

УДК 796

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Малкин В.Р., Рогалева Л.Н., Бредихина Я.А.

*Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, Екатеринбург,
e-mail: yana_bredihina@mail.ru*

В данной статье рассматривается феномен эмоционального интеллекта в спорте, а именно, его проявление и важность. Существуют противоречивые данные о влиянии спортивной деятельности на формирование эмоционального интеллекта у человека. Результаты различных исследователей разнятся: одни считают, что спорт может стать залогом высокого уровня эмоционального интеллекта, другие убеждены в том, что спорт не имеет прямого влияния на эмоциональный интеллект. В проведенном нами исследовании интерпретация данных подтверждают последнюю точку зрения. В ходе исследования было установлено, что большая часть исследуемых студентов-спортсменов имеют средний уровень эмоционального интеллекта (41%), чуть меньшая часть – высокий (27%), очень высокий (9%), у меньшинства студентов установлены низкий (14%) и очень низкий (9%) уровни эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: спорт, эмоциональный интеллект, тренер, студенты

THE STUDY OF THE INFLUENCE OF SPORTS ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENT-ATHLETES

Malkin V.R., Rogaleva L.N., Bredikhina J.A.

Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, e-mail: yana_bredihina@mail.ru

This article deals with the phenomenon of emotional intelligence in sports, namely, its manifestation and importance. There are conflicting data on the influence of sports activities on the formation of emotional intelligence in humans. The results of different researchers vary: some believe that sports can become a pledge of a high level of emotional intelligence, while others are convinced that sport has no direct influence on emotional intelligence. In our study, the interpretation of the data supports the latter point of view. In the course of the study, it was found that the majority of the student students studied had an average level of emotional intelligence (41%), a slightly smaller part – a high (27%), a very high (9%), a minority of students set a low (14%) and very low (9%) levels of emotional intelligence.

Keywords: sport, emotional intelligence, coach, students

Проблема изучения эмоционального интеллекта остается пока мало разработанным направлением. Это связано с тем, что первые исследования по данной теме были сделаны только в 1998 году. Ученый Рувен Бар-Он (Reuven Bar-On) выступил с инициативой изучения данной проблемы. Согласно точке зрения Р. Бар-Ону эмоциональный интеллект состоит из 5 видов способностей [11].

В контексте современной теории – эмоциональный интеллект рассматривается как совокупность эмоционально-когнитивных способностей, обеспечивающих социально-психологическую адаптацию личности [4, 5].

Исследование эмоционального интеллекта в спорте тесно связано со спецификой спорта, насыщенного стрессорно-соревновательными ситуациями, которые с одной стороны предполагают развитие высокого уровня самоконтроля эмоций у спортсменов, а с другой – наличие способности к управлению эмоциональными состояниями спортсменов со стороны тренера [17, 20].

В настоящее время интерес к изучению эмоционального интеллекта и его влиянию на эффективность профессиональной деятельности значительно возрастает [1,6,7,10].

Важность в понимании и управлении собственными эмоциями, а также в понимании эмоций других людей особенно актуально для спортсменов, так как спортсмен постоянно находится в стрессовых условиях, связанных с соревновательной деятельностью, в связи с чем, способность контролировать собственные эмоции является одним из важных залогов успешности соревновательной деятельности [2, 3, 9].

Анализ результатов исследований как отечественных, так и зарубежных исследователей по изучению эмоционального интеллекта спортсменов выявил, что данная проблема находится на стадии начальных разработок.

Так, в работе М.К. Гасанпур выявлено, что уровень эмоционального интеллекта выше у спортсменов по сравнению с людьми, не вовлеченными в спортивную деятельность [3]. В исследовании Илясова Н.В., Агавелян Р.О. выявлены особенности развития эмоционального интеллекта у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта.

В то же время в исследованиях ряда авторов получены противоречивые сведения

относительно влияния занятий спортом на развитие эмоционального интеллекта спортсменов. По данным одних авторов спорт оказывает положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта спортсменов [10], а по данным других авторов выявлено, что у большого количества спортсменов уровень эмоционального интеллекта находится на среднем и низком уровнях [2,6].

Анализ литературы позволяет говорить о том, что в центре внимания зарубежных исследователей оказались, прежде всего, такие вопросы как взаимосвязь мотивации и эмоционального интеллекта, особенности уровня развития эмоционального интеллекта в индивидуальных и командных видах спорта [13, 14, 15].

В то время как в отечественных исследованиях предпочтение отдается изучению взаимосвязи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями и психической надежностью. В ряде работ выявлено влияние эмоционального интеллекта на стратегии поведения в стресс-соревновательных ситуациях и уровень психологической надежности спортсменов [2, 3, 12].

Различие подходов к изучению эмоционального интеллекта и недостаточная разработанность данной проблемы в спорте определило выбор цели нашего исследования.

Цель исследования: изучить влияние занятий спортом на развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) студентов-спортсменов.

Экспериментальная база исследования студенты спортсмены 18–25 лет, обучающиеся на направлении Физическая культура Уральского федерального университета, всего в исследовании 22 студента-спортсмена.

Для изучения уровня ЭИ у студентов-спортсменов нами был использован опросник «ЭМИн» (Д.В. Люсин). Автор дает определение эмоционального интеллекта, как:

- умение распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- умение идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- умение понимать причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт
- способность контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- способность контролировать внешнее выражение эмоций;

- способность при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [6].

В ходе исследования выявлено, что 23% студентов-спортсменов имеют очень высокий уровень развития эмоционального интеллекта, 18% – высокий, 45% – средний, 5% – низкий, 9% очень низкий.

Таким образом, наше исследование доказывает, что развитие эмоционального интеллекта прямо не связано со спортивной деятельностью, поэтому занятия спортом еще не являются залогом у них формирования эмоционального интеллекта.

Данные по изучению межличностный эмоционального интеллекта, который включает в себя понимание чужих эмоций, а так же управление чужими эмоциями показало, что очень высокий и высокий уровни имеют 9 и 27% студентов соответственно, эти студенты способны предугадать действия собеседников, распознать их потребности, что дает им возможность организовать наиболее эффективную деятельность; в то время как 41% имеют средний уровень, низкий и очень низкий уровень имеют 14 и 9% студентов.

Следовательно, межличностный эмоциональный интеллект развивается не только в ходе включения в спортивную деятельность.

Полученные данные на наш взгляд дают основание для проведения дальнейших исследований влияния спорта на развитие эмоционального интеллекта студентов-спортсменов. Это важно в двух аспектах, как с позиции выявления роли эмоционального интеллекта на успешность спортивной деятельности, так и в связи с профессиональной подготовкой специалистов в сфере физической культуры, поскольку их будущая профессиональная деятельность связана с работой в сфере «человек-человек».

Список литературы

1. Бобкова Н.Г. Эмоциональный интеллект как ключевая компетенция современного менеджера // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2016. – № 2 (4). – С. 7–11.
2. Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 144–145.
3. Гасанпур М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями // Вектор науки ТГУ, серия: педагогика, психология. – 2014. – №1(16). – С. – 46–48.
4. Вахрушева Л.Н. Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л.Н. Вахрушева. – М., 2011.

5. Гоуман Д. Эмоциональный интеллект: Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека (пер. с англ. А.П. Исаевой). – М.: Хранитель, 2008. – С. 478
6. Илясова Н.В., Агавелян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 11 (29). – С. 105–108.
7. Киселева Т.С., Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс человека // Инновации и инвестиции. – 2015. – № 4. – С. 45–49.
8. Лёшенко А.А. Связь эмоционального интеллекта с индивидуально-психологическими особенностями личности. Альманах современной науки и образования. – 2013. – № 2 (69). – С. 104–107.
9. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, изменение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «ИП РАН», 2004. – С. 29–39.
10. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 60–63.
11. Bar-on r. The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco: jossey-boss. 2000.
12. Пирожкова В.О., Горская Г.Б. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность и предпочтение копинг стратегий у представителей индивидуальных видов спорта // Мат. XII Межд. научно-практ. конф. психологов физической культуры и спорта, 2016. – С. 109–115.
13. Batinic, T., Svaic V., Babic Ja. Differences in emotional competence between individual and team sports athletes // 7th international scientific conference on kinesiology: fundamental and applied kinesiology – steps forward, 2014. – P. 552–555.
14. Malinauskas, R. Peculiarities of emotional states of sportsmen in cyclic sports // International journal of sport psychology. – 2003. – №34 (4). – P.289–298.
15. Mayer, j. D., Salovey, P., & Caruso. Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability // The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school and in the work place. – 2000. – P. 92–117.