

Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов

Татьяна Петровская

АННОТАЦИЯ

Цель. Изучение эмоционального интеллекта как личностного ресурса повышения адаптивности к психологическим нагрузкам и результативности в спортивной деятельности.

Методы. Психодиагностические методики: диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла; исследования личностной и реактивной тревожности Ч. Спилбергера.

Результаты. В группе спортсменов выявлена статистически достоверная обратная корреляция между личностной тревожностью и уровнем развития эмоционального интеллекта как по интегративным показателям, так и по составляющим.

Заключение. Развитие эмоционального интеллекта у спортсменов и умение распознавать эмоции других людей положительно влияют на снижение уровня соревновательной тревожности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмпатия, личностная тревожность, ситуативная тревожность, соревновательная тревожность.

ABSTRACT

Objective. Study of emotional intelligence as a personal resource for enhancement of adaptation to mental loads and sports activity performance.

Methods. Psychodiagnostic methods: N. Hall's diagnostics of emotional intelligence; C. Spielberg's studies of personal and reactive anxiety.

Results. Statistically significant inverse correlation between personal anxiety and the level of emotional intelligence has been revealed in the group of athletes both in integrative and constituent indices.

Conclusion. Emotional intelligence development in athletes and the ability to perceive emotions of other people positively affect the decrease of competitive anxiety level.

Key words: emotional intelligence, empathy, personal anxiety, situational anxiety, competitive anxiety.

■

Постановка проблемы. Современный спорт высших достижений характеризуется высокими психологическими и физическими нагрузками, направленностью на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Поэтому совершенно закономерно то внимание, которое уделяется влиянию психологических факторов на достижения спортсменов [8, 9]. Соперничество в соревнованиях самого высокого уровня спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы [6, 7]. С этим связано традиционное внимание исследователей к соревновательному стрессу, тревожности и к средствам их преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным источникам стресса, возникающим во время соревнований, адаптации спортсменов к физическим и психологическим нагрузкам [4, 10]. Одной из проблем психологии спорта в последнее время стало изучение психологического ресурса спортсменов и его источников в когнитивном, поведенческом или эмоциональном компонентах личности.

Особую роль в детерминации эмоциональных реакций человека, включенного в значимую деятельность, играют его личностные характеристики: эмоциональная устойчивость (неустойчивость), тревожность, уровень самооценки. Однако в условиях спортивной деятельности не всегда достаточно информации для прогноза выраженности и интенсивности эмоциональных реакций спортсмена в конкретных предсоревновательных и соревновательных ситуациях. В этом случае речь идет о *личностной соревновательной тревожности спортсмена*. Она отражает склонность личности эмоционально реагировать состоянием тревоги разной интенсивности в предсоревновательных и соревновательных (игровых) ситуациях, а также интерпретируется как стремление атлета избежать неудачи.

Долгое время в науке доминировала аналитико-когнитивная парадигма, которая выделяла когнитивные, эмоциональ-

ные, волевые и мотивационные процессы как относительно независимо и автономно функционирующие системы. Однако в современной психологической науке наблюдается интеграция разных психологических направлений, изучающих в системе когнитивные и регуляторные процессы, к которым можно отнести и эмоциональный интеллект [1, 5, 13–15].

Эмоциональный интеллект трактуется специалистами как способность к пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей [5]. Наиболее признанная в науке модель эмоционального интеллекта состоит из таких составляющих: *осознание собственных эмоций и умение ими управлять, распознавание эмоций других людей и умение налаживать и поддерживать отношения с людьми* [1]. Соответственно, эти составляющие относятся к двум основным компонентам: личностному и межличностному. В психологической науке идея единства аффекта и интеллекта не является новой, она нашла свое отражение в работах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Б. Зейгарник, О. К. Тихомирова. Мнение Л. С. Выготского о том, что подавляющее большинство эмоций человека интеллектуально опосредовано, что эмоции участвуют в регуляции мышления и его мотивации (мотивационная и эмоциональная регуляция мышления) и что, следовательно, эмоция – одна из составляющих мышления [3], подтверждено в трудах основоположника отечественной нейропсихологии А. Р. Лурия. Ученым были сформулированы общие положения о взаимосвязи нейрофизиологических, аффективных и когнитивных процессов, известные как «теория системной динамической локализации высших психических функций» [8].

Аналогом термина «эмоциональный интеллект» можно считать понятие «эмоциональное мышление», изучением которого занимался А. К. Тихомиров. Описывая его специфику, ученый отмечал, что эмоциональные состояния включены в процесс решения определенных задач [12]. По его

мнению, с умственной деятельностью связаны все эмоциональные явления – аффекты, эмоции, чувства. Взаимосвязь эмоций с процессом мышления проявляется в том, что эмоциональные состояния выполняют в мышлении разного рода регулирующие, эвристические функции. Эти исследования доказывают наличие эмоциональной регуляции мыслительной деятельности и тот факт, что эмоциональная активизация является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности [12].

Взаимодействие аффективных и когнитивных процессов находилось также в сфере внимания А. В. Брушлинского. По его мнению, эмоции могут способствовать или препятствовать мышлению [2]. Таким образом, понятие «эмоциональный интеллект» не является новым для психологии. Это явление давно замечено, но имело другие определения: «содержательное переживание», «обобщение переживаний», «интеллектуализация аффекта», «эмоциональное мышление», «эмоциональное воображение» [9, 11, 12].

Ограниченность научной информации об эмоциональном интеллекте и особенности развития его компонентов у спортсменов юношеского возраста, недостаточная изученность роли эмоционального интеллекта в регулировании состояния тревожности спортсмена в соревновательной ситуации как важной составляющей саморегуляции в спорте – все это определяет актуальность нашего исследования. Овладение навыками правильной оценки своего эмоционального состояния и конструктивными стратегиями преодоления стресса может стать одним из важных компонентов психологической подготовки спортсменов.

Работа выполнена в рамках научно-исследовательской темы 2.19 «Детерминанты психологического сопровождения и педагогических средств совершенствования подготовки спортсменов в разных видах спорта» на 2011–2015 гг.

Методы и организация исследования:

анализ научно-методической литературы, методы психодиагностики, математической статистики (t – критерий Стьюдента, r – коэффициент корреляции Пирсона). Группа испытуемых состояла из 245 человек 17–19 лет. Среди них 125 спортсменов (64 юноши и 61 девушка), а также 120 студентов (56 юношей и 64 девушки), которые не занимались спортом. Исследование проводили на

базе Буковинского государственного медицинского университета и Черновицкого национального университета им. Ю. Федьковича, а также Черновицкой областной спортивной школы и ДЮСШ № 1 г. Черновцы. Были применены следующие психодиагностические методики: эмоционального интеллекта Н. Холла; исследования личностной и реактивной тревожности Ч. Спилбергера.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнение показателей развития эмоционального интеллекта спортсменов юношеского возраста и их сверстников, которые не занимались спортом, выявило достоверные ($p < 0,001$) различия.

По результатам наших исследований, занятия спортом как вид деятельности весьма существенно влияет на уровень развития эмоционального интеллекта у лиц юношеского возраста. Для более глубокой характеристики различий в развитии эмоционального интеллекта спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, нами были покомпонентно проанализированы показатели эмоционального интеллекта двух групп испытуемых. После статистической обработки данных были получены следующие результаты, представленные в таблице 1, где: ЭИ – эмоциональная осведомленность; УЭ – управление собственными эмоциями; СМ – самомотивация; Эм – эмпатия; РЭ – распознавание эмоций других людей.

Достоверные различия были обнаружены по компонентам: управление собственными эмоциями, самомотивация, распознавание эмоций других людей, в то время, как по шкалам эмоциональной осведомленности и эмпатии достоверной разницы нет.

Таким образом, по результатам наших исследований установлено, что занятия спортом способствуют усиленному развитию

у юношей именно трех указанных составляющих эмоционального интеллекта. Как отмечалось выше, обе группы испытуемых представляют лиц юношеского возраста, которые являются студентами младших курсов высших учебных заведений и имеют общую социальную среду. Для обеих групп ведущей является учебная деятельность. Это объясняет сходство показателей уровня эмоциональной осведомленности и эмпатии и отсутствие достоверной разницы по данным компонентам.

Овладение спортсменами навыками правильной оценки своего эмоционального состояния и конструктивными стратегиями преодоления соревновательного стресса и предсоревновательной тревожности является одним из важных компонентов их психологической подготовки.

Личностная и ситуативная тревожность, как известно, имеют достаточно сложное взаимодействие. С одной стороны – личностная тревожность в определенной степени определяет тот вид деятельности, который выбирает себе человек, с другой – чем чаще специфика деятельности для успешного решения задач требует развития умения регулировать состояние тревожности, тем ниже показатели ситуативной тревожности в ответ на ситуацию, характерную для данного вида деятельности. Кроме того, опыт успешного контроля ситуативной тревожности личности, как правило, переносится и на другие жизненные ситуации.

Считаем нужным отметить, что в данном исследовании мы не констатируем снижение или повышение уровня тревожности, а акцентируем внимание на достижении оптимального ее уровня для каждой личности, который способствовал бы успешной деятельности.

ТАБЛИЦА 1 – Уровень развития компонентов эмоционального интеллекта у спортсменов и не спортсменов юношеского возраста, усл.ед.

Группа	Показатель	Компоненты				
		ЭИ	УЭ	СМ	Эм	РЭ
Спортсмены	Среднее значение (M)	9,02	6,37	9,16	9,24	9,24
	Стандартная погрешность среднего	0,415	0,515	0,419	0,432	0,459
	Стандартное отклонение	4,866	6,023	4,916	5,064	5,371
Неспортысмены	Среднее значение (M)	8,62	3,37	6,69	8,20	6,98
	Стандартная погрешность среднего	0,436	0,494	0,475	0,521	0,423
	Стандартное отклонение	4,785	5,414	5,208	5,707	4,640
t-критерий для разницы средних		0,66	4,19	3,88	1,53	3,60
Вероятность погрешности		$p > 0,05$	$p < 0,001$	$p < 0,001$	$p > 0,05$	$p < 0,001$

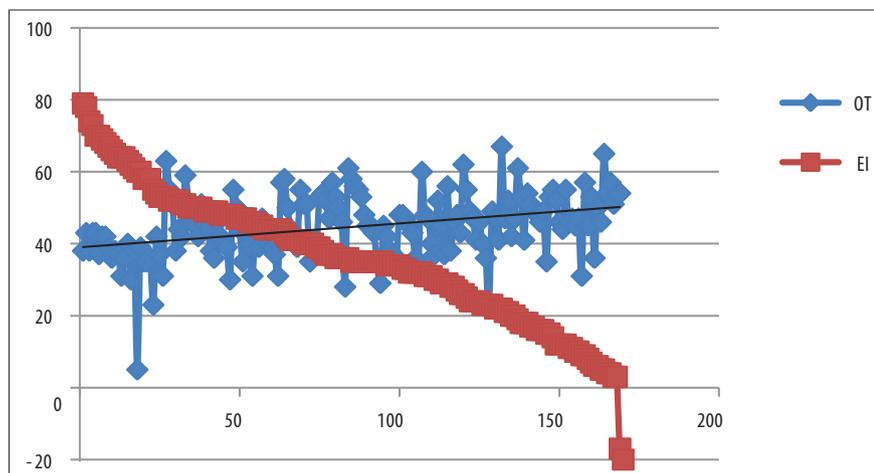


РИСУНОК 1 – Взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта и личностной тревожности в юношеском возрасте, где: ось OT – показатели личностной тревожности; ось EI – показатели эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект включает способность к дифференциации, пониманию эмоций и управление ими, что очень важно для достижения оптимального уровня тревожности личности. В ходе анализа результатов нашего исследования была обнаружена достоверная ($p < 0,05$) обратная корреляционная связь между показателями эмоционального интеллекта и уровнем личностной и ситуативной тревожности у лиц юношеского возраста.

Взаимосвязь интегративного показателя эмоционального интеллекта и личностной тревожности у лиц юношеского возраста представлена на рисунке 1.

Спортсмен с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляется с состоянием тревоги и достигает его оптимального уровня по соревновательной оцениваемой ситуации, чем человек с низким уровнем эмоционального интеллекта. При анализе показателей развития эмоционального интеллекта и уровня

личностной и ситуативной тревожности у спортсменов и лиц, не занимавшихся спортом, были получены следующие результаты, представленные в таблице 2, где: где ЭИ – эмоциональный интеллект; ЭИнф. – эмоциональная осведомленность; УЭ – управление собственными эмоциями; СМ – самомотивация; Эм – эмпатия; РЭ – распознавание эмоций других людей; ЛТ – личностная тревожность; СТо – ситуативная тревожность оптимальная; СТС – ситуативная тревожность соревновательная.

В группе спортсменов выявлена статистически достоверная обратная корреляция между личностной тревожностью и уровнем развития эмоционального интеллекта как по интегративным показателем, так и по составляющим эмоционального интеллекта, кроме компонента распознавания эмоций других людей. По выборке лиц, не занимавшихся спортом, достоверные показатели выявлены только по компонентам самомотивации и эмпатии, хотя коэффициент кор-

реляции по этим составляющим ниже, чем в группе спортсменов. Как видно из таблицы 2, коэффициент корреляции личностной тревожности с интегративным показателем эмоционального интеллекта в группе спортсменов также значительно выше, чем в группе лиц, которые не занимались спортом. В обеих группах наиболее связанным с личностной тревожностью оказалась составляющая самомотивации. Корреляционный анализ показателей составляющих эмоционального интеллекта и ситуативной тревожности оптимальной не выявил статистически достоверных связей в обеих группах испытуемых. Установлена статистически достоверная обратная связь между уровнем ситуативной тревожности соревновательной и всеми составляющими эмоционального интеллекта у спортсменов, в то время как в группе лиц, не занимавшихся спортом, такая связь обнаружена только с компонентом самомотивации. Кстати, в группе спортсменов, как собственно и по выборке в целом, высокий коэффициент корреляции обнаружен именно с составной самомотивации, которая выражает степень способности человека произвольно изменять и поддерживать свой эмоциональный статус в соответствии с целесообразностью и требованиями ситуации и деятельности.

Сравнивая коэффициенты корреляции ситуативной тревожности соревновательной и эмоционального интеллекта между двумя выборками, мы обратили внимание на то, что наибольшая разница обнаружена в показателях эмпатии и распознавания эмоций других людей. Очевидно уровень эмпатийных способностей и понимания эмоций соперника или партнера по команде является важным фактором регуляции уровня ситуативной тревожности по соревновательной ситуации. Что касается показателя по составляющей распознавания эмоций других людей, то коэффициент корреляции и сравниваемых групп имеет противоположный знак, т. е., если в группе спортсменов на достоверно значимом уровне установлено, что умение распознавать эмоции других людей положительно влияет на снижение уровня соревновательной тревожности, то у лиц, которые не занимались спортом, наблюдается, хотя и не на значительном уровне, противоположная тенденция.

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что специфика спортивной деятельности способствует, с

ТАБЛИЦА 2 – Взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта и уровня тревожности у спортсменов ($n=70$) и лиц, не занимающихся спортом, ($n=100$), усл.ед.

Корреляция		Составляющая					Интегративный показатель ЭИ
		ЭИнф.	УЭ	СМ	Эм.	РЭ	
Корреляция ЛТ	спортсмены	-0,319**	-0,328**	-0,447***	-0,384***	-0,207	-0,446***
	неспортсмены	-0,162	-0,143	-0,287**	-0,224*	-0,082	-0,293**
Корреляция СТо	спортсмены	-0,075	-0,170	-0,202	-0,076	-0,033	-0,148
	неспортсмены	-0,209	0,101	-0,093	-0,185	-0,095	-0,149
Корреляция СТС	спортсмены	0,290*	-0,312**	-0,336**	-0,319**	-0,268*	-0,408***
	неспортсмены	-0,179	-0,186	-0,254**	-0,043	0,0648	-0,197*

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

одной стороны, повышению уровня развития эмоционального интеллекта и всех его составляющих, а с другой — снижению уровня ситуативной тревожности перед от-

ветственным испытанием. Важными факторами в регуляции состояния тревоги в спортивной деятельности, кроме самомотивации и стремления к пониманию собственных

эмоций, является также способность к управлению собственными эмоциями, эмпатия, знания об эмоциях и умение распознавать эмоции других людей.

■ Литература

1. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект: самое важное / Т. Бредберри, Дж. Гривз. — М.: АСТ Москва, 2008. — 187 с.
2. Брушлинский А. В. Психология субъекта в изменяющемся обществе / А. В. Брушлинский // Психол. журн. — 1997. — Т. 18, № 2. — С.18–32.
3. Выготский Л. С. Собрания сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика, 1982. — Т. 2. — 549 с.
4. Вяткин Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б. А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 432 с.
5. Гоулмэн Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулмэн. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. — 302 с.
6. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. И. Гринь. — Краснодар, 2009. — 24 с.
7. Киселев Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. — М.: Сов. спорт, 2009. — 275 с.
8. Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека / А. Р. Лурия. — М.: Изд-во МГУ, 1962. — 432 с.
9. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. — М.: Физкультура и спорт. — 2008. — 193 с.
10. Петровская Т. В. Оптимальная тревожность спортсменов как фактор преодоления соревновательного стресса / Т. В. Петровская, Н. Н. Кулиш // Мат. Междунар. науч. конф. психологов физ. культуры и спорта «Рудиковские чтения» (7–11 июня 2010 г.). — М., 2010. — С. 137–138.
11. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. — Одесса: Хорс, 1995. — 89 с.
12. Тихомиров О. К. Психология мышления / О. К. Тихомиров. — М.: МГУ, 1984. — 348 с.
13. Bar-On R. Development of the Bar-On EQI: A measure of emotional intelligence / R. Bar-On // 105th Annual Convention of American Psychological Association. — Chicago, 1997. — P. 68–75.
14. Lopes P. N. Emotional intelligence and social interaction / P. N. Lopes // Pers. and Soc. Psychol. Bull, 2004. — Vol. 30. — P. 1018–1034.
15. Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence / J. P. Ciarrochi, J. P. Forgas, J. D. Mayer (eds) // Emotional intelligence in everyday life. —Philadelphia, P. A.: Psychology Press, 2001. — P. 3–24.

■ References:

1. Bradberry T. Emotional intelligence: the most important / T. Bradberry, J. Greaves. — Moscow: AST Moscow, 2008. — 187 p.
2. Brushlinsky A. V. Psychology of subject in changing society / A. V. Brushlinsky // Psychol. zhurnal. — 1997. — Vol. 18, N 2. — P.18–32.
3. Vygotsky L. S. Collected edition: in 6 v. / L. S. Vygotsky. — Moscow: Pedagogika, 1982. — Vol. 2. — 549 p.
4. Viatkin B. A. Temperament, stress and successful activity of athlete in competitions / B. A. Viatkin // Stress and anxiety in sport. — Moscow: Fizkultura i sport, 1983. — 432 p.
5. Goalman D. Emotional intelligence / D. Goalman. — Moscow: Alpina Biznes Buks, 2005. — 302 p.
6. Grin E. I. Personal resources for overcoming mental “burnout” in athletes: author’s abstract for Ph.D. in Psychology: speciality 13.00.04 «Theory and methods of physical education, sports training, health-related and adaptive physical culture» / E. I. Grin. — Krasnodar, 2009. — 24 p.
7. Kiselev Y. Y. Psychological readiness of athlete: ways and means of achievement / Y. Y. Kiselev. — Moscow: Sov. sport, 2009. — 275 p.
8. Luria A. R. Human higher cortical functions / A. R. Luria. — Moscow: MSU Publishing House, 1962. — 432 p.
9. Malkin V. R. Managing mental preparation in sport / V. R. Malkin. — Moscow: Fizkultura i sport. — 2008. — 193 p.
10. Petrovskaya T. V. Optimal anxiety of athletes as the factor of overcoming competitive stress / T. V. Petrovskaya, N. N. Kulish // Materials of International Scientific Conference of Psychologists of Physical Culture and Sport «Rudikovskiy chteniya» (7–11 June 2010). — Moscow, 2010. — P. 137–138.
11. Sannikova O. P. Emotionality in personality structure / O. P. Sannikova. — Odessa: Khors, 1995. — 89 p.
12. Tikhomirov O. K. Psychology of thought / O. K. Tikhomirov. — Moscow: MSU, 1984. — 348 p.
13. Bar-On R. Development of the Bar-On EQI: A measure of emotional intelligence / R. Bar-On // 105th Annual Convention of American Psychological Association. — Chicago, 1997. — P. 68–75.
14. Lopes P. N. Emotional intelligence and social interaction / P. N. Lopes // Pers. and Soc. Psychol. Bull, 2004. — Vol. 30. — P. 1018–1034.
15. Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence / J. P. Ciarrochi, J. P. Forgas, J. D. Mayer (eds) // Emotional intelligence in everyday life. —Philadelphia, P. A.: Psychology Press, 2001. — P. 3–24.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина
www.vogonova@mail.ru
gig_usaha@mail.ru

Поступила 17.11.2014