установление взаимосвязи данного образования с иными психологическими составляющими личности, обеспечивающими аспекты удовлетворенности жизни, формирующими целостность и направленность собственного «Я» [2, 4, 6, 7].

В процессе анализа литературы мы не встретились с исследованиями особенностей взаимодействия рассматриваемых феноменов у спортсменов, прошедших разные условия и специфику спортивной деятельности и готовящихся стать педагогами-тренерами, для которых эти аспекты жизненно важны [4]. Нас заинтересовал вопрос взаимосвязи эмоционального интеллекта и удовлетворенности аспектами жизни студентов различных специализаций физкультурного ВУЗа. Для этого нами поведено первичное пилотажное исследование.

Предполагалось, что изучение особенностей эмоционального интеллекта и уровня удовлетворенности аспектами жизни спортсменов различных специализаций позволит понять особенности их адаптации в учебе и жизни, выделить ключевые факторы, определяющие их самореализацию и тенденции поведения, связанные со спецификой вида спорта и предложить рекомендации для их совершенствования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование проведено в физкультурном ВУЗе со студентами средних курсов пяти специализаций по 10 человек из каждой группы.

Для определения уровня эмоционального интеллекта была применена методика Н. Холла «Определение уровня эмоционального интеллекта». Уровень удовлетворенности жизнью определялся по индексу жизненной удовлетворенности (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной (опросник общего психологического состояния человека). Выбранные нами методы диагностики достаточно просты в использовании, известны и, по нашему мнению, информативны в первичных исследованиях. Полученные данные подвергнуты математической обработке для определения возможных тенденций и закономерностей.

Рассмотрим полученные особенности студентов разных специализаций по выявленным критериям.

Таблица – Статистические показатели всех групп

Показатели	Сп. игры, М±σ	Борьба, М±σ	ФКВост, М±σ	АФК, М±σ	Гимнаст., М±σ
Эмоц. осведомленность	2,5±6,49	11,4±2,72	14,7±3,56	9,5±5,3	6,9±2,81
Управление эмоциями	2±8,41	6,5±5,23	9,7±5,1	5,3±6	0,3±4,19
Самомотивация	4,8±6,03	11,5±3,63	12,4±4,35	9,1±4,15	2,7±4,47
Эмпатия	7,2±5,94	8±3,4	12,5±3,95	8,7±3,59	4,4±6,33
Распознавание эмоций	7±2,94	8,4±4,62	12,1±3,93	5,5±3,98	4,7±3,8
Общий ЭИ	23,5±18,3	44,8±10,36	61,4±17,51	38,1±16,5	19±16,92
Интерес к жизни	5,6±1,17	6,1±0,74	5,6±2,07	4,6±1,96	3,5±1,35
Достижение цели	6,5±0,97	7,4±1,07	7,8±0,63	5,7±1,95	5,2±1,14
Готовность	5,8±1,03	5,9±2,08	6,6±2,17	4,9±2,18	3,9±1,2
Самооценка	6,2±1,69	6,4±1,07	6,6±1,71	6,1±1,52	4,1±0,99
Настроение	6,2±1,03	7,1±1,29	6,9±1,85	5,6±1,43	3±1,56
Жизненная удовлетворенность	30,3±3,16	32,9±3,63	33,5±6,24	26,9±6,3	19,7±3,37

Анализ средних значений показателей позволяет утверждать, что студенты рассматриваемых специализаций имеют разные уровни и проявления эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью. Очень низкие показатели отмечаем у гимнасток (эмоциональный интеллект – 19 и удовлетворенность жизнью – 19,7 при средних уровнях соответственно 40–69 и 25–30). Разный уровень показателей у студентов специализации спортивных игр (эмоциональный интеллект – 23,5 – низкий и удовлетворенность жизнью – 30 – средний). На среднем уровне данные студентов адаптивной физической культуры

(эмоциональный интеллект – 38,1 – средний и удовлетворенность жизнью – 26,9 – низкий). Лишь у двух специализаций отмечаем более высокий уровень показателей. У борцов эмоциональный интеллект – 49,8 находится на среднем уровне, но уровень удовлетворенности жизни равен 32,9 – это высокий уровень.

Наилучшие показатели у студентов специализации оздоровительных технологий и ФК Востока – эмоциональный интеллект составил – 61,4, а удовлетворенность жизнью в зоне высоких значений – 33,5. Это позволяет высказать предположение, что постоянный анализ на кафедре Теории и методики и физической культуры Востока содержания учебных дисциплин и включение новых для повышения профессиональной компетентности и наиболее способствующих совершенствованию студентов их профессиональным возможностям и способностям, положительно сказывается на подготовленности личности студентов. Примером тому может служить включение в учебный план бакалавров за последние 5 лет таких предметов как: «Основы здорового образа жизни», «Основы оздоровительной физической культуры», «Здоровьесбережение», «Психосоматические основы здоровья», «Психологии здоровья» дополнительно к специализированным дисциплинам.

В практические занятия во всех дисциплинах кафедры включена постоянная работа с телом и его ощущениями, парная и групповая работа в процессе освоения оздоровительных технологий с отслеживанием эффектов воздействия, направленность обучения на самопознание и понимание состояния людей, подготовка к анализу и пониманию реакции как собственной, так и окружающих на физические и психические нагрузки и происходящее. Возможно, именно такая работа и повышает возможности эмоционального интеллекта.

Постоянная осознанная работа со своим телом и наблюдение за пациентом, осмысление своих и чужих реакций, динамики состояний и происходящего, а также постоянная коррекция состояний и управление ими повышает самооценку и удовлетворенность жизнью, которые и являются самыми высокими среди всех студентов рассматриваемых специализаций.

Что касается борцов, то у них высокий уровень удовлетворенности жизни (32,9), однако эмоциональный интеллект уступает студентам кафедры физической культуры Востока. Это можно объяснить тем, что для них важнее соревновательная, а не чувственная составляющая. Победа над соперником и собой, постоянное подавление своих болезненных ощущений, стремление к проявлению силы и своих возможностей для достижения цели не всегда способствуют пониманию своих и чужих ощущений и чувств, а иногда и игнорированию их. В этом заключается специфика спортивной деятельности и требований вида спорта.

Настораживают низкие показатели эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью у студентов спортивных игр и особенно гимнасток. В этих группах отмечаем низкие показатели уровня управления и распознавания эмоций, а у гимнасток и низкую самомотивацию.

Низкие показатели эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью у студентов этих групп позволяют высказать предположение, что возможно у данных студентов внутренний кризис, причины которого нами не изучались, хотя могут быть и другие объективные причины. Если гипотетически рассмотреть с позиции специфики вида спорта, то деятельность в спортивных играх учит игнорировать эмоции соперников и выражать свои эмоции, даже негативные для достижения желаемого. Что касается гимнастики, то возможно их спортивная деятельность направлена на преодоление своих эмоций ради качественного результата. Постоянное подавление негативных эмоций (раздражение, злость, терпение боли, вины и др.) сказывается на отсутствии умения их в последующем понимать и трансформировать без вреда для собственного здоровья. Это способствует появлению внутренних блоков и комплексов, которые приводят к снижению возможностей и неудовлетворенности собой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, пилотажное исследование показало, что специфика спортивной деятельности и свойственные ей эмоциональные проявления существенно влияют на адаптивность в жизни спортсменов-студентов. Требуются дальнейшие исследования в детализации этих влияний и выявлении закономерностей с целью понимания рационализации деятельности для тренера и психологической помощи нуждающимся спортсменам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.
2. Деревянко С.П. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии молодых людей / С.П. Деревянко, Я.С. Скорик // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2018. – № 7. – С. 95–98.
3. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. Учебное пособие / Г.А. Кузьменко. – Москва : Советский спорт, 2017. – 905 с.
4. Меренкова В.С. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В.С. Меренкова, О.Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. – 2020. – №1. – С. 4–13.
5. Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни. Подходы, методы оценки, прикладные исследования / Т.Н. Савченко, Г.М. Головина. – Москва : Институт психологии РАН, 2006 – 234 с.
6. Сергиенко Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, № 1. – С. 46–53.
7. Стейн С. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / С. Стейн. – Москва : Баланс Бизнес Букс, 2019. – 929 с.

REFERENCES

1. Goleman, D. (2013), *Emotional intelligence. Why it may matter more than IQ*, Mann, Ivanov and Ferber, Moscow.
2. Derevianko, S.P. (2018), “The role of emotional intelligence in the psychological well-being of young people”, *Pedagogical Sciences*, No. 7. pp. 95–98.
3. Kuzmenko, G.A. (2017), *Methods for the development of social, emotional and practical intelligence of a young athlete in the system of significant personality qualities*, Soviet Sport, Moscow.
4. Merenkova, V.S. (2020), *Study of the phenomenon “life satisfaction”*, Complex studies of childhood, No. 1, pp. 4–13.
5. Savchenko, T.N. (2006), *Subjective quality of life. Approaches, assessment methods, applied research*, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow.
6. Sergienko, E.A. (2020), “The role of emotional intelligence in the effectiveness of activity and the psychological well-being of a person”, *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, Vol. 26, No. 1, pp. 46–53.
7. Stein, S. (2019), *Benefits of EQ: Emotional intelligence and your success*, Balance Business Books, Moscow.

Контактная информация: vkar52@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2023

УДК 159.9.072:613.6.015

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРИВЕРЖЕННОСТИ МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19

Екатерина Геннадьевна Курбатова, старший преподаватель, Самарский государственный медицинский университет, Самара