

специальное свойство. Так, в группе биатлонистов способность управлять своими эмоциями позволяет выделять значимые условия достижения цели и учитывать их в деятельности, адекватно реагировать в быстро меняющихся условиях и перестраивать свое 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 расхождения полученных результатов с намеченной целью. Важно отметить, что показатели эмоционального интеллекта связаны прямыми корреляционными связями с общим уровнем саморегуляции поведения спортсменов. 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 надежности «стабильность – помехоустойчивость» примерно одинаковые средние результаты показали группы лыжников и гребцов. Таким образом, повышение уровня эмоционального интеллекта связано с одной стороны с повышением эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, а с другой – со снижением интенсивности негативных переживаний, связанных с соревновательной борьбой. Так же эмоциональный интеллект связан с улучшением процессов саморегуляции поведения у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Исходя из выше изложенного, эмоциональный интеллект может рассматриваться как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу.

**Выводы.** В завершении работы были сделаны следующие выводы:

1. В целом все спортсмены показали низкий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта.
2. В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками, был выявлен низкий уровень выраженности управление своими эмоциями и распознавание эмоций других людей.
3. Биатлонисты, которых мы исследовали, показали достоверно выше значение шкалы самомотивации по сравнению лыжниками и гребцами.
4. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональная осведомленность, низкие значения управление своими эмоциями.
5. 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.
6. У спортсменов эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности, а способность понимать эмоциональные проявления окружающих людей связана с повышением соревновательной эмоциональной устойчивости и соревновательной мотивацией.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Камалиева, Г.А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей : дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Камалиева. – Набережные Челны, 2012. – 120 с.
3. Сивицкий, В.Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте / В.Г. Сивицкий // Системная психология и социология. – 2011. – № 4, т. 2. – С. 115 – 122.
4. Смоленцева, В.Н. Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта / В.Н. Смоленцева // Омс. науч. вест. – 2008. – №1 (63). – С.144 – 147.

УДК 796.034.6:159.9

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ

**А.В. ШПАКОВСКАЯ**

*(Представлено: Е.Д. ПАРАМОНОВА)*

*Рассматривается задача взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и саморегуляции поведения у спортсменов. Согласно результатам тестирования эмоциональный интеллект оказывается фактором, оказывающим умеренное влияние на выраженность различных способов поведения спортсменов в любых ситуациях.*

**Введение.** Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. Современный спорт требует от спортсменов высокого уровня как технико-тактической так и психологической подготовки. Спорт представляет

собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путем 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, улучшения собственных физических возможностей и навыков. При этом даже при высоком уровне техники и тактики спортсмену необходимо уметь контролировать свое 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 характеризует уровень эмоционального интеллекта спортсмена.

Исследование различных форм стресса и их влияния на здоровье и профессиональную деятельность человека является предметом многочисленных исследований прикладных отраслей психологии последних десятилетий. Особое внимание уделяется проблематике стресса на рабочем месте, он имеет многофакторную природу, и негативно влияет не только на соматическое и психическое здоровье человека, но и на всю внутреннюю среду организации в целом. Профессиональный стресс имеет различные формы проявления, одной из них является синдром выгорания. Изначально данный феномен был обнаружен у специалистов «помогающих» профессий, но затем круг профессионалов, подверженных ему значительно расширился. Одной из актуальных задач исследования синдрома эмоционального выгорания является изучение его природы, в частности тех внутренних факторов, которые могут способствовать его возникновению. Большинство исследователей предполагают, что существуют определенные личностные особенности человека, способствующие развитию симптомов выгорания. К ним относятся самооценка, тревожность, поведение типа А, самоуважение, чувство юмора, предпочитаемые человеком стратегии преодоления стресса, локус контроля, эмпатия, эмоциональный интеллект, мотивация работника.

Спорт – один из видов профессиональной деятельности человека, существенной особенностью которого является ориентация на высокий уровень достижений и демонстрация их в стрессовых условиях. Для современного спорта высших достижений характерна высокая интенсивность соревновательной деятельности спортсменов. В большинстве видов спорта существуют многоэтапные кубковые соревнования, которые продолжаются практически в течение всего года. Это, безусловно, приводит к росту физических и психических нагрузок, вследствие этого, к выгоранию проявляют интерес не только спортивные психологи и тренеры, но и высококлассные спортсмены. Основными симптомами эмоционального выгорания в спорте являются: отсутствие желания выступать, отсутствие интереса к спортивной деятельности, нарушение сна, физическое и психическое изнеможение, сниженный уровень самооценки, нарушение настроения, злоупотребление препаратами, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, повышенная тревожность, сниженный уровень физической активности, трудности в межличностных отношениях, ригидное поведение. Последствия выгорания могут быть различны. По мнению А.Л. Смита, реакция на стресс в спорте зависит от личности и мотивации. Один спортсмен может «выгореть» и уйти из спорта, тогда как другой может справиться с трудностями и остаться. Благополучие спортсменов и их достижения в современных условиях во многом зависят от наличия ресурсов преодоления различных стрессовых ситуаций, данными ресурсами могут выступать личностные особенности спортсменов, в частности эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект представляет собой «совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации». Тесная взаимосвязь всех его структурных компонентов способствует эффективному межличностному взаимодействию.

**Основная часть.** Данная работа вносит вклад в понимание эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса в психической организации спортсмена, его значение и специфику обеспечения регуляции его жизни ресурсами эмоционального интеллекта. Установлена связь уровня эмоционального интеллекта с различными аспектами регуляции жизни спортсмена, определены степень и специфика данной связи. Определены ключевые способности эмоционального интеллекта, имеющие решающее значение для большинства аспектов у испытуемых. Получены эмпирические данные подтверждающие возможность произвольного повышения уровня эмоционального интеллекта личности путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие каждой из четырех составляющих эмоционального интеллекта. Все зафиксированные изменения остаются стабильными с течением времени. Совокупность результатов эмпирической части работы демонстрирует

практическую значимость эмоционального интеллекта в обеспечении регуляции жизни спортсменов. Выводы, полученные по результатам исследования, также могут использоваться в практике развития индивидуальных ресурсов юношей и девушек, обеспечивающих эффективные варианты адаптации, позволяющие преодолевать трудные жизненные ситуации. Помимо высокого уровня техники и тактики спортсмену необходима психологическая подготовка, которая могла бы обеспечить ему определенный запас надежности в период соревнований. На первый план выходит поиск ресурсов, обеспечивающих стабильную высокую конкурентоспособность спортсменов. В качестве таких ресурсов в последнее время привлекают внимание способы совладания спортсменов со стрессом и уровень эмоционального интеллекта. По мнению Д. Карузо, проблема развития эмоционального интеллекта требует дополнительного изучения и существует необходимость большего количества научных исследований, особенно в контексте эмоционального интеллекта как способности. Спорным остается вопрос о наиболее оптимальном периоде развития эмоционального интеллекта. Некоторые авторы считают, что сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта является детство. По мнению этих ученых, все попытки серьезных изменений эмоционального интеллекта взрослых требуют «перемонтажа» компонентов высшей нервной системы (Matthews 2004, Taylor, 1999)

В структуре эмоционального интеллекта существуют ключевые шкалы, которые имеют решающее значение для большинства аспектов спортсмена. Развитие уровня эмоционального интеллекта возможно путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие способностей: идентификации эмоций; использования эмоций в решении задач; понимания и анализа эмоций; управления эмоциями на соревнованиях. Исследования проблемы эмоционального интеллекта в данном контексте представляют особый интерес для спорта, так как в современном мире жесткой конкуренции эмоциональный интеллект может стать основным ресурсом развития спортсменов. Понятие «эмоциональный интеллект» (emotional intelligence) ввели в научную терминологию Дж. Майер из Нью-Гемпширского университета и П. Саловей из Йельского университета, выпустив совместную статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большей части научного сообщества, стала первой публикацией на эту тему. В опубликованном в 1990-ом году обзоре (Salovey, Mayer, 1990) говорилось о том, что последние несколько десятков лет представления и об интеллекте, и об эмоциях коренным образом изменились. Способность быть открытым чувствам, способность регулировать их в себе и других, что способствует самосознанию и личностному росту спортсменов. Управление эмоциями помогает разрешить конфликт, «обрабатывать» эмоции, не будучи напуганы ими. Этот важный навык можно применять в спорте или в отношениях с другими людьми, и при управлении своими собственными эмоциями для повышения навыков в любом виде спорта.

Было выявлено, что высокий уровень эмоционального интеллекта предсказывает лучшие спортивные результаты, низкий уровень развития эмоционального интеллекта у спортсмена с большей вероятностью прогнозирует межличностные конфликты и ситуации дезадаптации. В ходе работы выяснилось, что изучение связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности 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 мотивацией. У спортсменов эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности. Соревновательная эмоциональная устойчивость является одним из важных специальных свойств личности спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. Таким образом, повышение уровня эмоционального интеллекта связано с одной стороны с повышением эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, а с другой – со снижением интенсивности негативных переживаний, связанных с соревновательной борьбой. Исходя из выше изложенного, эмоциональный интеллект может рассматриваться как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу.

**Выводы.** В завершении работы были сделаны следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов для осуществления регуляции жизни спортсмена и выступает предиктором субъективного экономического благополу-

чия, уровня саморегуляции поведения и выраженностью тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях.

2. Эмоциональный интеллект значимо связан со способностью спортсмена к осознанной саморегуляции своей жизнедеятельности, к планированию и эффективному достижению жизненных целей в спорте.

3. Способность точно распознавать и выражать эмоции, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций и чувств, а также способность осознанно регулировать собственные эмоции и управлять эмоциями других людей имеет большое значение для эффективной саморегуляции деятельности спортсменов.

4. Также эмоциональный интеллект тесно связан и предопределяет выбор спортсменом более эффективной стратегии поведения во время соревнований.

5. Повышение уровня эмоционального интеллекта возможно путем целенаправленного обучающего воздействия на спортсменов в рамках модели когнитивных способностей. Все зафиксированные в эксперименте изменения остаются стабильными с течением времени – через 1.5 года.

6. У спортсменов эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности, а способность понимать эмоциональные проявления окружающих людей связана с повышением соревновательной эмоциональной устойчивости и соревновательной мотивацией.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Камалиева, Г.А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей : дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Камалиева. – Набережные Челны, 2012. – 120 с.
3. Сивицкий, В.Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте / В.Г. Сивицкий // Системная психология и социология. – 2011. – № 4, т. 2. – С. 115 – 122.
4. Смоленцева, В.Н. Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта / В.Н. Смоленцева // Ом. науч. вест. – 2008. – №1 (63). – С.144 – 147.