

## СТАТЬЯ

УДК 796.412:159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ  
У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ****Кузнецова Ю.Н., Деморетская А.Д.***ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», Казань, e-mail: info@sportacadem.ru*

В статье поднимается проблема недостаточной эмоциональной осведомленности спортсмена, обращается внимание на то, что эмоциональное состояние спортсмена является лучшим путеводителем в мире его профессиональной деятельности. Если спортсмен в своей работе научится грамотно распознавать эмоции и ощущения, то его способности к адекватному анализу последующих профессиональных действий будут значительно эффективнее. В статье представлены результаты исследования уровня тревожности с целью определения, какой уровень ситуативной и личностной тревожности характерен для гимнасток высокой квалификации. Также проведено исследование гимнасток на наличие когнитивных и соматических проявлений депрессии. Было проведено исследование эмоционального интеллекта гимнасток высшей квалификации по пяти шкалам (эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление эмоциями других). В статье были исследованы взаимосвязи эмоциональной осведомленности и уровня личностной и ситуативной тревожности гимнасток высокой квалификации. Обнаружение взаимосвязей между уровнями тревожности и эмоциональной осведомленности дает нам информацию о наличии у спортсменок навыков и способностей распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные. Также диагностируется способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач в своем профессиональном совершенствовании и способности к тренерской работе. На основании полученных данных планируется выделить актуальные тенденции развития эмоционального интеллекта, обобщить процесс подбора средств и методов для развития эмоциональной осведомленности.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, ситуативная тревожность, личностная тревожность, эмоциональная осведомленность

**THE RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF EMOTIONAL AWARENESS  
WITH ANXIETY IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES  
IN RHYTHMIC GYMNASTICS****Kuznetsova Yu.N., Demoretskaya A.D.***Povolzhsky State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, e-mail: info@sportacadem.ru*

The article raises the problem of insufficient emotional awareness of the athlete, draws attention to the fact that the emotional state of the athlete is the best guide in the world of his professional activity. If an athlete learns to correctly recognize emotions and sensations in his work, then his ability to adequately analyze subsequent professional actions will be much more effective. The article presents the results of a study of the level of anxiety in order to determine what level of situational and personal anxiety is characteristic of highly qualified gymnasts. A study of gymnasts for the presence of cognitive and somatic manifestations of depression was also conducted. A study of the emotional intelligence of highly qualified gymnasts was conducted on five scales (emotional awareness, managing their emotions, self-motivation, empathy, managing the emotions of others). The article investigated the relationship between emotional awareness and the level of personal and situational anxiety of highly qualified gymnasts. The discovery of correlations between the levels of anxiety and emotional awareness gives us information about whether athletes have the skills and abilities to recognize emotions, understand the intentions, motivation and desires of other people and their own. He also diagnoses the ability to manage his emotions and the emotions of other people in order to solve practical problems in his professional development and the ability to coach. Based on the data obtained, it is planned to identify current trends in the development of emotional intelligence, objectify the process of selecting tools and methods for the development of emotional awareness.

**Keywords:** emotional intelligence, situational anxiety, personal anxiety, emotional awareness

В своем профессиональном становлении каждый спортсмен сталкивается с ситуациями, после которых возникает ощущение, что, если бы он смог эмоционально проконтролировать себя в определенный момент, в дальнейшем спортивные результаты были бы гораздо благоприятней. Но так как жить с эмоциональным дискомфортом проблематично, то, как правило, спортсмен выбирает такую модель поведения, как избегание

или отстранение от травмирующего опыта. Таким образом, постепенно спортсмен уменьшает свой круг общения, стараясь минимизировать негативные переживания после неудач и лишается осознанной возможности к изменению своего поведения и устранения причин эмоционального характера, которые привели к неудаче. Многие спортсмены вспоминают поведение своих коллег, и у них формируется

установка, что других вариантов нет – жизнь такая. Активность и успешность такого спортсмена постепенно снижается до банального обслуживания своего тела на биологическом уровне. Необходимо понимать, что есть подсознательные процессы и сознательные паттерны, которые ведут спортсмена и влияют на его спортивный результат и результаты тренерской деятельности, в этих случаях работает причинно-следственная связь [1–3].

Лишь в последнее время появилась научная модель ума, объясняющая, каким образом очень многое из того, что мы делаем, может делаться под влиянием эмоций. Две лучшие оценки эмоционального интеллекта предложены Полом Экманом и Сеймуром Эпштейном. Оба предлагают базовый список качеств, которые выделяют эмоции из остальной ментальной жизни [4].

Дэниел Гоулман, эксперт в области эмоционального интеллекта, утверждал, что эмоции играют основополагающую роль в достижении успеха, как в работе, так и в семье [4].

По определению С.Дж. Стейна и Говарда Бука, эмоциональный интеллект, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным» [5].

Таким образом, предметом нашего исследования стало изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и уровня тревожности гимнасток высокой квалификации, как суммы навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

После завершения спортивной карьеры гимнастки, как правило, продолжают свою карьеру в тренерской работе, а одним из важнейших аспектов исполнительского мастерства гимнасток в современной художественной гимнастике является хореографическая подготовка. В процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Данный факт обуславливает создание в спортивной подготовке четко выстроен-

ной системы диагностики эмоционального состояния спортсмена и налаживания комплексной системы мер по развитию эмоциональной осведомленности [6]. Развитый эмоциональный интеллект у гимнасток может послужить ресурсом для управления тревожным состоянием, с которым в процессе становления своей карьеры постоянно сталкиваются гимнастки.

Целью нашего исследования стало определение уровня личностной и ситуативной тревожности гимнасток высокой квалификации и взаимосвязь уровня тревожности со степенью развития эмоционального интеллекта.

#### **Материалы и методы исследования**

В ходе данной работы был использован метод педагогического наблюдения, тест Спилберга – Ханина на уровень тревожности, тест на определение эмоционального интеллекта Холла и тест «Шкала депрессии Бека».

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Мы провели диагностическое исследование 14 спортсменок высокой квалификации, имеющих звание КМС или МС России. Был применен тест Спилберга – Ханина для определения уровня ситуативной и личной тревожности. Также спортсменки были продиагностированы на предмет определения эмоционального интеллекта по Холлу и тест «Шкала депрессии Бека». Результаты исследования (наименьший и наибольший результат) представлены в табл. 1.

Общий балл по шкале депрессии Бека интерпретируется следующим образом:

0–9 баллов – отсутствие депрессивных симптомов;

10–15 баллов – легкая депрессия (субдепрессия);

16–19 баллов – умеренная депрессия;

20–29 баллов – выраженная депрессия;

30–69 баллов – тяжелая депрессия.

Общий балл по шкале тревожности интерпретируется следующим образом:

20–30 баллов – низкий уровень тревожности;

31–44 балла – средний уровень тревожности;

45–80 баллов – высокий уровень тревожности.

Общий балл по шкале эмоциональной осведомленности и эмпатии интерпретируется следующим образом:

6–24 балла – низкий уровень;

25–31 балл – средний уровень;

32–36 баллов – высокий уровень.

Таблица 1

Результаты исследования уровня тревожности, проявлений депрессии, уровня эмоционального интеллекта гимнасток высокой квалификации в баллах

Номер испытуемой	Шкала депрессии Бека		Шкала тревожности		Эмоциональный интеллект				
	Когнитивно-аффективные проявления	Соматические проявления	Ситуативная	Личностная	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Управление эмоциями других
1	4	2,2	36	46	26	18	20	28	27
2	0	5,5	35	42	32	19	27	29	27
3	0	5,5	44	52	24	21	18	25	20
4	3	7,6	44	40	32	22	28	29	20
5	3	0,3	43	40	33	28	28	30	30
6	7	6,1	42	45	30	26	35	36	36
7	12	5,7	48	54	28	19	19	26	14
8	4	0,4	34	33	27	27	27	32	32
9	2	2,0	40	37	29	25	26	30	25
10	2	1,1	26	38	33	28	29	32	30
11	3	3,0	31	34	19	19	18	14	18
12	6	4,2	33	46	19	19	18	14	18
13	9	2,7	40	32	34	27	30	31	30
14	9	6,3	48	39	19	19	18	14	18

Общий балл по шкале управления своими эмоциями и самомотивации интерпретируется следующим образом:

- 6–25 баллов – низкий уровень;
- 26–32 балла – средний уровень;
- 33–36 баллов – высокий уровень.

Общий балл по шкале управления эмоциями других интерпретируется следующим образом:

- 6–23 балла – низкий уровень;
- 24–30 баллов – средний уровень;
- 31–36 баллов – высокий уровень.

Данные по опросу Бека показали, что у десяти девушек отсутствуют депрессивные симптомы. Их показатели находятся в рамках 1–9 единиц. У четырех спортсменок присутствуют признаки легкой депрессии (субдепрессии).

Результаты опроса испытуемых по шкале ситуативной тревожности показали, что у одной девушки низкий уровень ситуативной тревожности, одиннадцать спортсменок имеют средний уровень ситуативной тревожности и две девушки с высоким уровнем тревожности.

По шкале личностной тревожности мы получили следующие результаты: де-

вать девушек имеют средний уровень личностной тревожности и пять спортсменок с высоким уровнем тревожности.

Тест на определение эмоционального интеллекта состоит из нескольких аспектов для исследования:

Первая шкала, определяющая эмоциональную осведомленность, показывает нам, что четыре гимнастки имеют низкий уровень эмоциональной осведомленности, пять гимнасток имеют средний показатель и пять гимнасток с высокой эмоциональной осведомленностью.

По шкале, где мы можем увидеть уровень управления своими эмоциями гимнасток, получены следующие результаты: девять спортсменок плохо умеют управлять своими эмоциями, а пять имеют средние показатели по этому критерию.

Следующая шкала, раскрывающая уровень самомотивации спортсменок, демонстрирует нам следующее: шесть спортсменок имеют показатели низкого уровня самомотивации, семь спортсменок со средними показателями уровня самомотивации и только одна с высокими показателями уровня самомотивации.

Показатели по шкале уровня эмпатии у спортсменок показали, что у трех спортсменок уровень эмпатии на низком уровне, восемь спортсменок имеют средние результаты и только три спортсменки обладают высоким уровнем эмпатии.

И последняя шкала, показывающая уровень управления эмоциями других, констатирует следующие результаты: шесть спортсменок имеют низкие показатели, шесть спортсменок со средними показателями и две спортсменки с высокими результатами.

Анализ полученных данных позволяет нам сделать предположение, что в целом уровень развитости эмоционального интеллекта у гимнасток недостаточно развит по всем исследуемым шкалам. Уровень как ситуативной, так и личностной тревожности имеет достаточно высокие результаты. Однако депрессивные симптомы были обнаружены только у одной гимнастки. Конечно же, выборка для исследования мала, результаты можно оценить как предварительные.

На следующем этапе нашего исследования предполагалось проверить предположение о наличии взаимосвязи между уровнем ситуативной и личностной тревожности и уровнем эмоциональной осведомленности. Выбор только одной из шкал, определяющих уровень эмоционального интеллекта, был обусловлен тем, что наши респонденты – гимнастки высокой категории, имеющие звание кандидат в мастера спорта и мастер спорта, и дальнейшая их деятельность будет направлена на осуществление тренерской работы и использование своих навыков для достижения результатов уже следующего поколения гимнасток. Исходя из этого, мы решили ограничиться проверкой шкалы, которая демонстрирует уровень эмоциональной осведомленности. Проверка результатов взаимосвязи осуществлялась с применением статистического метода по критерию Стьюдента, где сравнивались средние значения двух выборок. По итогам исследования мы получили данные, которые представлены в табл. 2–5.

Таблица 2

Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности с низкой ситуативной тревожностью гимнасток высшей квалификации

Низкая ситуативная тревожность	Эмоциональная осведомленность	Показатель t	Результат
26	33	x ср	32,5
35	32	y ср	26
36	26	станд откл x	3,619392
33	19	станд откл y	6,0663
31	19	t расч	2,253921
34	27	t кр	2,78
		$\alpha = 0,5$	t расч < t кр

Таблица 3

Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности с высокой ситуативной тревожностью гимнасток высшей квалификации

Высокая ситуативная тревожность	Эмоциональная осведомленность	Показатель t	Результат
44	24	x ср	43,625
44	32	y ср	28,625
48	28	станд откл x	3,113909
48	19	станд откл y	5,012484
43	33	t p	7,189736
42	30	t кр	2,45
40	29	$\alpha = 0,5$	t расч. > t кр.
40	34		

Таблица 4

Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности с низкой личностной тревожностью гимнасток высшей квалификации

Низкая личностная тревожность	Эмоциональная осведомленность	Показатель t	Результат
33	27	x ср	35,5
37	29	y ср	26,83333333
38	33	станд откл x	2,880972
34	19	станд откл y	6,585337
32	34	t расч	2,953402
39	19	t кр	2,78
		$\alpha = 0,5$	t расч. >t кр.

Таблица 5

Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности с высокой личностной тревожностью гимнасток высшей квалификации

Высокая личностная тревожность	Эмоциональная осведомленность	Показатель t	Результат
46	26	x ср	45,625
42	32	y ср	28
52	24	станд откл x	5,180665
40	32	станд откл y	4,810702
40	33	t расч	7,051259
45	30	t кр	2,45
54	28	$\alpha = 0,5$	t расч. >t кр.
46	19		

Данные табл. 2 показывают, что t расчетная меньше t критической, а значит, наше предположение о наличии связи между низкой ситуативной тревожностью и эмоциональной тревожностью не подтверждается, выборочный коэффициент не достоверен на уровне значимости 0,05. Следовательно, в генеральной совокупности не будет существовать взаимосвязь между низкой ситуативной тревожностью и эмоциональной осведомленностью. Мы можем констатировать, что низкий показатель интенсивности переживаний, которая возникает по отношению спортивным событиям, скорее всего не влияет на умение спортсменки распознавать эмоциональные состояния и возможность управления ими.

Исследование взаимосвязи между повышенной ситуативной тревожностью и эмоциональной осведомленностью, представленной в табл. 3, показывают, t расчетная больше t критической гипотеза отклоняется, выборочный коэффициент достоверен на уровне значимости 0,05. Следовательно, в генеральной совокупности будет существовать взаимосвязь между высокой си-

туативной тревожностью и эмоциональной осведомленностью. Высокий уровень тревожности говорит об усилении восприимчивости к деталям перед ответственными событиями, а значит, гимнастка способна более серьезно и ответственно подходить к решению возникающих проблем, а в совокупности с эмоциональной осведомленностью способна к конструктивному использованию состояния повышенной ситуативной тревожности в профессиональной деятельности для достижения результата.

Данные табл. 4 показывают, t расчетная больше t критической гипотеза отклоняется, выборочный коэффициент достоверен на уровне значимости 0,05. Следовательно, в генеральной совокупности будет существовать взаимосвязь между низкой личностной тревожностью и эмоциональной осведомленностью.

Данные табл. 5 показывают, t расчетная больше t критической гипотеза отклоняется, выборочный коэффициент достоверен на уровне значимости 0,05. Следовательно, в генеральной совокупности будет существовать взаимосвязь между высокой си-

личностной тревожностью и эмоциональной осведомленностью.

Основываясь на полученных данных, мы можем предположить, что возможность спортсмена осознано регулировать состояния личной тревожности и знания об текущем уровне тревожности, помогут прогнозировать результаты своей профессиональной деятельности, предопределять возможные неудачи, оценки со стороны и являться приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

### Заключение

У большинства спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике не выявлены признаки депрессии и хорошо развито чувство эмпатии, что характерно для гимнасток высокой квалификации, занимающихся в системе многолетней подготовки. Однако у большинства испытуемых самомотивация и умение управлять своими эмоциями на низком уровне. Полученные в ходе исследования данные помогут нам в разработке методических рекомендаций для гимнасток высшей квалификации и в области саморегулирования их профессионального опыта и передачи знания начинающим гимнасткам. Методика будет предполагать использование знания наличествующего уровня тревожности для саморегулирования своего состояния, где состояние тревоги будет служить адаптационным механизмом, а возникающие эмоции – опре-

делять путь и сигнализировать о степени удовлетворения своих потребностей. Предполагается определить индикаторные маркеры, которые помогут гимнасткам определять направление работы, быть максимально осознанными в переломные моменты, чтобы не пропустить сигналы и осмыслить их. Подготовка квалифицированных тренеров по художественной гимнастике должна включать себя подготовку в области эмоциональной осведомленности, которые предъявляет современная спортивная практика с учётом перспективы.

### Список литературы

1. Подгорная Ю.Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учета соционических типов личности спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 348–355.
2. Подгорная Ю.Н., Карлышев В.М., Параскевич О.В. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 288–294.
3. Пегов В.А., Грибкова Л.П., Пегова А.В., Козлова А.Э. Мышление в пространстве в различных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 344–348.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он значит больше, чем IQ. Пер. с англ. А.П. Исаевой. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 544 с.
5. Стейн Б. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи. М.: Издательство Баланс Бизнес Букс, 2007. 387 с.
6. Кузнецова Ю.Н., Ильченко И.Б., Забиров А.Н., Сивков В.А. Психолого-педагогические методы коррекции поведения спортсменов (гештальт-терапевтический аспект) // Казанский педагогический журнал. 2020. № 6 (143). С. 280–286.