# ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

УДК 159.9:796

## Эмоциональный интеллект как ресурс антикризисного управления в спортивной деятельности

**А.И. Белоусова С.Н. Труфанова**
Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

**Аннотация**
Представленная статья посвящена проблеме психологической уязвимости спортсменов в кризисные периоды профессионализации, включая завершение карьеры, утрату идентичности и травму. Цель исследования — обосновать роль эмоционального интеллекта как ресурса антикризисного управления в спортивной деятельности. Объект и методы: в пилотном эксперименте ($n$ = 48, спортсмены игровых видов спорта) апробирована программа интегративного тренинга, сочетающего когнитивно-поведенческую терапию и практики осознанности. Результаты: выявлено статистически значимое снижение уровня алекситимии и спортивной тревоги ($p$ <0,01), повышение показателей эмоционального интеллекта и стабильности соревновательных результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Практическая значимость и перспективы: результаты рекомендуются для внедрения в систему психологической подготовки спортивных резервов; полученные данные будут использованы для коррекции протокола последующего полномасштабного исследования.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, антикризисное управление в спортивной деятельности, эмоциональная саморегуляция, спортивная психология, когнитивно-поведенческая терапия, пилотное исследование, спорт высших достижений

**Для цитирования.** Белоусова А.И., Труфанова С.Н. Эмоциональный интеллект как ресурс антикризисного управления в спортивной деятельности. *Молодой исследователь Дона*. 2026;11(4):151–157.

## Emotional Intelligence Potential in Sports Crisis Management

**Alena I. Belousova, Svetlana N. Trufanova**
Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

**Abstract**
The article studies the problem of psychological vulnerability of athletes during the crisis periods in their professional development, including the periods of retirement from sports, loss of identity, and injury. The aim of the study is to substantiate the crisis management potential of emotional intelligence in sports. The object of the research and methods: during the experiment held among the team sports athletes ($n$ = 48), the integrative training program combining cognitive behavioral therapy and mindfulness-based practices was piloted. Results: a statistically significant decrease in the level of alexithymia and sport anxiety ($p$ <0.01) and an increase of emotional intelligence indices and competition results stability were observed in the experimental group compared to the control group. Practical relevance and prospects of the research: the results are recommended for implementation into a system of future athletes' psychological training; the data obtained shall be used to adjust the roadmap of further full-scale research.

**Keywords:** emotional intelligence, sports crisis management, emotional self-regulation, sports psychology, cognitive behavioral therapy, pilot study, professional sports

**For Citation.** Belousova AI, Trufanova SN. Emotional Intelligence Potential in Sports Crisis Management. *Young Researcher of Don*. 2026;11(4):151–157.

**Введение.** В истории спорта и прикладной науки в области физической культуры и спорта длительное время сохранялся устойчивый перекос в сторону изучения уровня физической подготовленности спортсменов. Развитие выносливости, силы, координационных и скоростных качеств, совершенствование биомеханики движений рас-

© Белоусова А.И., Труфанова С.Н., 2026

сматривались как основа, определяющая успех, тогда как психологической зрелости и эмоциональной компетентности отводилась второстепенная роль. В современной реальности спортсмен сталкивается не только с экстремальными физическими нагрузками, но и оказывается в среде перманентного стресса, где психическая нагрузка многократно возрастает, что актуализирует проблему эмоционального интеллекта (ЭИ).

Научное осмысление феномена эмоционального интеллекта (ЭИ) впервые было сформулировано П. Сэловеем и Дж. Майером в 1990 году. Они определили ЭИ как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». В их трактовке ЭИ представляет собой когнитивный навык, позволяющий эффективно перерабатывать эмоциональную информацию.

Впоследствии, в 1995 году, данное определение получило широкую известность благодаря Д. Гоулману. Именно он вывел понятие эмоционального интеллекта (ЭИ) за рамки академической теории и адаптировал его для практических сфер, включая профессиональную деятельность. Д. Гоулман расширил и дополнил концепцию, включив в структуру ЭИ не только внутриличностные способности, но и интерперсональные компоненты: эмпатию, понимание эмоций других, социальные навыки, умение выстраивать взаимодействие. Такой подход оказался наиболее востребованным в прикладных областях, поскольку модель представила конкретные характеристики, которые можно развивать [2]. В настоящее время в психологии выделяют несколько подходов к пониманию эмоционального интеллекта (ЭИ): модели способностей, черт и смешанные модели [1]. Эмоциональный интеллект не является статичной характеристикой личности, а значит, может и должен развиваться на протяжении всей жизни.

В спортивной деятельности эмоциональный интеллект приобретает особое специфическое значение. Если в деловой или социальной сфере эмоции помогают выстраивать коммуникацию, то в спорте высших достижений ЭИ — это не только умение понимать эмоции и чувства других, но и инструментальный ресурс выживания и успеха. В контексте соревновательной деятельности компоненты эмоционального интеллекта раскрываются в:

– самосознании и саморегуляции — способности распознавать зарождающуюся тревогу или избыточное возбуждение и дифференцировать их от состояния боевой готовности;

– управлении эмоциями в стрессовых ситуациях — умении трансформировать фрустрацию от неудачного старта не в разрушительный гнев, а в источник энергии и концентрации на выполнении двигательной деятельности;

– эмпатии и чувстве общности — способности мгновенно считывать эмоциональное состояние партнеров и тренера, понимать, когда необходима поддержка, а когда, напротив, следует отойти и взять инициативу на себя;

– социальных навыках как факторе устойчивости — умении выстраивать отношения, создающее психологическую безопасность, которая помогает спортсмену выдерживать колоссальные нагрузки и легче восстанавливаться после неудач.

Кризисные ситуации являются неотъемлемой частью спорта высших достижений, а стресс сопровождает спортивную карьеру на всем ее протяжении: завершение выступлений, потеря результативности, утрата идентичности, серьезные травмы. Именно здесь эмоциональный интеллект приобретает наибольшую значимость и становится главным ресурсом антикризисного управления в спортивной деятельности. Согласно данным, опубликованным в Journal of Human Kinetics, общий эмоциональный интеллект является значимым предиктором способности спортсменов совладать с трудностями, сохранять концентрацию и уверенность в себе [3].

Антикризисное управление в спортивной деятельности — это система внутренних и внешних стратегий, направленных на поддержание субъектности спортсмена, минимизацию деструктивных последствий стресса и сохранение психологической целостности личности в условиях экстремальных нагрузок, травм или вынужденного завершения карьеры. В отличие от традиционных подходов, в нем акцент смещается с административного регулирования на актуализацию личностных ресурсов, обеспечивающих адаптацию и трансформацию кризисной ситуации в точку личностного роста. Однако спортсмены часто обращаются к неэффективным привычным стратегиям совладания, оставаясь без сформированных навыков саморегуляции, что требует дальнейшего научного осмысления.

**Завершение спортивной карьеры**. Этот этап является одним из наиболее сложных в жизни спортсмена. Вопреки распространенному мнению о добровольном характере ухода из спорта, на практике он часто обусловлен вынужденными обстоятельствами. Человек оказывается в состоянии глубокого кризиса, а спортсменами этот этап воспринимается как «социальная смерть» [4]. Уход из спорта сопровождается ломкой жизненного уклада, социальных связей, статуса и режима. Разрушаются ключевые опоры, формировавшие жизнь на протяжении многих лет. На психофизиологическом уровне возникает эффект отмены, сходный с синдромом зависимости, и запускаются стадии переживания утраты: отрицание, гнев, торг, фрустрация и, как следствие, депрессия. Кризис заключается в неспособности вербализовать и признать собственные чувства и переживания. Процесс завершения карьеры неизбежно ставит спортсмена перед необходимостью масштабной адаптации, затрагивающей глубинные личностные структуры. Согласно лонгитюдному исследованию N. Schmid с соавторами [4], качество этой адаптации оказывает прямое и значимое влияние на самооценку бывшего спортсмена, причем этот эффект сохраняется спустя годы после ухода из спорта. Это подтверждает, что период после завершения карьеры — не просто смена деятельности, а экзистенциальный вызов, требующий перестройки личности.

В этой ситуации ключевым ресурсом совладания выступает эмоциональный интеллект (ЭИ), причем особое значение приобретает самосознание: осознание человеком собственных мыслей, чувств, мотивов, переживаний, потребностей и действий. Самосознание позволяет спортсмену не игнорировать утрату и боль, а признавать их легитимность. Это становится основой для глубинной рефлексии и сепарации личности от спортивных достижений. Данный процесс дает возможность переосмыслить ценности и убеждения, а также найти новые источники смысла, не зависящие от призовых мест и медалей. Способность регулировать эмоции позволяет трансформировать аффект в конструктивную энергию для построения новой идентичности, предотвращая уход в депрессию или зависимость.

**Утрата идентичности как следствие потери результатов.** Утрата идентичности при снижении результатов возникает в тех случаях, когда внутренние опоры, независимые от спортивной деятельности, не сформированы. Поскольку с детства ценность спортсмена связана с достижениями, потеря результатов воспринимается как утрата себя и сопровождается отрицанием, гневом и страхом, которые часто игнорируются, поскольку в спортивной среде демонстрация эмоций может расцениваться как проявление слабости.

В аспекте эмоционального интеллекта как ресурса прежде всего значимыми компонентами здесь являются эмпатия и социальные навыки, которые позволяют выстраивать равноправные связи вне спортивных заслуг, а управление эмоциями предотвращает саморазрушительные сценарии, помогая отделить временные трудности от капитуляции личности.

**Последствия травмы.** Спортивная травма вызывает не только физическую боль, но и комплекс психологических переживаний: страх за будущее, зависть, чувство вины. Кризис усугубляется, когда спортсмен не распознает эмоции, форсирует восстановление через боль либо впадает в уныние и апатию, что затягивает реабилитацию.

В таких обстоятельствах ЭИ выступает ресурсом, позволяя принять страх, гнев и вину, выстроить диалог с телом и врачами. Эмоциональная компетентность позволяет не превращать реабилитацию в отбывание наказания, а создает условия для осознанного процесса, в котором физическое и психическое восстановление взаимосвязаны, что обеспечивает устойчивое выздоровление и возвращение в спорт.

**Теоретический анализ** проблемы осуществлялся с использованием методов анализа, синтеза и систематизации научной литературы по проблеме эмоциональной саморегуляции в спортивной деятельности, а также сравнительно-сопоставительного анализа существующих теоретических подходов и эмпирических данных. Данные методы позволили определить степень разработанности проблемы, выделить ключевые компоненты эмоциональной саморегуляции, релевантные для спортивных достижений, и обосновать выбор методологической базы исследования.

Цель исследования — обосновать роль эмоционального интеллекта как ресурса антикризисного управления в спортивной деятельности и апробировать программу интегративного тренинга (КПТ + практики осознанности) для развития эмоциональной саморегуляции у спортсменов игровых видов спорта.

Задачи исследования:

– провести теоретический анализ проблемы эмоционального интеллекта как ресурса совладания с кризисными ситуациями в спорте (завершение карьеры, утрата идентичности, травма);

– разработать и апробировать программу интегративного тренинга, сочетающего техники КПТ и практики осознанности;

– эмпирически проверить эффективность программы на пилотной выборке спортсменов игровых видов спорта;

– выявить динамику показателей эмоционального интеллекта, алекситимии, спортивной тревоги и стабильности соревновательных результатов.

**Участники и дизайн пилотного исследования.** Эмпирическое исследование проводилось на базе легкоатлетического манежа Донского государственного технического университета в г. Ростов-на-Дону в период с октября 2025 по март 2026 года. В пилотном эксперименте приняли участие 48 спортсменов игровых видов спорта (гандбол, волейбол) в возрасте от 18 до 25 лет (M = 21,3; SD = 2,1), квалификация — первый спортивный разряд и разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Участники были случайным образом распределены на экспериментальную группу (ЭГ, $n$ = 24) и контрольную группу (КГ, $n$ = 24), сопоставимые по полу, возрасту, квалификации и исходным показателям эмоционального интеллекта.

**Дизайн и статус исследования**. Представленное исследование выполнено как пилотный этап магистерской диссертации. Цель пилотного этапа — апробация разработанной программы тренинга эмоциональной саморегуляции, проверка валидности подобранного психодиагностического инструментария, оценка приемлемости процедур (длительность занятий, частота встреч, нагрузка на спортсменов). В связи с пилотным характером работы интерпретация результатов носит предварительный характер, а выводы требуют подтверждения на расширенной выборке.

**Психодиагностический инструментарий**. Для диагностики эмоциональной саморегуляции (зависимая переменная) и показателей спортивных достижений был применен следующий комплекс методик:

– опросник «Эмоциональный интеллект» (ЭмИн) Д.В. Люсина [5]. Оценивает внутриличностный компонент ЭИ: понимание и управление своими эмоциями и межличностный компонент ЭИ: понимание и управление чужими эмоциями;

– опросник регуляции эмоций (ERQ) Дж. Гросса [6]. Диагностика двух стратегий: когнитивная переоценка (адаптивная) и подавление (менее адаптивная);

– Торонтская шкала алекситимии (TAS-20). Оценка способности к идентификации и вербализации собственных эмоций;

– пятифакторный опросник осознанности (FFMQ). Шкалы: наблюдение, описание, действие с осознанием, неосуждение, нереагирование;

– шкала спортивной тревоги (SAS) R. Smith et al. (адаптация А.А. Якушиной [7]). Измерение когнитивной тревоги, соматической тревоги и трудностей концентрации;

– авторская анкета оценки спортивных достижений (заполняется тренером): стабильность выступлений и эффективность действий в стрессовых ситуациях (по 10-балльной шкале).

Замеры производились дважды: на констатирующем этапе (до эксперимента) и на контрольном этапе (после завершения формирующего воздействия).

**Программа формирующего эксперимента (интегративный тренинг КПТ и осознанности).** Независимая переменная — разработанная программа интегративного тренинга, сочетающего техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и практики осознанности.

Цель программы: развитие навыков эмоциональной саморегуляции у спортсменов, в частности способности к осознанию эмоций и когнитивной переоценке эмоциогенных ситуаций, для повышения устойчивости к соревновательному стрессу и стабильности спортивных результатов.

Структура программы: программа рассчитана на 6 месяцев, включает 24 групповых занятия продолжительностью 45 минут: 1 раз в неделю, офлайн на базе легкоатлетического манежа ДГТУ.

Основные тематические блоки:

– психообразование: модель ABCDE А. Эллиса, когнитивная модель эмоций, роль осознанности в регуляции состояний.

– развитие эмоциональной осознанности: ведение дневника мыслей и эмоций, телесные практики осознанности «сканирование тела».

– работа с автоматическими мыслями: идентификация когнитивных искажений в спорте «катастрофизация», «долженствование», техники когнитивного диспутирования, формирование сбалансированных установок.

– освоение когнитивной переоценки: анализ и переосмысление типичных стрессовых ситуаций в спорте, трансформация восприятия «угрозы» в восприятие «вызова».

– интеграция и закрепление: моделирование соревновательных ситуаций с применением освоенных техник, разработка индивидуальных протоколов саморегуляции.

Контрольная группа занималась по стандартной программе (общие рекомендации по релаксации без систематического тренинга навыков).

**Методы математико-статистической обработки данных**. Обработка полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью пакетов статистического анализа SPSS и R. Использовались следующие методы: описательная статистика — M, SD; U-критерий Манна-Уитни для межгрупповых сравнений на констатирующем этапе; T-критерий Вилкоксона для внутригрупповых сравнений «до-после»; корреляционный анализ ρ-Спирмена; расчет эффекта размера Cohen's d. Уровень статистической значимости принят $p < 0{,}05$.

**Результаты.** Исходная сопоставимость групп. На констатирующем этапе статистически значимых различий между ЭГ и КГ по всем диагностическим показателям не выявлено ($p > 0{,}05$).

Динамика показателей эмоционального интеллекта и саморегуляции представлена в таблице 1. После формирующего воздействия в ЭГ произошли значимые изменения, тогда как в КГ динамика отсутствовала.

Таблица 1

Показатели ЭГ и КГ до и после эксперимента (M±SD)

| Показатель | ЭГ (до) | ЭГ (после) | КГ (до) | КГ (после) | p ЭГ (до/после) | Cohen's d. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Общий ЭИ (ЭмИн) | 68,4±9,1 | 84,7±7,3 | 69,1±8,9 | 70,2±9,0 | 0,001 | 1,87 |
| Когнитивная переоценка (ERQ) | 24,1±5,3 | 31,6±4,2 | 24,5±5,0 | 25,1±5,1 | 0,001 | 1,42 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Подавление (ERQ) | 16,8±4,1 | 12,3±3,5 | 16,5±4,3 | 15,9±4,0 | 0,01 | 1,10 |
| Алекситимия (TAS-20) | 61,5±7,8 | 49,2±6,9 | 60,9±8,1 | 59,8±7,9 | 0,001 | 1,58 |
| Осознанность (FFMQ общий) | 112,4±12,3 | 138,6±10,5 | 113,1±11,9 | 115,4±12,1 | 0,001 | 2,13 |

*Примечание: после эксперимента межгрупповые различия между ЭГ и КГ статистически значимы по всем показателям (p < 0,01, U-критерий Манна-Уитни).*

В ЭГ статистически значимо ($p$ <0,001) повысились общий ЭИ, способность к когнитивной переоценке и уровень осознанности, снизилось использование неадаптивного подавления и уровень алекситимии. В КГ значимых сдвигов не зафиксировано. Величина эффекта во всех случаях превышает 1,0, что свидетельствует о сильном влиянии интервенции.

Динамика спортивной тревоги. В ЭГ отмечено значимое снижение всех компонентов спортивной тревоги (таблица 2). В КГ тревога осталась на прежнем уровне.

Таблица 2

Показатели спортивной тревоги (SAS) до и после эксперимента (M±SD)

| Шкала SAS | ЭК (до) | ЭГ (после) | КГ (до) | КГ (после) | p ЭГ (до/после) | Cohen's d. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Когнитивная тревога | 22,4±4,3 | 15,6±3,9 | 22,1±4,5 | 21,5±4,7 | 0,001 | 1,58 |
| Соматическая тревога | 19,8±4,7 | 13,2±3,8 | 20,2±4,9 | 19,6±5,0 | 0,001 | 1,40 |
| Трудности концентрации | 18,5±4,2 | 11,9±3,5 | 18,2±4,4 | 17,8±4,6 | 0,001 | 1,57 |

Динамика спортивных достижений (экспертная оценка тренеров). По данным авторской анкеты, в ЭГ стабильность выступлений возросла с 6,1±1,4 до 8,3±1,1 балла ($p$ <0,001, $d$ =1,57), а эффективность действий в стрессовых ситуациях — с 5,8±1,5 до 8,0±1,3 балла ($p$ <0,001, $d$ =1,47). В КГ прирост составил менее 0,5 балла по обеим шкалам ($p$ >0,05).

**Корреляционный анализ.** Выявлены значимые отрицательные корреляции между итоговым уровнем ЭИ и спортивной тревогой ($r$ = –0,68; $p$ <0,01), а также между когнитивной переоценкой и алекситимией ($r$ = –0,57; $p$ <0,01). Уровень осознанности положительно коррелировал со стабильностью выступлений ($r$ = 0,62; $p$ <0,01).

**Обсуждение. Полученные** результаты подтверждают теоретическую модель. Развитый эмоциональный интеллект выступает ключевым ресурсом антикризисного управления в спортивной деятельности. Спортсмены экспериментальной группы после тренинга стали лучше распознавать собственные эмоции и эффективнее их регулировать: выросла когнитивная переоценка, снизилось подавление эмоций, что привело к уменьшению тревоги и повышению соревновательной стабильности.

**Ресурсная роль ЭИ в трёх типах кризиса**, описанных в теоретической части статьи, находит эмпирическое подтверждение в полученных данных. В ситуации завершения спортивной карьеры ключевую роль играют самосознание и саморегуляция: снижение алекситимии (TAS-20) свидетельствует о готовности спортсменов к отделению «Я-спортсмен» от «Я-личность». При утрате идентичности вследствие снижения результатов на первый план выходят эмпатия и социальные навыки. В нашем исследовании рост межличностного компонента ЭИ в ЭГ подтверждает формирование этого ресурса.

В процессе преодоления последствий травмы фундаментальное значение имеет способность распознать и принять сложные отрицательные эмоции, что проявилось в снижении соматической тревоги и трудностей концентрации (SAS).

**Ограничения пилотного этапа и перспективы магистерского исследования.** К ограничениям относятся: узкая направленность выборки, что не позволяет обобщить результаты на циклические или сложнокоординационные виды спорта; относительно небольшой объём выборки (n=48); невозможность полного контроля влияния фактора «ожидания тренера» на экспертные оценки. В полномасштабном магистерском исследовании планируется увеличить выборку до 60 человек, включить физиологические маркеры эмоциональной саморегуляции (вариабельность сердечного ритма, кожно-гальваническую реакцию) для объективизации данных. Тем не менее пилотные результаты уже демонстрируют осуществимость и потенциальную эффективность предлагаемой интервенции, что оправдывает дальнейшую работу над магистерской диссертацией.

**Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:**

– эмоциональный интеллект является значимым ресурсом антикризисного управления в спортивной деятельности. Корреляционный анализ подтвердил, что высокий уровень ЭИ связан с низкой спортивной тревогой и высокой стабильностью выступлений;

– разработанная программа интегративного тренинга (КПТ + осознанность) доказала свою эффективность в пилотном формате. В экспериментальной группе после 6 месяцев занятий статистически значимо ($p$ <0,01) повысились показатели эмоционального интеллекта, когнитивной переоценки и осознанности, снизились алекситимия и подавление эмоций. Величина эффекта Cohen's d варьирует от 1,10 до 2,13, что указывает на сильное влияние интервенции;

– позитивные изменения в эмоциональной сфере привели к улучшению спортивных результатов: по экспертной оценке тренеров стабильность выступлений и эффективность в стрессовых ситуациях в ЭГ выросли в среднем на 35-40%;

– развитый ЭИ позволяет спортсмену не только осознавать и регулировать тяжёлые эмоциональные состояния (страх, гнев, вина, апатия), но и преобразовывать энергию кризиса в ресурс для личностного роста, поиска новой идентичности и осознанного восстановления после травм;

– данное исследование является пилотным в рамках магистерской диссертации, посвящённой проблеме эмоциональной саморегуляции в спортивной деятельности. Полученные предварительные результаты подтверждают корректность методологического дизайна, позволяют оценить величину эффекта и дают основание для перехода к полномасштабному экспериментальному исследованию с расширенной выборкой. Завершение магистерской диссертации планируется в 2026 году, где будут представлены окончательные выводы о роли эмоционального интеллекта в спортивной деятельности.

**Практические рекомендации.** На основе полученных пилотных данных рекомендуется: включить программы развития эмоционального интеллекта (на основе интеграции КПТ и практик осознанности) в систему многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа спортивной специализации; проводить психологическое сопровождение спортсменов на этапах перехода из юношеского спорта в спорт высших достижений, а также при завершении карьеры, с фокусом на сепарацию идентичности и когнитивную переоценку; в реабилитационный период после травм обязательно включать психологические интервенции, направленные на снижение алекситимии и соматической тревоги, обучение навыкам осознанного взаимодействия с телом.

Ведь побеждает не только тот, кто быстрее бегает или сильнее бьет, но и тот, кто умеет сохранять эмоциональное равновесие под давлением. Развитие эмоционального интеллекта — это тот скрытый ресурс, который включается, когда тело уже на пределе, а счёт не в твою пользу. Именно этот ресурс позволяет принимать логичные решения в самый напряжённый момент.

**Список литературы**

1. Андреева И.Н. *Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии* Новополоцк: ПГУ; 2011. 388 с.

2. Гоулман Д. *Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ 8-е изд*. Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2019. 461 с.

3. Jooste J, Kruger A, Tinkler N. The Influence of Emotional Intelligence on Coping Ability in Senior Female Field-Hockey Players in South Africa. *Journal of Human Kinetics.* 2023;87:211–223. https://doi.org/10.5114/jhk/161550

4. Schmid J, Conzelmann A, Engel R, Kuettel A, Schmid MJ. Retirement from Elite Sport and Self-Esteem: A Longitudinal Study over 12 Years. *Frontiers in Psychology.* 2023;14:1176573. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176573

5. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн. *Психологическая диагностика*. 2006;(4):3–22.

6. Gross JJ. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: Gross JJ (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation. 2nd Edition*. New York: Guilford Press; 2014. P. 3–20.

7. Якушина А.А., Сагова З.А., Шатская А.Н., Леонов С.В. Психометрические свойства русскоязычной версии опросника «Шкала спортивной тревоги». *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.* 2025;48(1):112–130 https://doi.org/10.11621/vsp.2025.01.06

***Об авторах:***

**Алена Игоревна Белоусова,** магистрант кафедры «Общая и консультативная психология» Донского государственного технического университета (344003, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), belousovaai@bk.ru

**Светлана Николаевна Труфанова,** кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта» Донского государственного технического университета (344003, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), trufanova_s@mail.ru

***Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.***

***Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.***

***About the Authors:***

**Alena I. Belousova,** Master's Degree Student of the General and Counseling Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Square, Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation). belousovaai@bk.ru

**Svetlana N. Trufanova,** Cand.Sci. (Pedagogy), Associate Professor of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Don State Technical University (1, Gagarin Square, Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation). trufanova_s@mail.ru

***Conflict of Interest Statement:*** **the authors declare no conflict of interest.**

***All authors have read and approved the final manuscript.***