

# 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 научного 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       |
| Неспортымены                   | 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        |                                  | $p > 0,05$ | $p < 0,001$ | $p < 0,001$ | $p > 0,05$ | $p < 0,001$ |

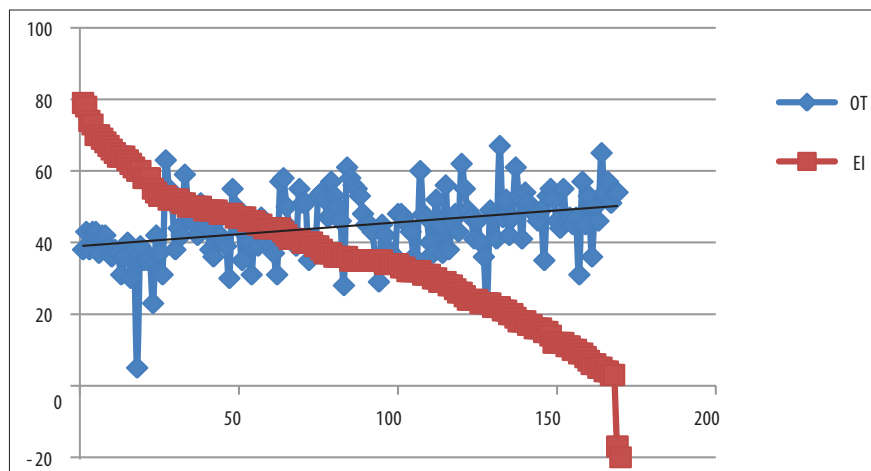


РИСУНОК 1 – Взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта и личностной тревожности в юношеском возрасте, где: ось OT – показатели личностной тревожности; ось EI – показатели эмоционального интеллекта.

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.gonova@mail.ru  
gig\_usha@mail.ru

Поступила 17.11.2014