УДК 796.034.6:159.9

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ

**Е. Д. Залевская**

*Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь*

Рассмотрена проблема взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надёжности и саморегуляции поведения у спортсменов.

**Ключевые слова:** *эмоциональный интеллект, надёжность, саморегуляция.*

**Актуальность**. Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов, требующую от спортсменов высокого уровня как технико-тактической, так и психологической подготовки [1–5; 7].

Спорт представляет собой специфический род физической, психической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе [2; 8].

Соревнования всегда сопровождаются высоким уровнем психической напряжённости спортсменов. Однако даже при высоком уровне техники и тактики спортсмену необходимо уметь контролировать своё эмоциональное состояние. Способность распознавать у себя наличие того или иного эмоционального состояния, узнавать по внешним признакам различные эмоции у других людей, умение создавать у себя настрой, необходимый для соревновательной ситуации, характеризуют идею исследования: выявить уровень эмоционального интеллекта спортсмена [2; 3; 7].

**Цель работы** — изучить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надёжности и саморегуляции поведения у спортсменов 16–23 лет, занимающихся циклическими видами спорта.

**Объектом исследования** являются юноши и девушки, занимающиеся циклическими видами спорта: академической греблей, биатлоном и лыжными гонками.

**Предмет исследования** — уровень развития эмоционального интеллекта у спортсменов 16–23 лет, занимающихся циклическими видами спорта.

В исследовании приняли участие 35 юношей и девушек 16–23 лет, занимающихся академической греблей, биатлоном и лыжными гонками. Квалификация спортсменов: перворазрядники, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта (далее — I, КМС и МС).

**Методы исследования**: методы теоретического анализа и обобщения; педагогическое исследование; анкетирование; математико-статистические методы количественного анализа полученных данных.

**Результаты исследования**. Для проведения тестирования нами был разработан веб-сайт, содержащий методики проведения тестирования, с помощью которых спортсмены узнавали свой эмоциональный уровень. Психодиагностика проводилась с помощью следующих методик: методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики психи-

ческой надёжности спортсмена В. Э. Мильмана. Психическая надёжность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоящая из ряда компонентов. Специальные свойства личности (ССЛ) отчётливо проявляются в соревновательном поведении спортсмена. Они формируются и развиваются в ходе его тренировочной и соревновательной деятельности [1–3; 8]. Можно выделить четыре основных качества этого типа:

1) соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ);

2) спортивная саморегуляция (СС);

3) соревновательная мотивация (СМ);

4) стабильность — помехоустойчивость (Ст-П).

В свою очередь, чувствительность к стрессовым факторам отражают следующие показатели:

1) внутренняя неопределённость (Вн.Н);

2) внешняя неопределённость (Вш.Н);

3) внутренняя значимость (Вн.З);

4) внешняя значимость (Вш.З) [3].

По результатам тестирования по методике Мильмана нами была заполнена табл. 1.

В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками был выявлен средний уровень выраженности эмоциональной осведомлённости и эмпатии, низкий уровень выраженности управления своими эмоциями и распознавания эмоций других людей. Уровень самомотивации у мастеров спорта имеет высокое значение. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональной осведомлённости, низкие значения — управление своими эмоциями. Умеренно выражены показатели самомотивации, эмпатии и распознавания эмоций других людей. В группе биатлонистов умеренно выражены показатели эмоциональной осведомлённости, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии и распознавания эмоций других людей. При этом у биатлонистов достоверно выше значения показателей самомотивации по сравнению с лыжниками и гребцами. По результатам теста по методике Н. Холла составлена табл. 2.

В табл. 2 для определения уровня эмоционального интеллекта были использованы следующие шкалы методики Н. Холла:

– шкала «Эмоциональная осведомлённость» (показатель эмоциональной осведомлённости говорит о том, насколько спортсмены грамотны в эмоциональной сфере, знают ли они, как правильно называются и проявляются те или иные эмоции);

– шкала «Управление своими эмоциями» (основными принципами в достижении этой цели являются поддержка физического благосостояния организма, удовлетворение различных стремлений спортсменов);

*Таблица 1*

**Результаты исследования по методике Мильмана**

| Вид спорта | Квалификация спортсменов | Количество испытуемых | Компоненты психической надёжности | | | | Чувствительность к стрессовым факторам | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | СЭУ | СС | СМ | Ст-П | Вн.Н | Вн.Н | Вн.З | Вш.З |
| Биатлон | МС | 4 | 2 | –2 | 4 | 0 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| | КМС | 2 | –4 | 2 | 2 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 1,5 | 4 |
| | I | 5 | –1,5 | –2 | 3 | 4 | 3,5 | 2,8 | 3, 3 | –1,5 |
| Академическая гребля | МС | 3 | –3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | КМС | 4 | –5 | –2 | 0 | 6 | 5 | 2 | 1 | 2 |
| | I | 6 | –2 | –1 | –1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Лыжные гонки | МС | 4 | 2 | –1 | –4 | 4 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| | КМС | 6 | –1,66 | –3,66 | 0,66 | 4 | 4 | 3 | 4,5 | 3 |
| | I | 12 | –0,5 | –1,33 | 2,5 | 5,4 | 4,16 | 1,66 | 2,83 | 2,5 |

*Таблица 2*

**Результаты исследования по методике Н. Холла**

| Вид спорта | Квалификация спортсменов | Количество испытуемых | Шкалы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Эмоциональная осведомлённость | Управление своими эмоциями | Самомотивация | Эмпатия | Распознавание эмоций других людей | Интегративный уровень |
| Биатлон | МС | 4 | 7 | 7 | 13 | 3 | 9 | 39 |
| | КМС | 2 | 6 | 4,5 | 14 | 8 | 7,5 | 40 |
| | I | 5 | 15 | 7 | 15 | 13 | 8 | 58 |
| Академическая гребля | МС | 3 | 8 | -2 | 2,5 | 0,5 | 0 | 9 |
| | КМС | 4 | 11 | -5 | 5 | 12 | 14 | 37 |
| | I | 6 | 9 | 7 | 15 | 5 | 4 | 40 |
| Лыжные гонки | МС | 4 | 8 | 1 | 15 | 9 | 6 | 39 |
| | КМС | 6 | 10,8 | 3,2 | 7,2 | 10,4 | 6 | 37,6 |
| | I | 12 | 10 | 3 | 9 | 5,6 | 6,4 | 34 |

– шкала «Самомотивация» (желание и намерение добиться важных личных результатов. Если для победителей важен конечный результат, то для участвующих в спорте важны малые промежуточные тренировочные цели как этап саморазвития в целом личности, как часть личностного роста);

– шкала «Эмпатия» (осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого спортсмена без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания);

– шкала «Распознавание эмоций других людей» (необходимым компонентом понимания другого человека является понимание его эмоций и чувств. Эмоции и чувства весьма сложны для понимания, однако понимать их важно, поскольку эмоциональные реакции являются безошибочными индикаторами истинного отношения к происходящему).

Изучение связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надёжности в группе биатлонистов показало, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции, создавать у себя необходимый настрой на соревнование, тем слабее интенсивность переживаний, связанных с возможным проигрышем, неизвестностью обстановки соревнований, страхом подвести себя и тренера.

Способность понимать эмоциональные проявления окружающих людей связана с повышением соревновательной эмоциональной устойчивости и соревновательной мотивации [7].

У спортсменов эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределённости. Соревновательная эмоциональная устойчивость является одним из важных специальных свойств личности спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности [6–8].

Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления. Чем лучше развита у спортсменов способность контролировать свои эмоции и управлять ими, тем более ровный эмоциональный фон они сохраняют во время соревнования, спокойно оценивают ситуацию, энергетические затраты адекватны ситуации соревнований. Эмоциональный интеллект также связан со способностью к саморегуляции поведения [6; 7].

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями

деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при постоянном использовании специфических приёмов развивается самостоятельное специальное свойство [7].

Так, в группе биатлонистов способность управлять своими эмоциями позволяет выделять значимые условия достижения цели и учитывать их в деятельности, адекватно реагировать в быстроменяющихся условиях и перестраивать своё поведение в соответствии с ними. Со способностью управлять своими эмоциями у спортсменов связан контрольно-оценочный компонент саморегуляции, позволяющий адекватно оценивать результаты своей деятельности, находить причины рассогласования полученных результатов с намеченной целью. Важно отметить, что показатели эмоционального интеллекта связаны прямыми корреляционными связями с общим уровнем саморегуляции поведения спортсменов [6; 7].

В группе гребцов с повышением способности управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели улучшается способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности. В компоненте психической надёжности «стабильность — помехоустойчивость» примерно одинаковые средние результаты показали группы лыжников и гребцов.

Таким образом, повышение уровня эмоционального интеллекта спортсменов, занимающихся биатлоном, академической греблей и лыжными гонками, связано, с одной стороны, с повышением эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, а с другой — со снижением интенсивности негативных переживаний, обусловленных соревновательной борьбой [7]. Также эмоциональный интеллект влияет на процессы саморегуляции поведения у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Исходя из вышеизложенного и данных других исследователей [1–8], эмоциональный интеллект может рассматриваться как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу [7].

**Степень внедрения**: результаты исследований внедрены в учебно-тренировочный процесс группы спортсменов специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 2 г. Новополоцка, в учебно-тренировочный процесс физической культуры и спорта Полоцкой государственной ДЮСШ, в учебно-тренировочном процессе секций Новополоцкого государственного училища олимпийского резерва.

**Выводы**:

1. Эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов для осуществления регуляции жизни спортсмена и выступает предиктором субъективного экономического благополучия, уровня саморегуляции поведения и выраженности тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях.

2. В целом все спортсмены показали низкий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта.

3. В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками был выявлен низкий уровень выраженности управления своими эмоциями и распознавания эмоций других людей.

4. Биатлонисты, которых мы исследовали, показали результаты, значения которых достоверно выше шкалы самомотивации по сравнению с лыжниками и гребцами.

5. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональной осведомлённости, низкие значения — управление своими эмоциями.

6. В группе гребцов с повышением способности управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели улучшается способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности.

## Список литературы

1. Буторин, В. В. Особенности стресс-факторов соревновательной деятельности в биатлоне / В. В. Буторин, В. Ф. Сопов // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова, Москва, 26 апр. 2017 г. — М., 2017. — С. 17–21.

2. Горская, Г. Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия / Г. Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. — 2015. — № 3. — С. 66–70.

3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. — Краснодар : КГУФКСТ, 2008. — 220 с.

4. Ерикайлов, А. Г. Соревновательный стресс как психолого-педагогическая проблема / А. Г. Ерикайлов // Цифровое общество в контексте развития личности : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. — Уфа, 2016. — С. 59–61.

5. Камалиева, Г. А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей : дис. … канд. пед. наук / Г. А. Камалиева. — Набереж. Челны, 2012. — 120 с.

6. Пирожкова, В. О. Гендерные особенности эмоционального интеллекта как ресурс преодоления соревновательного стресса спортсменами игровых видов спорта / В. О. Пирожкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — 2015. — № 2. — С. 195–196.

7. Пирожкова, В. О. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу / В. О. Пирожкова // Рудиковские чтения : сб. тр. IX междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. — М., 2013. — С. 245–248.

8. Сивицкий, В. Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте / В. Г. Сивицкий // Систем. психология и социология. — 2010. — Т. 2, № 4. — С. 115–122.

*Поступила в редакцию 14 апреля 2017 г.*

**Для цитирования:** Залевская, Е. Д. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу / Е. Д. Залевская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 60–65.

### Сведения об авторе

**Залевская Елена Дмитриевна** — магистр педагогических наук, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет. Новополоцк, Беларусь. *lena.paramonova@mail.ru*

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**
2017, vol. 2, no. 3, pp. 60–65.

## Emotional Intelligence as a Personal Resource Sustainability to Competitive Stress

**E. D. Zalevskaya**
Polotsk State University, Novopolotsk, Belarus

The problem of studying the relationship between the level of emotional intelligence, competitive reliability and self-regulation of behavior among athletes is examined.

**Keywords:** *emotional intelligence, reliability, self-regulation.*

### References

1. Butorin V.V., Sopov V.F. Osobennosti stress-faktorov sorevnovatel'noy deyatel'nosti v biatlone [Peculiarities of the Stress Factors of Competitive Activity in Biathlon]. *Mezhdunarodnyy psikhologo-pedagogicheskiy simpozium pamyati professora Vadima Al'bertovicha Rodionova, Moskva, 26 aprelya 2017 g.* [International Psychological-pedagogical Symposium in Memory of Professor Vadim A. Rodionov, Moscow, 26 April 2017]. Moscow, 2017. Pp. 17–21. (In Russ.).

2. Gorskaya G.B. Lichnostnyye resursy samorealizatsii sportsmena: strategii raskrytiya [Personal Resources of Self-realization Sportsman: Strategies of Disclosure]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii* [Resources Competitiveness of Athletes: Theory and Practice of Implementation], 2015, no. 3, pp. 66–70. (In Russ.).

3. Gorskaya G.B. *Psikhologicheskoye obespecheniye mnogoletney podgotovki sportsmenov* [Psychological Support of Long-term Training of Athletes]. Krasnodar, 2008. 220 p. (In Russ.).

4. Yerikaylov A.G. Sorevnovatel'nyy stress kak psikhologo-pedagogicheskaya problema [Competitive Stress as Psychological and Pedagogical Problem]. *Tsifrovoye obshchestvo v kontekste razvitiya lichnosti: sbornik statey mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Digital Society in the Context of the Development of Personality: collected articles of the international scientific-practical conference]. Ufa, 2016. Pp. 59–61. (In Russ.).

5. Kamaliyeva G.A. *Formirovaniye psikhicheskoy gotovnosti yunykh voleybolistov k preodoleniyu sorevnovatel'nykh prepyatstviy i trudnostey* [The Formation of Mental Readiness of Young Volleyball Players to Overcome Competitive Obstacles and Difficulties. Thesis]. Naberezhnye Chelny, 2012. 120 p. (In Russ.).

6. Pirozhkova V.O. Gendernyye osobennosti emotsional'nogo intellekta kak resurs preodoleniya sorevnovatel'nogo stressa sportsmenami igrovykh vidov sporta

[Gender Features of Emotional Intelligence as a Resource for Coping with Competitive Stress of Athletes in Playing Sports]. *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of Scientific and Scientific-methodical Conference of the Faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism], 2015, no. 2, pp. 195–196. (In Russ.).

7. Pirozhkova V.O. Emotsional'nyy intellekt kak lichnostnyy resurs ustoychivosti k sorevnovatel'nomu stressu [Emotional Intelligence as a Personal Resource Sustainability to Competitive Stress]. *Rudikovskiye chteniya: materialy IX mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kul'tury i sporta* [Rodicov's Readings: materials IX international scientific-practical conference of psychologists of physical culture and sports]. Moscow, 2013. Pp. 245–248. (In Russ.).

8. Sivitskiy V.G. Effektivnaya sistema upravleniya psikhicheskimi sostoyaniyami v sporte [Effective Management System for Mental States in Sports]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* [System Psychology and Sociology], 2010, vol. 2, no. 4, pp. 115–122. (In Russ.).