

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

направление 49.04.01 Физическая культура
направленность (профиль) «Психологическое сопровождение физической
культуры и спорта»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

РУСОЛ АНАТОЛИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА
обучающейся группы 18м3Е

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ГОТОВНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ К КОМАНДНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ

Нормоконтролер:
к.психол.н., доцент
Харитонов И.В. _____
« ____ » _____ 20__ г.

Научный руководитель:
к.психол.н., доцент
Берилова Е.И. _____
« ____ » _____ 20__ г.

«Допущена к защите»
Руководитель программы
Магистратуры д.психол.н., профессор
Горская Г.Б. _____
« ____ » _____ 20__ г.

Дата защиты: « ____ » _____ 20__ г.

Оценка: _____

Краснодар 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	9
1.1 Психологическая культура личности.....	9
1.2 Эмоциональный интеллект: история развития, особенности, модели..	13
1.3 Особенности эмоционального интеллекта в спортивной деятельности	19
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.1 Методы исследования.....	32
2.2 Организация исследования.....	39
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	41
3.1 Особенности эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровня развития группы у спортсменов, занимающихся командными видами спорта.....	41
3.2 Особенности взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, копинг-стратегиями и уровнем развития группы у спортсменов, занимающихся командными видами спорта.....	51
3.3 Гендерные особенности эмоционального интеллекта и копинг- стратегий у спортсменов, занимающихся командными видами спорта...	54
ВЫВОДЫ.....	61
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Определение «эмоциональный интеллект» в зарубежных психологических исследованиях толкуется как набор многочисленных и значительных способностей, любая из которых считается важной для достижения гармонии, счастья и успеха в любой сфере жизнедеятельности. Самомотивация, знание о собственных эмоциях и способность идентифицировать эмоции других людей, умение управлять своими эмоциями – это составные части базисной модели эмоционального интеллекта.

Считают, что эмоциональный интеллект, каким мы его знаем, был главным помощником для выживания человека в доисторические времена, так как его деятельность главным образом проявляется в способности приспосабливаться в постоянно меняющейся окружающей среде и ее условиями, а так же находить общий язык с окружающими.

«Эмоциональный интеллект – тип социального интеллекта способный замечать эмоции окружающих, собственные эмоции, также способен различать их и применять эту информацию для корректировки своего мышления и управления своими действиями» [37, с. 21].

В спорте эмоциональный интеллект связывают со способностью адекватно воспринимать поведенческие реакции окружающих, с умением регулировать собственные эмоции, эффективно взаимодействовать с другими людьми в совместной деятельности, развитием эмоциональной устойчивости спортсменов в период соревнований. Повышение уровня эмоционального интеллекта во многом может облегчить развитие этих качеств.

Кроме высочайшего уровня тактики и техники спортсмену очень важна психологическая подготовка, которая бы имела возможность вооружить его определенными резервами надежности во время состязаний. На главный план

выходит нахождение личностных ресурсов, обеспечивающих конкурентоспособность спортсменов.

Выделен определенный ряд индивидуальных особенностей, характерных спортсменам, достигающим значительно высоких результатов: эмоциональная стабильность, решительность, самодисциплина, упорство, желание быть лидером, предприимчивость, стремление рисковать, коммуникабельность, мотивация направленная на достижение успеха [45].

Соревновательная активность спортсмена требует от него высокой мотивации, технической и тактической подготовки, саморегуляции эмоционального состояния. В игровых видах спорта, огромную значимость имеет умение игрока мгновенно отвечать на постоянно меняющиеся условия, тактику конкурентов, способность изменять стратегию взаимодействия, отталкиваясь от хода игры. Для этого спортсмену необходимо обладать способностью воспринимать и держать под контролем собственное эмоциональное состояние, что, во многом, связано с развитием эмоционального интеллекта атлета.

Имеет большое значение принятие во внимание степени развития эмоционального интеллекта, его отличительных особенностей у спортсменов различных видов спорта. Помимо того, недостаточная количество эмпирических работ, а также недостаток практических рекомендаций делают проблему исследования эмоционального интеллекта спортсменов особенно актуальной

В.О. Пирожкова отмечает, что главной задачей для спортсмена является нахождение ресурсов для повышения конкурентоспособности. В качестве одного из ресурсов автор затрагивает феномен совладения проблема со стрессом - копинг-стратегии. При рассмотрении проблематики стресса во внимание стоит брать не только на соревновательный стресс, но и на организационный, который влияет на взаимоотношения в команде и с тренером. В.О Пирожкова выявила влияние эмоционального интеллекта на

способность управления стрессом и не мало значимо у спортсменов разного пола [42].

А.Ю. Кейно и Д.А. Родимикин в своём труде рассматривают спортивные достижения личности, которые требуют постоянных нагрузок, как физические, так и психические, постоянной включенности в деятельность, совершенствование собственных навыков. Для совершенствования атлетов используют особую подготовку на разных этапах подготовки. Наиболее результативным оказался подход, где используют в единстве средства физического и нравственного воспитания. Залог на успех состоит из успешного выступления на соревнованиях и разумного построения тренировочного процесса. Для совершенствования атлетов используют рациональные методики ведения тренировочного процесса.

З.Р. Совмиз в своей работе отмечает, что стресс сопровождает спортсменов на протяжении всей профессиональной карьеры, а особое место она уделяет возникновению стресса внутри команды, для того чтобы занять престижное место. Она рассмотрела индивидуальные копинг-стратегии спортсменов в действующих командах на разных этапах развития группы. И доказала, что более высококлассные спортсмены, устойчивые в своих достижениях, в стрессовых ситуациях разумно подходят к выбору стратегии. То есть, чем выше квалификация спортсмена, чем он дольше находится в спорте, тем он больше проявляет себя, как субъект групповой деятельности, что оказывает положительное влияние на конкурентоспособность [45].

Е.И. Берилова исследовала взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у конкурентоспособных спортсменов. Выявила, что высокий уровень эмоционально интеллекта влияет на предпочтение выбора конструктивных копинг-стратегий у атлетов. Были отмечены различия у мужчин и женщин. У мужчин больше достоверных прямых взаимосвязей эмоционально интеллекта и копинг-стратегий. Значит у мужчин, чем выше уровень развития эмоционального интеллекта, тем выше вероятность предпочтения ими конструктивных копинг-стратегий [12].

Специалисты в области психологии спорта, в особенности зарубежные, сообщают о том, что у молодых спортсменов командных видов спорта, достаточно невысокий уровень развития эмоциональной компетентности. Подготовка спортсменов демонстрирует, что на равных правах с профессиональной подготовкой имеет важное значение совершенствование и эмоционального интеллекта, содержанием которого является восприятие и управление эмоциональными состояниями окружающих, умение отличать и направлять личные эмоции как в период состязаний, так и в момент тренировок [48].

Объект исследования - эмоциональный интеллект как компонент психологической культуры спортсменов.

Предмет исследования - эмоциональный интеллект фактор готовности спортсменов к командным взаимодействиям.

Цель исследования - изучить особенности эмоционального интеллекта, как фактора готовности спортсменов к командным взаимодействиям.

Гипотеза исследования: высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет спортсменам конструктивно разрешать трудности, а также способствует социально-психологическому развитию группы.

Для проверки выдвинутой гипотезы и достижения поставленной цели нами были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать проблему исследования эмоционального интеллекта, как фактора готовности спортсменов к командным взаимодействиям.
2. Установить особенности эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровня сплоченности спортивной команды у спортсменов
3. Доказать взаимосвязь между эмоциональным интеллектом, копинг-стратегиями и уровнем групповой сплоченности у спортсменов;
4. Выявить гендерные особенности эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и особенностей групповой сплоченности у спортсменов.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- установлены особенности эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровень развития команды у спортсменов, занимающихся командными видами спорта;

- установлено отсутствие достоверных различий по уровню развития эмоционального интеллекта, предпочтению копинг-стратегий и уровню развития группы у спортсменов разного пола;

- выявлены достоверные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта, копинг-стратегиями и уровнем развития команды у атлетов, занимающихся командными видами спорта;

Теоретическая значимость заключается в расширении имеющихся представлений об особенностях эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования полученных результатов исследования в практической деятельности. Программа исследования также может быть использована с целью мониторинга особенностей развития эмоционального интеллекта у спортсменов, занимающихся командными видами спорта, отслеживанию его взаимосвязи с копинг-стратегиями, предпочитаемыми спортсменами, а также оценки его влияния на развитие сплоченности спортивной команды.

Положения, выносимые на защиту:

1. Установленные в исследовании корреляционные связи показателей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий, а также характер корреляционных связей подтверждает гипотезу о том, что увеличение уровня развития эмоционального интеллекта может способствовать применению спортсменами конструктивных способов разрешения трудных ситуаций.

2. Существует специфика корреляционных взаимосвязей у спортсменов с мужского и женского пола, занимающихся командными видами спорта, указывающая на значимость для спортсменов мужского пола способности к регуляции своих эмоций, а для женщин эмоционального восприятия стрессовых ситуаций как предпосылки их преодоления.

3. Оценка роли эмоционального интеллекта как фактора социально-психологического развития групп требует дальнейшего исследования взаимосвязей указанных параметров в командах с достаточно длительным опытом совместной деятельности.

Результаты апробации работы:

Основные положения и результаты исследования освещены на: XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (г. Краснодар, 2020), научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (г. Краснодар, 2020), XIV Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 2020). По материалам исследования опубликовано 2 научные работы.

Структура и объем работы. Основной текст изложен на 71 странице компьютерного текста, иллюстрирован 6 таблицами и 7 рисунками. Состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Список литературы включает 52 источника.

1 ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1 Психологическая культура личности

Под психологической культурой личности подразумевают накопленную и усвоенную человеком концепцию благоприятных методов саморегуляции поступков и чувств, навыков общения, саморазвития, самопознания. В первую очередь это поведенческая составляющая существования личности, в обширном смысле, умение овладевать собой. Также здесь можно выделить мотивирующий, ценностный подход: личность с развитой психологической культурой способна распознавать наилучшие для себя и других стратегии поведения и осуществлять контроль над собой наилучшим образом [3].

Говоря о психологической культуре личности, И.А. Зимняя подразумевает внутреннюю культуру «В общем, культура предопределяется устойчивостью и комплексностью отношения к окружающему социуму, к своей личности и виду их выражения в поведении» [25, с.20].

В.В. Семикин считал, собственно, что предоставленная «внутренняя культура» считается ничем другим, как «психологическая культура», то есть определенная индивидуальность внутренней психологической жизнедеятельности человека в качестве объекта, личности и оригинальности. Из вышесказанного можно сделать вывод, что «психологическая культура является ядром единственной культуры личности, являясь ее внутренним намерением или же контуром: «культура дела, культура работы разума и культура саморегуляции создают внутренний, интеллектуально аффективно-волевой, ценностно - смысловой проект единственной культуры личности.

В представленном виде психологической культуры необходимо уметь определять границы между различными определениями данного понятия в качестве определенного комплекса явлений творчества, достижений и жизнедеятельности психологов-практиков [28].

Психологическая культура имеет в себе набор осознанно создаваемых особенных склонностей (тенденций, ориентаций), изначально свойственных человеку, и является гарантом реализации природных умений; комплекс целесообразных направлений и возможностей, развитых умений и стабильно проявляющихся типов поведения.

Культурно-психологические особенности проявляются в:

1. Систематическом самоанализе поведенческих качеств, в момент этого анализа индивидом осознаются собственные актуальные жизненные цели, поддерживается самооценка, помогающая установить реализуемые цели и задачи.

2. Умении коммуницировать с людьми содействующий решению различных задач.

3. Развитой эмоциональной саморегуляции, стремлении и умении поддерживать, позитивный эмоциональный фон, сохранять покой в момент стрессовых ситуаций. Формировать и поддерживать положительные личностные установки, сохранять спокойствие в негативных инцидентах с людьми, показывать гибкость мышления при работе с трудными задачами, поддерживать гармонический образ жизни и т.п.;

4. Достаточно разработанном креативном процессе, наличии интересной творческой работы, выполняемой в большинстве случаев в игровой и процессуальной манере;

5. Конструктивном управлении собственными делами, для которых характерно планирование, как правило, доведение начатого процесса до завершения, в случае если результат не соответствует поменявшимся обстоятельствам, воздержаться от не выполнимой цели и сконструировать другую, более осуществимую, также способность работать достаточно продуктивно длительное время, не прерываясь на отдых и переключаясь на иные виды работы, и т.п [18].

Гармонизирующее саморазвитие, присутствие целей по самовоспитанию личных установок и действий, гармонизация эмоций, адекватные мысли и

представления о самом себе, окружающих людях и хорошие отношения к ним, все это помогает довести до идеала образ жизни личности.

Психологическая культура является одним из основополагающих компонентов гармонии личности, такой ее значительной составляющей как культура жизнедеятельности, функционирования личности. В целом культура жизнедеятельности человека включает в себя шесть видов индивидуальных, процессуальных культур человека, аналогичных точно также как высоконравственная, эстетическая, психическая, физическая, познавательно-творческая и общегармонизирующая [2,27].

Индивидуальность психологической культуры с точки зрения организационной психологии рассматривается в трудах Э. Шейна, Б.Д. Парыгина, В.А. Спивак [23,33, 40].

Впервые исследования феномена психологической культуры личности были замечены первой в половине XX века в рамках психоаналитической концепции личности. Сообразно мнению Л.Д. Деминой, «в психологии на протяжении длительного времени не доставало системных изучений, которые были бы приуроченные к этому феномену, его определения отсутствует в словаре в сфере наук о человеке и окружении, не обращая внимания на то в бесчисленных трудах знатоков по психологии данное представление «вскользь» используется, в прочем трактуется оно довольно двойственно» (Зимняя 2006)

Наряду с этим психологический уровень культуры является результатом не только лишь образования и социализации, но и большой внутренней работы личности, его работы сообразно сопряжению и гармонизации собственных актуальных дел с увлечениями оказавшегося вокруг общества и социума. Выступая общественно-эмоциональным устройством действенного и продуктивного приспособления человека в социуме, психологическая культурность делается обстоятельством совершенного и действенного взаимодействия личности с окружающими людьми, детерминантой эмоционального здоровья человека, условием всякой его работы [9].

В структуре культуры эмоций личности акцентируют познавательный, ценностно – смысловой, рефлексивно – оценивающий, креативный и поведенческий составляющие и предполагают, собственно, что в свойстве ее системообразующего обстоятельства, вступающего во взаимодействие и опосредующего составление других компонентов психологической культуры личности, дает социальный интеллект [32].

В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша говорят о социальном интеллекте как о масштабном умении, появляющемся на основе комплекса интеллектуального, личностного, коммуникативного и поведенческого аспекта, также подразумевающий степень энергообеспечения процессов саморегуляции; все это обуславливает моделирование развития различных ситуаций межличностного характера, интерпретирование полученной информации, а также образа действий и готовности к социальным взаимодействиям, а в дальнейшем к принятию решений через его функции: сохранение адекватного состояния; адаптация к изменчивым условиям; построение модели благоприятного взаимодействия с социумом, решение важных на данный момент времени задач; построение и прогнозирование событий межличностного характера, развитие; развитие социальной компетентности; развитие, познание и обучение себя самостоятельно, а также умение мотивировать себя» [30, с. 345].

В настоящее время большое количество научных работников подмечают концепцию социального интеллекта, рассматриваемую Дж. Гилфордом, ключевых в утверждениях которой проведено данное изучение. Этот ученый сконцентрировал личные исследования в знании воздействия и выделил отвечающее обстоятельства предоставленной способности: исследование результатов поведения, исследование классов воздействия, исследование преобразований поведения и исследование концепций поведения. Отталкиваясь от предоставленного, социальный интеллект - это умение, характеризующее удачливую оценку моделирования и представления воздействия людей [20].

1.2 Эмоциональный интеллект: история развития, особенности, модели

Становлению понятия «Эмоциональный интеллект» в научную парадигму предшествовало градационный пересмотр точки зрения в соотношении психических познавательных процессов. Становление определения ЭИ вполне можно отследить, начиная с Ч. Дарвина, который подмечал: «Когда интеллект очень возбужден, мы можем ожидать, собственно, что он быстро окажет конкретное воздействие и на сердце. Когда сердце испытывает это влияние, оно отправляет собственную реакцию в мозг. При всяком возбуждении будет происходить важное обоюдное влияние и реагирование среди этих очень важных органов тела» [4, с. 87].

J. D. Mayer в XX—XXI вв. представил 5 этапов становления и исследований понятия эмоциональный интеллект в иностранной истории:

- 1) В 1900—1969 гг. изучение интеллекта и эмоционального фона были относительно изолированы;
- 2) В 1970—1989 гг. большое внимание ученых обратило на себя взаимодействие психических и когнитивных процессов;
- 3) 1990—1993 гг. в этот период эмоциональный интеллект был установлен объектом психологического изучения;
- 4) В 1994—1997 гг. произошла популяризация концепта;
- 5) С 1998 г. и в наши дни происходит освящение содержания данного явления [51].

Для первого шага характерно появление и составление исследований логического и вербального интеллекта и начало изучения общественного интеллекта; при этом, концепция остается когнитивной. В философском ключе исследованию эмоций большее внимание уделяется задаче «курица и яйцо»: что собственно основополагающее — физические взаимодействия или ощущения. Ощущения рассматриваются точно так же, как предопределённые культурой психические явления, которые зачастую отслеживают продукт патологии и гиперчувствительности. Исследования эмоций преимущественно

осуществляются не касаясь исследований интеллекта. тем не менее, делаются начальные шаги рассмотрения связей между когнитивными и эмоциональными поступками [24].

Как подмечает в своих работах М.А. Холодная, «на исходном рубеже интеллект отождествляется с самыми простыми психофизиологическими функциями, при этом подчеркивается прирожденная (органическая) природа умственных различий всех индивидов» [46, с 47].

Понятие «эмоциональный интеллект» имеет тесную связь с таким понятием, как «эмоциональное мышление», его исследованием активно занимался А. К. Тихомиров. В процессе изложения особенностей данного понятия ученый подчеркивал, что в процесс решения конкретных задач включены эмоциональные состояния личности. А. К. Тихомиров считал, что любые эмоциональные проявления такие, как аффекты, эмоции и чувства, непременно имеют взаимосвязь с умственной деятельностью. Тесная связь мыслительных процессов и эмоций выражается в том, эмоциональные реакции осуществляют в мышлении различного рода контролирующие и регулирующие функции. Данные исследования подтверждают присутствие эмоционального регулирования мыслительных процессов, а так же феномен того, что активизация эмоциональной деятельности, является важным фактором высокопродуктивной умственной деятельности [13].

Дж. Майер и П. Саловей дали описание эмоциональному интеллекту, говоря о нем как об разновидности социального интеллекта, затрагивает которая такие навыки личности как наблюдение за своими эмоциями и чувствами, и эмоциями и чувствами других людей . Обширное представление о понятии «эмоциональный интеллект» общество получило посредством труда специалиста по психологии Д. Гоулмана, который в 1995 г. опубликовал свой труд, и смысл предоставленного определения сводился к выводам, собственно, что эмоциональный интеллект есть умение личности интерпретировать свои собственные ощущения и ощущения находящихся вокруг людей, для того чтобы использовать приобретенную информацию и воплотить в жизнь личные

цели. В различных источниках данное понятие переводится как «эмоциональная чувствительность», «эмоциональное мышление», «эмоциональное сознание», «эмоциональный потенциал». Более несложное формулировка эмоционального интеллекта – это умственное использование впечатлений или набор компетенций, или же вероятностей, проявляющихся в том, как человек осознает себя, командует собою, осознает окружающих и самостоятельно регулирует межличностные отношения с другими [21,38].

Под термином «эмоциональный интеллект» подразумевается:

1. Распознавание, отчетливое понимание и контроль своих личных чувств;
2. Определенный комплекс возможностей, которые оказывают влияние на восприятие среды которая находится вокруг;
3. Умение держать под контролем ощущения и использование их с целью все возможного улучшения, усовершенствования мышления.

Отличительно от конкретного, как и от абстрактного интеллекта, которые передают внешние намерения и закономерности окружающей действительности, эмоциональный интеллект отображает внутренние намерения и их взаимосвязи с действиями человека и взаимодействиями с реальным миром. Эмоциональный интеллект как финальный продукт-установление порядка действий на основании осмысления и отражения собственных впечатлений, которые считаются дифференцированной оценкой происшествий, имеющих личностную значимость. В окончательном счете, эмоциональный интеллект располагается в базе психологическом смысле данного термина, как освещает этот феномен традиционная психология. Любая из эмоций обладает возможностью регулировать сочетать цепь некоторых сенситивных действий в нацеленный бихевиористический акт. В связи с данной причиной в литературе по психологии появился термин «эмоциональная регуляция». Н. В Витт проводит анализ эмоциональной регуляции с двух позиций – осознанной и не осознанной. Осознанной стратегией регуляции эмоций ученый интерпретировал как результат стойкого психологического

отношения лица к объектам и отражает свойственные личностные черты управления самим типом, выраженностью внешнего предоставленного отношения и его смущений и раздумий, произведенных до этого пережитыми, и актуальными чувственными состояниями. Бессознательная стратегия психологической регуляции, обусловлена первичной пристрастностью лица и его актуальными на данный момент чувственными состояниями, прямую выраженность обретает в психологической окраске процесса и результатов действий. В то же время, как верно подмечает К. Изард, система эмоций высшей степени изредка функционирует за пределами зависимости от других концепций — конкретные ощущения или непростые группы эмоций практически каждый день выражаются в содействии с перцептивной, когнитивной и двигательной системами [15, 26].

Роль эмоциональных впечатлений в управлении поведением и действиями человека признало огромное количество специалистов в сфере психологии, то, что собственно отыскало личный отблеск в мотивационной концепции эмоций, что непосредственно защищает активное функциональное единство психических и мотивационных поступков. Сообразно с одним из рассматриваемых данной теорией положений, намерения числятся разновидностью эмоциональных впечатлений, а эмоциональные впечатления воплощают в жизнь побуждающую поведение функцию. Такой взгляд сформировался по причине, собственно непростому человеческому умению квалифицировать уникальные послы личного воздействия, в этом случае время как впечатления, сопутствующий процесс мотивации, внятно переживаются и как раз ими индивидуум держится в жизни. С.Л. Рубинштейн, сделал выводы, что ощущения можно считать как личную форму существования потребностей [17, 41].

С учетом всего, что приведено выше ясным становится лечение профессионалов, занятых психологией маркетинга, располагать в своем вооружении такой мощнейший инструмент управления человеческим состоянием, как их эмоции. М. Ка де Ври, один из ученых создавших

определение «эмоциональный интеллект», говорит, что потенциал эмоций — это осознание мотиваций личных, и мотиваций других людей. Он является необходимым условием в исследовании различных аспектов лидерства, таким образом, как знание и аффект диктуют поведение и движения. Аспект огромной значимости поведения индивида занимающего лидерство в большой степени располагается в зависимости с устройством работы человеческого мозга, в частности, от энергичности или лимбической системы [12].

В гораздо более разработанном виде вариант трактовки феномена эмоциональный интеллект представили в своей модификации Д. Гоулман, Э. Макки и Р. Бояцис. Содержит в себе данная модификация 18 компетенций, поделенных на 4 четыре категории: осознание (умение чувствовать внутренние состояния, предпочтения и интуиция); самоорганизация (распоряжается внутренними состояниями и ресурсами); общественная отзывчивость (способность распоряжаться собственными взаимоотношениями, внимания и анализ собственных эмоциональных ощущений также как индивид командует личными отношениями и пониманием впечатлений, дел и задач окружающих его людей); управление отношениями (опыт и практика в стимулировании желаний). Анализируя различные представление и подходы к изучению эмоционального интеллекта, Д. Гоулман предложил дополнить такой компонент в структуру оригинальности личности как физическую степень, которая отображает сведения показателей исследований психологических состояний и поведения в психологии и нейрофизиологии (роль эндокринной системы организма и роль нервной системы). Чтобы наилучшим образом осмысливать свое собственное поведение индивид должен объединять эмоциональный с физиологическим и поведенческий уровни [21].

Чувства подразумевают под собой всеохватывающую психофизиологическую систему, имеющую в себе присущие этому проявлению подсистемы. Как утверждал Н.Д. Левитов, собственно что любое из состояний считается переживанием субъекта, но также и работой всевозможных его функциональных концепций. Если сделать выводы отталкиваясь от

произнесенного, то можно утверждать, собственно, что ощущения — это в высшей степени важная составляющая трудной многоэлементной структуры вероятностей, которые огромное количество ученых, в различных сферах деятельности, в частности психологии, называли эмоциональным интеллектом. М. Ка де Ври заостряет свое внимание на 3 компонентах эмоционального интеллекта, на которых базируется эмоциональный потенциал: умение выслушивать, воспринимать невербальную коммуникацию и адаптироваться к широкому диапазону чувств. Д. Д. Гоулман говорит о 4 базисных составляющих эмоционального интеллекта: осознанность, самодисциплина, умение сопереживать, и способности к отношениям. Осознанность — это самосознание и изучение человеком самого себя как индивидуума практической и познавательной работы. Самодисциплина — это итог осознанности. Человек, которому характерна предоставленная индивидуальность, способен воплотить в жизнь контроль над своими чувствами. Способности к отношениям или общественный профессионализм — это умение выстраивать взаимоотношения с окружающими людьми так, чтобы принимать во внимание интересы обеих сторон. Эмпатия — также одна составная доля эмоционального интеллекта, как сообщает Д. Гоулман — это умение «вживания» в иную личность. Если, в случае необходимости Вы готовы «впрыгнуть» в кожу собеседника и вернее, чем он непосредственно был способен бы это высказать, познать, чего же он от, вас ждет, в этом случае триумф гарантирован [21].

Рувен Бар-Он больше четверти века увлекается разработками различного характера в области эмоционального интеллекта. Прототипом аналогичных исследований является израильская армия, а точнее ее общенаучный план, где на практике аргументировано влияние эмоционального интеллекта на работу и ее успешность. Рувен Бар-Он вместе с К. Саарнив наши дни проводит 25-летнее лонгитюдное изучение между 23 000 юношей и девушек с целью обнаружить связь биологического и эмоционального интеллекта, когнитивными, образовательными и социальными критериями. Это исследование принято

считать первым лонгитюдным исследованием в области эмоционального интеллекта.

Он подчеркнул 5 аспектов, находящихся в основе эмоционального интеллекта:

1. Познание себя: понимание личных эмоциональных реакций, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, самоактуализация, свобода и независимость.

2. Коммуникативные навыки: эмпатия, межличностное общение, ответственность перед обществом.

3. Умение адаптироваться: способность к решению задач, связь с окружающей действительностью, гибкость.

4. Контроль над стрессовыми ситуациями: стабильность в ситуациях вызывающих стрессовые реакции, контроль над импульсивным поведением.

5. Преобладающее настроение: оптимизм.

Исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод о том, что проблема эмоционального интеллекта, возникающая на стыке психологии мышления, психологии эмоций, психофизиологии, говорит о появившейся необходимости в исследованиях взаимодействия психических процессов и силу данного воздействия, которое оно оказывает на жизнедеятельность человека. То есть, эмоциональный интеллект является собой и когнитивный, и регулятивный парадокс одновременно [22].

1.3 Особенности эмоционального интеллекта в спортивной деятельности

Изучение различных источников литературы позволяет выдвинуть утверждение, что в интересах научных работников оказался, в первую очередь, вопрос особых характеристик формирования эмоционального интеллекта в одиночных и командных направлениях спорта.

Нельзя отрицать, что некоторые эмоциональные реакции выступают помощниками в увеличении эффективности работы когнитивных процессов, а также способствуют продуктивному решению интеллектуальных задач всевозможного характера. По мнению исследователя А. И. Савенкова, умение адекватно проявлять эмоции обеспечивает успех в межличностных взаимоотношениях и, как следствие в любой совместной деятельности. Способность понимать и эффективно регулировать собственные эмоции приравнивается к таким значительным в условиях межличностного взаимодействия способностям, как сострадание и искренность [10].

Спортсменам, занимающимся командными видами спорта необходим довольно развитый эмоциональный интеллект. Выступая в команде, в которой необходимо моментально давать реакцию, находясь в обстановке соревновательной деятельности, не имея возможности обсудить и получить обратную связь от членов своей команды, им важно научиться использовать сторонние резервы для эффективного взаимодействия [7].

Если спортсмен будет понимать и анализировать собственные эмоции и эмоции партнеров по команде, его реакция будет мгновенной. Самоанализ и способность контролировать собственные эмоциональные состояния имеют высокую значимость. Отрицательный настрой и проявление негативных эмоций одним членом команды, могут стать основной причиной проигрыша команды [6].

Опосредованный поиском баланса между затратами эмоционального характера и нахождение оптимально подходящего индивиду конструкта эмоционального поведения, эмоциональный интеллект служит механизмом адаптации к занятию определенной деятельности спортсмена.

Эмоциональный интеллект юных спортсменов, можно определить как умение правильно и эффективно контролировать и регулировать свои эмоции, улавливать эмоциональные реакции других людей, учитывая их уникальные навыки и способности, а так же степень культурного развития, осуществлять

успешное взаимодействие с участниками деятельности и обеспечивать комфортную психоэмоциональную среду [28,29].

Высокоразвитый эмоциональный интеллект спортсмена помогает быстро и результативно справляться с решением проблем, вызванных эмоциональной нестабильностью и переживаниями.

Спортсмен, обладающий высокоразвитым эмоциональным интеллектом, будет наиболее продуктивен, как часть команды, так и вне спортивной деятельности и в стрессовых ситуациях вызывающих эмоциональную нестабильность. Контроль над эмоциями предполагает понимание того, как формируются и развиваются взаимоотношения с людьми, это обязывает принимать во внимание всевозможные варианты развития эмоций, а так же их выбора. Для того, чтобы конструктивно выстраивать свое поведение в определенной социальной ситуации, эффективно достигать поставленные цели в спорте, а так же принимать во внимание возможности участников спортивной деятельности, регулирование эмоций должно быть гибким и пластичным [8].

Спортивная психология включает в себя большое количество различных программ эффективной подготовки спортсменов к состязаниям, имеющие стратегии развития конструктивной готовности к соревнованиям. С помощью данных проделанных исследований мы можем признать результативность применения этих техник, таких как психомышечный тренинг, самовнушение, идеомоторный тренинг. Соревновательный процесс предъявляет высокие требования к спортсмену, такие как – высокую степень мотивации, технико-тактической подготовки, возможности к саморегуляции состояния эмоций. В спорте, имеющем ситуационный характер, например в таких как игровые виды, важную роль играет умение игроков мгновенно отзываться на меняющиеся условия, тактические действия конкурента, делать поправки в стратегии исходя из хода игры. Спортсмену стоит владеть эмоциями, уметь осознать их и контролировать эмоциональные состояния, это и определяет степень развития эмоционального интеллекта у индивида [43].

Эмоциональный интеллект, как стало понятно, развивается, как на уровне одного спортсмена, так и на командном уровне. Из этого можно выяснить, что вся группа имеет возможность быть эмоционально интеллектуальной. Спортсмены, занимающие лидирующие позиции в команде имеют большую возможность повышать навыки эмоционального интеллекта команды, при помощи установки общепризнанных норм и правил, обеспечивающих и поддерживающих положительную атмосферу в коллективе и мотивационно воздействовать на членов команды.

К этим общепризнанным нормам относятся:

1. Единство команды:
2. Доверие внутри команды:
3. Уверенность команды в том, что они сумеют достичь совместных побед.

Лидеры с высоким уровнем эмоционального интеллекта более внимательны к эмоциональному состоянию команды и устраняют барьеры, препятствующие продуктивной совместной деятельности.

Становление эмоционального интеллекта группы предотвращает малоэффективные стратегии действий, вовлечение эмоций в работу и понимание их влияния на жизнедеятельность группы. Чтобы это не вызвало затруднений лидер должен овладеть умением быстро принимать эффективные решения, и эмоциональная отзывчивость. Свободное выражение своих эмоций лидерами позволит повысить уровень эмоционального интеллекта команды, сплотит, выстроит конструктивную внутреннюю мотивацию и поспособствует улучшению результатов совместной деятельности [49].

Лидер команды играет важную роль в принятии правил группы, он может давать позитивные эмоции и в полной мере использовать этот потенциал для повышения уровня эмоционального интеллекта партнеров по команде.

Групповой эмоциональный интеллект требует проявления у членов команды таких же умений и навыков, которые демонстрирует каждый индивид, имеющий высокий уровень развития эмоционального интеллекта:

самосознание, контроль над собой и своими действиями, чувствительности к обществу и отзывчивости и навыки регуляции общения и взаимоотношений [34,35].

Командное самоуправление – проявление каждым участником команды личной ответственности. Для использования самоконтроля в команде, необходим опытный тренер, обладающий развитым уровнем эмоционального интеллекта [36].

Самосознание в команде выражается при помощи коллективного настроения, в заботе ее участников друг о друге. Команда, обладающая коллективным самосознанием, лучше распознает внутренние переживания каждого, умеют чувствовать позитивные и негативные эмоциональные импульсы друг друга. Группа, в которой уровень эмоционального интеллекта высок, имеет больше возможностей в принятии решений, касающихся выполнения определенных действий, направленных на достижение поставленной цели, вместо бессознательного подчинения бессмысленным распоряжения и не зависит от настроения отдельных ее членов [44].

Подготовка спортсменов индивидуальных и командных видов спорта указывает на то, что развитие эмоционального интеллекта так же необходимо как и профессиональная подготовка, что проявляется в возможности осознания и регуляции эмоциональных состояний окружающих, распознавания и корректировке индивидуальных эмоциональных состояний, и в условиях тренировки, и в момент соревнований [29].

Процесс соревнований высококвалифицированных спортсменов связан с высоким уровнем ответственности за результаты, высокая напряженность эмоций и потребность в быстром решении оперативных задач, появляющихся в момент выступления. Это является огромной нагрузкой, оказываемой на спортсмена, что проявляется на психологическом состоянии, модели поведения и результативности деятельности в момент соревнований. Спортивная психология оставляет ряд не раскрытых вопросов, обладающих большой значимостью, как для тренера, так и для спортсмена. Зачастую тренеру не

известны мыслительные и эмоциональные процессы во время предсоревновательных тренировок, каковы влияния этих процессов на выступление спортсмена [1].

Во время тренировочного предсоревновательного процесса спортсмен пребывает в состоянии незнания предстоящих результатов соревнований. Спортсмен может проявлять неуверенность по поводу достижения своих целей. Мыслительные процессы спортсмена начинают акцентировать внимание на собственных недостатках, что в этом случае значительно тормозит его в совершенствовании спортивного мастерства. Спортсмен становится тревожным и постоянно думает, как справиться с проблемой. Все сознание спортсмена направляется на отрицательную часть своих мыслей, которые вызваны состоянием незнания, вместо того, чтобы направить эту энергию на продуктивность тренировок. Очень часто тренер может выдвинуть спортсмена, который по различным причинам, оказывается не готов к участию в соревнованиях, что приводит в дальнейшем к проявлению и закреплению отрицательного предстартового состояния и к снижению результатов выступления. В случае если спортсмен в своем сознании укоренит мысль о собственной слабости в чем-либо, то эта мысль, скорее всего, станет для него сдерживающим фактором его спортивного роста и негативно скажется на соревновательной деятельности. Для того, чтобы спортсмен совершенствовал себя необходимо, в самую первую очередь, ему необходимо сменить ход и содержание мыслей в позитивном направлении. При подготовке спортсменов тренерами уделяется больше внимания тактической, физической и технической подготовке. Перед моментом соревнований тренеры направляют свое внимание на создание мотивации. Но как бы ни был мотивирован спортсмен, без позитивно настроенного мышления все усилия могут оказаться бесполезны. Исходя из этого, можно с уверенностью утверждать, что мыслительная деятельность и эмоциональный фон играют важную роль в процессе подготовки спортсмена [16].

Основополагающие компоненты эмоционального интеллекта являются ключевыми для тренера, они помогут ему с самоконтролем и социальной осведомленностью. Основная ответственность тренера заключается в качестве и направлении спортивного опыта каждого спортсмена, общем успехе и неудачах команды.

Тренеры, ведущие свою деятельность с положительной рефлексией, в большинстве случаев дают большую мотивацию и социальную сплоченность. Также в обратном направлении, если тренеры настроены агрессивно, атлеты менее сплочены и мотивированны.

Из этого следует, что тренеры контролирующие собственные импульсы эмоций, могут конструктивнее вести общение со спортсменами, адекватней действовать в стрессовых ситуациях, что даст более положительные результаты как для каждого спортсмена в частности, так и для всей команды [1].

Эмоции тренера, несомненно, могут менять и эмоциональный фон спортсмена. Многие спортсмены сходятся во мнении о том, что с помощью речи тренера они чувствовали прилив энергии и заряда на победу. Спортсмены способны перенимать эмоции тренера, тем самым создавая в команде позитивный настрой.

Тренеры олимпийских команд сообщают, что на их способность тренировать спортсменов положительно влияет умение сохранять свое спокойствие в ситуациях связанных с давлением извне.

Связь эмоционального состояния спортсмена с продуктивностью его деятельности доказана рядом исследований. Выступление спортсмена проходит гораздо лучше, когда его эмоциональный фон находится в допустимых пределах. Тренеры, обладающие способностью определять эмоциональные состояния спортсмена, и понимающие когда эти эмоции находятся за пределами положительного диапазона, могут откорректировать его поведение и эмоциональное состояние, тем самым поспособствовать спортсмену в восстановлении контроля над эмоциями [39].

Д. М Уильямс говорил, что тренеры не всегда точны в прогнозе по поводу психологических состояний спортсменов и в понимании контроля над их поведением. Исходя из этого, развитие эмоционального интеллекта вероятно приведет положительному результату для тренера, спортсмена и всей команды в целом.

Для максимизации эффективности тренерской деятельности, необходимо достигнуть соответствия восприятия поведения тренера спортсменом и также восприятия тренерами своего поведения. Одним из ключевых компонентов исследований эффективной деятельности спортсменов является восприятие спортсмена, так как спортсмен может быть затронут поведением тренера.

Ряд экспериментов показал, что атлеты прикладывают больше сил в спорте, когда ощущают от тренера положительные мотивационные возможности. Показатели демонстрируют, что тренеры воспринимают свое поведение благоприятнее, полезнее и мастерски, чем их оценивали атлеты.

Также в команде бейсболистов, сравнив восприятие эмоционального интеллекта тренеров, и спортсменами, которые у них тренируются. Была выявлена определенная тенденция: тренеры оценивают себя выше, чем своих спортсменов в таких аспектах эмоционального интеллекта как социальная осведомленность, самосознание, самоуправление, управление отношениями.

Тренеры оценивали в себе более высоко в социальной осведомленности, а вот спортсмены оценивали тренеров более высоко в плане их самоосознанности. Самую низкую оценку от спортсменов установили в управлениями отношениями.

Согласились и спортсмены, и тренеры только с такими компетенциями эмоционального интеллекта как ориентация на достижение, инициативность, уверенность в себе, сотрудничество. Также выяснилось, что на восприятие спортсменов влияло их игровое амплуа, и в каком составе прибывал спортсмен (основной или запасной). Касаясь роли, обнаружили два различия в самосознании и управлении отношениями. Более высоко эмоциональный интеллект тренера ценили спортсмены, играющие за основной состав.

Важной частью подготовки спортсмена наряду с технической и тактической подготовкой является развитие способности контролировать негативные состояния и повышение психологической готовности. Спортсмены, пытаясь достичь своих и командных целей, ими испытываются неопределенные новые условия, которые могут нарушить производительность и умственную готовность.

Различные исследования спортсменов олимпийцев продемонстрировали, что у профессиональных спортсменов причиной успеха в более чем 50% является умственная готовность справляться с тревогой и стрессами в процессе соревнований. Эмоции считаются преградой к продуктивной работе, это приводит к поведению, направленному на их регуляцию. Исследования акцентировали на предстартовых состояниях, потому что понимание взаимосвязей эмоций с конкуренцией поможет специалистам разработать программы, направленные на помощь в получении эмоционального спокойствия для спортсменов, что по мнению специалистов улучшит продуктивность атлетов.

Исследования взаимосвязи продуктивности с эмоциональным интеллектом в спортивной деятельности у игроков бейсбола показали существование прямой взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и исполнением своих игровых функций бейсболистом [44].

Также изучение личности олимпийских чемпионов показали высокий уровень уверенности в себе и низкое беспокойство. Это, несомненно, одни из выгодных для спортсмена черт, для успешного построения стратегий для контроля эмоций на предстартовом этапе.

Исследования в сфере спортивной психологии говорят нам, что эмоциональные состояния как изменчивый со временем показатель является эффективным прогностическим параметром в определенных условиях [47].

Исследования показали, что успешные спортсмены подбирают стратегии, созданные контролировать эмоций посредством опыта, ассоциируя успех с определенными экспансивными состояниями, переживаемыми в процессе

работы, и развивают экспансивные воззрения сравнительно эмоций, объединенных с эффективным и несчастливым выступлением. Исследования показали, что успешные спортсмены проходят стратегии, разработанные держать под контролем эмоций при помощи опыта, ассоциируя достижение с определенными экспансивными состояниями, переживаемыми в процессе работы, и развивают экспансивные мнения относительно эмоций, соединенных с действенными неудачными выступлениями.

Эмоциональный интеллект коррелирует со здоровьем, положительными отношениями и социальным поведением человека, а также если это атлет, то он еще в силах собственным примером показывать косвенное воздействие на позитивное развитие других людей, служить образцом.

В одном из исследовательских работ оценивались 30 отставных игроков южноамериканского футбола и их жизненные достижения (в том числе превосходное состояние здоровья и взаимоотношения, минуя использования наркотиков, спиртного, насилия, превосходную трудоспособность и высочайшее качество существования) и оценки эмоционального интеллекта. Не менее 60 % обстоятельств успеха в жизни прогнозируются с поддержкой оценок эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект, измеряемый оценкой эмоционального интеллекта «шесть секунд», представляет собой существенное умение для профессиональных спортсменов проживать свою жизнь успешно и здоровой. Эти данные свидетельствуют о том, что, поскольку игроки, команды и ассоциация занимаются приобретением благополучия и достижения успехов в спортсменов, в их интересах обеспечить, чтоб спортсмены развивали, либо усиливали эти компетенции. Спортсмены, у которых степень эмоционального интеллекта выше, с большей вероятностью преуспеют в жизни.

Д. Ван считал, что эмоциональный интеллект отображает дееспособность спортсмена к правильной оценке чувств, которая вызывает верный ответ в тяжелом положении. Подчеркивается значимость эмоциональной подготовки, в особенности действия на эмоциональный интеллект спортсмена для улучшения его особенности работы и спортивный успех.

Итоги еще одного исследования показали, что профессиональные и олимпийские спортсмены с точки зрения психологических переживаний имеют более высокую эмоциональную решимость и умение исправлять эмоции и недостатки, приводят к потрясающей работе. Когда спортсмены в конкретных эмоциональных условиях имеют хорошую продуктивность, они переносят эмоциональные состояния, которые имеют все шансы принести выгоду для надлежащих соревнований.

Итоги исследовательских работ показали, что эмоциональный интеллект оказывает позитивное воздействие на поведенческие свойства спортсменов и в конечном результате приводят к увеличению производительности и эффективности команды в условиях активной конкуренции [11].

В исследовательских работах показано, что эмоциональный интеллект — это результативный интеллектуальный опыт, который улучшает самоэффективность и продуктивность элитных спортсменов. В соответствии с предшествующим исследованиям, эмоции спортсменов и их характер оказывают значительное воздействие на эффективность и продуктивность команды.

Элитные спортсмены, которые владеют высочайшим уровнем эмоционального интеллекта, имеют в большинстве случаев способность поддерживать отношения с товарищами покоманде на тренировке и во время состязаний. Элитные спортсмены, принимающие ответственность в критических ситуациях, не менее комфортабельно разговаривают с товарищами покоманде. Наличие общественных навыков и правильного взаимоотношения с членами по команде считается существенным результатом эмоционального интеллекта у спортсменов. Поведенческие характеристики спортсменов, такие как активизация и напряжённость, степень мотивации, и проблем возникающих в связи с конкуренцией, воздействуют на эмоциональный интеллект атлета, небольшую эффективность и итоги спортивной деятельности [19].

Сегодня в мире спорта физические примеры не рассматриваются как основополагающее обстоятельство достижения успеха. В добавление к

физиологическим и тактическим возможностям и профессиональным способностям относят личностные особенности, которые считаются действенными в достижении успеха, так как конкурентоспособный темперамент спорта и напряжение могут оказать влияние на спортивные результаты. Психологические характеристики (мотивация успеха, интеллектуальные способности и эмоциональный интеллект) воздействуют на спортивное поведение и спортивные результаты, но из-за специфичности стимулов находящихся вокруг среды и различных стрессоров в любом виде спорта есть значительные различия [5].

В спортивных дисциплинах также есть большое количество различных обстоятельств и соперничество, что может являться предпосылкой того, что спортсмены чувствуют конкретные психологические действия. В индивидуальном спорте аспекты эффективности одномерны, в то время как в массовых видах спорта продуктивность находится в зависимости от команды. Но в командных видах спорта спортсмены воздействуют в команде и проводят большое количество тренировок с товарищами, имеют значительный опыт взаимодействия друг с другом [14].

Методом адекватной обработки событий, которые несут эмоциональную нагрузку, эмоциональный интеллект может дать спортсмену вероятность рассудительно преодолевать события, использовать стойкость и держать под контролем ситуацию. Беря во внимание его важную роль в эмоциональном контроле (соответственное эмоциональное регулирование и адаптируемость человека к находящейся вокруг среде), эмоциональный интеллект имеет возможность содействовать в снижении выгорания и увеличении эмоционального контроля у спортсменов. Исследования, проведенные по эмоциональному интеллекту и спортивной работе, иллюстрируют, например, что данные эмоционального интеллекта напрямую оказывают влияние на саморегулирование и мышление. В частности, эмоционально интеллектуальные люди могут возвращаться в соответствующие эмоциональные состояния. Если ситуация располагает к высокому эмоциональному напряжению, то

спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта смогут сберечь невозмутимость и твёрдость, не утратив при этом рабочее настроение. Точно также, если обстановка настоятельно просит покоя, то спортсмены могут свободно перешагивать в состояние расслабления [16].

Значимость эмоционального воздействия на спортивные результаты проявлялась в большинстве исследовательских работ. Обычно в них рассказывается о проявлении убежденности спортсменов, об отсутствии злости либо нерешительности и о наличии стойкости, умении управлять злостью.

Предполагается, что подготовка спортсменов к успешным выступлениям на больших состязаниях уже не имеет возможность основываться только на развитии физиологических качеств, таких как, скорость, гибкость, важна психологическая специализация спортсмена, нацеленная на разработку адекватной психологической энергии, которая разрешит с успехом создать всю тренировочную и соревновательную активность.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для организации и проведения настоящего исследования были использованы следующие методы:

- 1.Метод анализа научно-методической литературы;
- 2.Методы психологической диагностики;
- 3.Методы математической статистики: корреляционный анализ (метод Пирсона) и t-критерий Стьюдента.

1.Метод анализа научной и методической работы позволил рассмотреть теоретические аспекты понятия «психологическая культура личности», исследовать различные концепции эмоционального интеллекта, изучить особенности эмоционального интеллекта спортсменов. Метод психологического исследования подразумевает под собой проведение ряда методик, а именно:

2. Методы психологической диагностики;
- 1.Диагностика уровня развития малой группы.

Методика диагностики уровня развития малой группы, помогла нам, суммировать ответы каждого члена группы и выявить степень ее развития, а также провести параллель между различными группами.

Исследуемым предлагаются некие утверждения, которые касаются всевозможных сторон отношений в первичной группе. Респондентам нужно дать оценку, на приведенные для оценки утверждений присущие для предоставленной группы.

Обработка данных заключается в переводе буквенных ответов:

- а – 3 балла;
- б – 2 балла;
- в – 1 балл;
- г – 0 баллов.

Установив общий суммарный результат производится его соотнесение с уровнем развития малой группы.

Полученным данным соответствуют следующие уровни развития команды (Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин):

67–81 – коллектив «Горящий факел»;

66–50 – автономия «Алый парус»;

49–34 – кооперация «Мерцающий маяк»;

33–20 – ассоциация «Мягкая глина»;

19 и менее – диффузная команда «Песчаная россыпь».

Интерпретация результатов:

Образное описание стадий развития коллектива по Лутошкину.

1. «Песчаная россыпь».

Группа, специально организованная или возникшая в ряду сложившихся обстоятельств, на первый взгляд все кажутся сплоченными, и в то же время каждый сам по себе. Они не могут пойти друг другу навстречу, не желают находить общих интересов, языка. Нет авторитетного центра, вокруг которого сплотились бы окружающие, из-за которого каждый почувствовал себя нужным. А пока «песчаная россыпь» не приносит ни радости, ни удовлетворения тем, кто ее составляет.

2. «Мягкая глина»

В данной стадии сильнее заметны стремления объединения группы, хотя это лишь составляет первые шаги. Не все выходит, отсутствует необходимый навык взаимодействия, взаимной помощи, приобретение какой-либо цели вызывает затруднения. Скрепляющим звеном нередко считаются дисциплина и требования коллег обладающих большим уважением.

Взаимоотношения в основном благожелательны, но нельзя заявить, что члены группы всякий раз проявляют заботу по отношению к другому, готовы оказать помощь. Если это и случается, то крайне редко. Здесь есть закрытые дружественные группы, которые недостаточно взаимодействуют между собой. Истинного, превосходного организатора пока что нет, или он не может

продемонстрировать свой талант, или ему элементарно тяжело и некому оказать поддержку.

3. «Мерцающий маяк»

В такого рода коллективе доминирует готовность выполнять работу совместно, налаживать дружеские отношения. Но стремление – это лишь одна из составляющих. Дружеские отношения и взаимовыручка требуют непрерывного внимания, а не единичных, даже очень нередких вспышек. В тот же самый период в группе есть опора. Есть активисты, так называемые «смотрители маяка». Можно обратить внимание и на то, что группа отличается от остальных групп. Всё же проблемы, встречающиеся на пути, могут закончить активность команды. Недостаточно активна инициатива, редко вносятся советы по улучшению дел не только подгруппах, но и во всем коллективе.

4. «Алый парус»

Дружественные коммуникации и увлеченность делами команды совмещаются с обоюдной требовательностью. Руководящий состав – понимающие и надежные организаторы, влиятельные друзья. К обращаются советом, поддержкой. У большинства в группе имеет место быть переживание гордости, каждый переживает, если кого-то постигает неудача. Коллектив интересуется обстановкой в команде, иногда ее члены группы оказывают взаимопомощь по просьбе товарищей.

Несмотря на то, что группа сплочена, всё же она не постоянно готова идти вопреки «бурям», не хватает мужества, но это исправимо

5. «Горящий факел»

Здесь наглядно демонстрируются все без исключения особенности группы, которые свойственны группе «Алый парус». Реальным коллективом называется только такая группа, которая не становится замкнутой в ограниченных рамках, даже и дружного, сплоченного объединения. Настоящая команда – это группа, в которой индивиды сами понимают, когда они необходимы, также сами оказывают поддержку.

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус.

С помощью данной методики, мы выявили, какие копинг-механизмы респонденты используют в своей жизни, а так же, как они преодолевают трудности во всевозможных сферах психической деятельности. Данный опросник признается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методику разработали Р. Лазарус и С. Фолкман в 1988 году, адаптировали: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева в 2004 году, дополнительно методика была стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

1. Конфронтация. Стратегия «конфронтация» подразумевает стратегии разрешения проблем не всегда путем направленной поведенческой активности, принятия определенных конкретных действий, направленных или на изменение ситуации, или же на проявление негативных реакций на возникшие трудности. При ярковыраженном интересе к этой стратегии, наблюдается проявление импульсивного поведения, враждебность, трудности в последовательном выполнении действий, прогнозировании результата этих действий, коррекции поведения, также проявление неоправданного упорства. При умеренном использовании данной стратегии, она может обеспечить индивида способностью к сопротивлению трудностям, энергичностью и предприимчивостью в разрешении негативных ситуаций, способность отстаивать свои собственные интересы.

2. Дистанцирование. Данная стратегия подразумевает осуществление попыток преодоления негатива и проблемных ситуаций путем снижения ее значимости и эмоциональной вовлеченности. Свойственно использование интеллектуального приема рационализации, переключения внимания, дистанцирования, использование юмора, обесценивания ситуации и т.п.

3. Самоконтроль. В этой стратегии предполагается принятие попыток преодоления переживания негативных эмоций связанных с проблемой путем целенаправленного подавления, сдерживания эмоций, минимизирования

влияния этих эмоций на оценку ситуации и на выбор приемлимой стратегии поведения, высокий контроль своего поведения. При выраженном предпочтении этой стратегии, личность может проявлять стремление к утаиванию от окружающих своих переживаний и побуждений. Не редко данное поведение указывает на боязнь к самораскрытию, чрезмерную требовательность к себе, которая приводит к тотальному контролю собственного поведения.

4. Поиск социальной поддержки. Эта стратегия подразумевает принятие индивидом попыток разрешить конфликтную ситуацию путем привлечения внешних (общественных) ресурсов, поиска информационной и психологически эффективной поддержки. Свойственна направленность на связь с окружающими, ожидание проявления интереса к себе, совета и поиска сострадания. Поиск в большинстве случаев информационной поддержки, подразумевает под собой обращение за рекомендациями к специалистам. Нужда проявляется главным образом в эмоциональной поддержке и проявляется в рвении быть выслушанным.

5. Принятие ответственности. Такая стратегия совладающего поведения предполагает принятие личностью своего участия в возникновении проблемной ситуации, и, как следствие – взятие на себя ответственности за ее разрешение, при этом не редко наблюдается выраженное проявление самокритики и чувства вины. Умеренное использование данной стратегии помогает спортсмену проследить зависимость между совершаемыми им действиями и их последствиями, быть готовым проводить анализ своего поведения, находить причины возникших проблем в собственных ошибках и недостатках.

При этом, выраженное проявление этой стратегии поведения может привести к самообвинению, излишней самокритичности и недовольство собой. Описанные выше особенности являются причиной появления депрессивных состояний.

6. Бегство-избегание. Стратегия подразумевает преодоление личностью негативных переживаний вызванных различными трудностями уклонения:

отрицания наличия проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения от проблемы и т.п. При предпочтении данной стратегии наблюдаются неконструктивные формы поведения вызванных стрессовыми ситуациями: отрицание или игнорирование, избегание ответственности и действий по разрешению возникшей трудной ситуации, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, переедание, употребление алкоголя и т.п., в целях снижения эмоционального напряжения.

7. Планирование решения проблемы. В данной стратегии решения проблемы предполагает анализ ситуации и продумывание возможных стратегий поведения, планирования действий учитывая объективные условия, прошлый опыт и имеющиеся ресурсы. Стратегия рассматривается как адаптивная, способна конструктивно разрешить трудные ситуации.

8. Положительная переоценка. Предполагает попытки преодоления негативных ситуаций за счет ее положительного переосмысления, мотивируя это как стимул для личностного роста. Характерна ориентированность на философское переосмысление проблемы, включение ее в более широкие аспекты работы личности над саморазвитием.

Обработка и интерпретация результатов

подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто - 3 балла

вычисляем по формуле:

$$X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$$
 Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов.

Можно по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

3. Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросникEQ). Данная методика позволяет нам узнать, как исследуемые используют эмоции в своей жизни, а так же учитывает различные стороны эмоционального интеллекта такие, как отношение к себе и к окружающим, способности к общению; отношение к жизни и нахождению гармонии.

Ключ к методике Холла на эмоциональный интеллект.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов теста EQ. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -).

Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Интерпретация.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;

- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

1. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями

3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

2.2 Организация исследования.

Исследование было проведено в период с сентября 2018 года по апрель 2020 года.

Участниками исследования выступили обучающиеся Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) факультета спорта. Возраст исследуемых от 18 до 22 лет. Количество участников исследования составило 49 спортсменов.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе определялись цель и задачи эмпирического исследования, также проводился анализ научной и методической литературы

по проблеме эмоционального интеллекта и его влияние на спортивную деятельность, был осуществлен подбор методов психологического исследования.

На втором этапе было проведено исследование при помощи выбранных методов психологического исследования, а также обработка полученных результатов и проверка предполагаемой гипотезы.

На третьем этапе осуществлялась интерпретация и обсуждение имеющихся результатов, сформулированы выводы и положения, выносимые на защиту.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности эмоционального интеллекта, копинг-стратегий, уровня развития группы у спортсменов, занимающихся командными видами спорта

В результате исследования эмоционального интеллекта было выявлено, что у большинства спортсменов значения показателей эмоционального интеллекта расположены в интервале от очень низкого уровня до среднего уровня, это говорит нам о недостаточной развитости эмоционального интеллекта у респондентов, что может препятствовать повышению продуктивности тренировочного процесса, сплочению всех членов коллектива, включая тренера. Результаты предоставлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов

Показатели эмоционального интеллекта	Средние значения показателей (n-49)	Максимальное значение показателя
Эмоциональная осведомленность	1,1±1,77	18
Управление своими эмоциями	2,28±1,72	18
Самомотивация	2,83±1,75	18
Эмпатия	2,12±1,75	18
Управление эмоциями других людей	2,59±1,75	18
Интегральный показатель эмоционального интеллекта	10,92±1,96	90

Согласно данным, представленным в таблице 1 можно сделать выводы, что уровень развития шкалы «эмоциональная осведомленность» находится на низком уровне, что говорит нам о низком уровне развития понимания своих эмоций и о том, что спортсмены в меньшей мере осведомлены о собственных внутренних состояниях.

По шкале «управление своими эмоциями» у большинства спортсменов установлены низкие значения, из чего следует, что им тяжело проявлять эмоциональную гибкость, также это указывает на то, что им сложно справляться со своими эмоциональными состояниями, другими словами, у спортсменов проявляются наблюдаются сложности в произвольном управлении собственным эмоциональным фоном.

Шкала «самотивация» у спортсменов также находится на низком уровне, из этого можно сделать вывод, что атлетам сложно контролировать собственное поведение за счет контроля, анализа и управления своими эмоциональными состояниями.

По шкале «эмпатия» у спортсменов установлен низкий показатель, это указывает на то, что спортсменам трудно воспринимать эмоции окружающих людей по жестам, интонации, позе и мимике, им сложно проявлять сопереживание к эмоциональным состояниям других, также становится сложным оказывать поддержку.

Значение шкалы «распознавание эмоций других людей» находится на низком уровне, что говорит нам о том, что спортсменам трудно распознавать и оказывать воздействия на чувства и различные эмоциональные проявления окружающих их людей.

По шкале «интегральный показатель эмоционального интеллекта» у большинства спортсменов выявлен низкий уровень, это говорит о том, что у спортсменов наблюдаются сложности в понимании собственных чувств и эмоций и окружающих их людей, управлении ими, проявлении сопереживания по отношению к другим людям.

Исходя из данных, указанных на рисунке 1, мы можем увидеть, что по шкале «эмоциональная осведомленность» низкий уровень выявлен у 47 спортсменов, что составляет 95% респондентов, из этого можно сделать вывод, что спортсмены испытывают трудности в осознании и понимании собственных эмоций, а также эмоции партнеров по команде, у 2 обследуемых, что составляет 5% спортсменов по этой шкале выявлен средний уровень это дает нам понять, что респонденты более внимательны к своим эмоциональным состояниям;

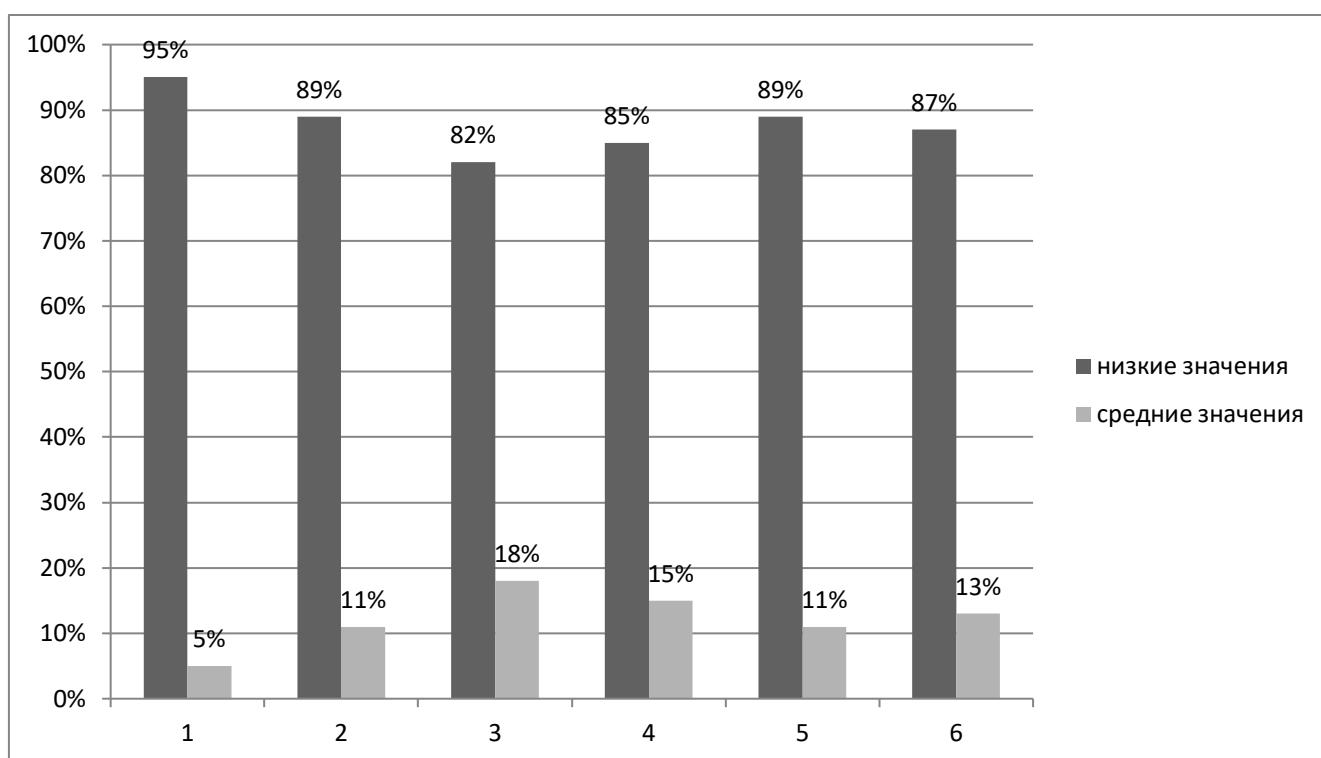


Рисунок 1 – Частота распределения высоких, средних, низких значений показателей эмоционального интеллекта у спортсменов

Примечание - 1. Эмоциональная осведомленность; 2. Управление своими эмоциями; 3. Самомотивация; 4. Эмпатия; 5. Управление эмоциями других людей; 6. Интегральный показатель эмоционального интеллекта

По шкале «управление эмоциями» у подавляющего большинства, а именно у 44 спортсменов, а это составляет 89% выявлены низкие показатели, это свидетельствует о том, что они в большинстве случаев не могут справиться

со своими эмоциями, им тяжело проявлять эмоциональную гибкость, это может мешать эффективному взаимодействию в команде, а также в повседневной жизни, также у 5 человек, то есть у 11% респондентов выявлены средние показатели, это говорит о том, что контроль над эмоциями осуществляется интуитивно и в зависимости от ситуации.

По шкале «Самомотивация» было установлено, что у 40 респондентов, а это составляет 82% спортсменов, низкие значения показателя, из чего можно сделать следующий вывод, что большинству спортсменов сложно контролировать свое поведение, также им сложно управлять эмоциями, а это является важным навыком, помогающим осуществлять контроль над поведением, у 18% опрошенных, то есть у 9 человек, установлены средние значения шкалы, это означает, что спортсмены действуют интуитивно в различных ситуациях.

По шкале «Эмпатия» у 42 респондентов, то есть у 85% установлены низкие значения, такие результаты говорят нам о том, что спортсменам тяжело понимать и распознавать эмоциональные проявления других людей, сопереживать и оказывать поддержку, а у 15%, то есть у 7 человек, этот показатель находится на среднем уровне, это значит, что респонденты способны более четко анализировать различные эмоции окружающих, могут сопереживать актуальному эмоциональному проявлению другого человека, и также готовы оказывать поддержку.

Также можно увидеть, что у 44 спортсменов, что составляет 89% спортсменов установлено низкое значение по шкале «распознавание эмоций других людей», а у 5 респондентов, что составило 11%, этот показатель находится на среднем уровне, это говорит нам, о том, что спортсменам сложно распознавать эмоции и воздействовать на эмоциональные состояния людей осознанно.

Интегральный показатель эмоционального интеллекта у 87% (43 человека) спортсменов находится в диапазоне средних значений, это говорит, что у атлетов в достаточной мере развиты все компоненты эмоционального

интеллекта. У 13% (6 человек) значение шкалы находится в диапазоне низких значений, что говорит о том, что у спортсменов возникают трудности в управлении своими эмоциями и они не всегда могут распознать, что испытывают окружающие люди.

Стоит отметить, что эмоциональный интеллект и составляющие его компоненты, у подавляющего большинства спортсменов пребывают на низком и среднем уровне. Это свидетельствует о недостаточном формировании умений идентифицировать собственные эмоции и эмоции окружающих людей, осуществлять контроль над ними. В свою очередь, это может оказать влияние на эмоциональную стабильность спортсменов в период состязаний и на эффективность спортивной деятельности, в целом.

В результате исследования по методике «Способы совладающего поведения» были установлены следующие значения показателей, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели средних значений копинг - стратегий

Копинг-стратегии	Средние значения(n-49)	Максимальное значение по шкале
Конфронтация	11,16±0,92	18
Дистанцирование	17,61±0,95	18
Самоконтроль	12,79±0,98	21
Поиск социальной поддержки	10,36±0,98	18
Принятие ответственности	11,87±1	12
Бегство/Избегание	14,12±0,95	24
Планирование решения проблемы	11,53±0,96	18
Положительная переоценка	12,85±0,91	21

Анализ средних значений показателей копинг - стратегий позволил сделать следующее заключение. Значение шкалы «Конфронтация» в группе спортсменов находится на среднем уровне, из этого следует, что они достаточно часто могут быть склонны к противостоянию, противоборству, проявлять враждебность по отношению к другим и импульсивность в поведении, а также безосновательное упорство при решении конфликтных ситуаций.

Шкала «Дистанцирование» находится в зоне высоких значений, что говорит о том, что большее количество спортсменов имеет склонность снижать личностную значимость ситуаций, которые вызывают трудности а также избежать интенсивных эмоциональных ответов на состояние фрустрации.

Шкала «Самоконтроль» у спортсменов находится на среднем уровне, из этого можно сделать вывод, что атлеты умеют не поддаваться эмоциям принимая решения, могут подавлять эмоции, могут избегать импульсивных поступков, умеют конструктивно подойти к разрешению проблемных ситуаций.

По шкале «Поиск социальной поддержки» у спортсменов был выявлен средний уровень, что говорит нам об умении атлетов обращаться за помощью к социальному окружению, только тогда, когда они думают, что это необходимо.

Шкала «Принятие ответственности» у спортсменов находится на высоком уровне, из чего следует, что у них есть способность адекватно оценивать свою роль к причине появления проблемы, могут анализировать свое поведение.

По шкале «Бегство-избегание» у спортсменов установлен высокий уровень. Из этого можно сделать вывод, что спортсмены склонны отрицать наличие проблемы, им свойственно игнорировать проблему, избегать ее решение, она считается неконструктивной.

По шкале «Планирование решения проблем» у спортсменов установлен средний уровень, что говорит о том, что спортсмены способны придумывать решение проблемы, отталкиваясь от прошлого опыта, действовать целенаправленно.

По шкале «Положительная переоценка» выявлен средний уровень, это значит, что спортсмены способны положительно пересматривать некоторые проблемные ситуации.

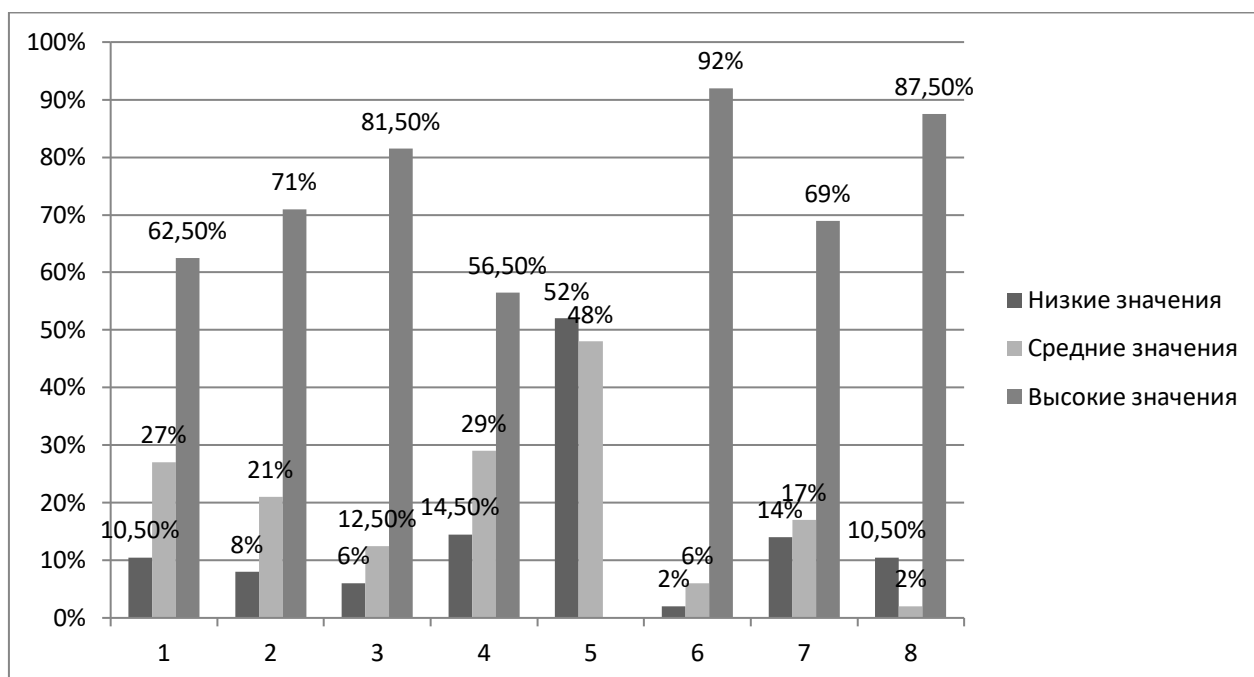


Рисунок 2 – Частота распределения высоких, средних, низких значений копинг-стратегий у спортсменов

Примечание - 1. Конфронтация; 2. Дистанцирование; 3. Самоконтроль; 4. Поиск социальной поддержки; 5. Принятие ответственности; 6. Бегство/Избегание; 7. Планирование решения проблемы; 8. Положительная переоценка

По шкале «Конфронтация», преобладает высокий уровень у 30 человек, что составляет 61% респондентов, средний уровень был выявлен у 13 человек, что составляет 27% спортсменов, и у 6 человек преобладает низкий уровень, что составляет 12% спортсменов. Из этого можно сделать вывод, что большая часть спортсменов склонна проявлять враждебность и импульсивность в поведении, а также безосновательное упорство.

По шкале «Дистанцирование» у 34 спортсменов преобладает высокий уровень, что составило 70%, это говорит нам о том, что респонденты имеют склонность снижать личностную значимость ситуаций, которые вызывают трудности а также избежать интенсивных эмоциональных ответов на состояние фрустрации, средний уровень был выявлен у 10 человек что составляет 20%,

это значит что для них может быть характерно отстранение, быстрое переключение внимания. У 5 респондентов выявлены низкие значения показателя, что составляет 10%, это говорит нам о том, что данные спортсмены не склонны снижать личностную значимость ситуаций и интенсивно реагируют на состояния фрустрации.

По шкале «Самоконтроль» у 39 спортсменов установлен высокий уровень, что составляет 80% респондентов. Большинство спортсменов умеют сдерживать свои эмоции, подавлять их, также умеют сделать так, чтобы эмоции не имели высокого влияния на процесс принятия решений. У респондентов, набравших наивысший балл по этой шкале может прослеживаться тенденция скрывать свои эмоции и переживания. Такая стратегия поведения может говорить о страхе раскрытия себя окружающим, завышенной требовательности к самому себе, которая приводит к чрезмерному контролю над собственным поведением. Средний уровень выявлен у 7 человек, что составляет 14% респондентов, это может говорить нам о том, что спортсмены могут избегать импульсивных поступков или действий, умеют конструктивно подходить к разрешению проблемных ситуаций, у 3 спортсменов этот показатель находится на низком уровне, что составляет 6%, из этого можно сделать вывод, что исследуемые подвержены отдавать весь контроль над ситуацией эмоциям, также им сложно контролировать свои эмоции и поведение.

По шкале «Поиск социальной поддержки»: высокий уровень был выявлен у 27 респондентов, что составляет 56% спортсменов, это может говорить о том, что респонденты имеют склонность разрешать возникающие трудности посредством поиска социальных ресурсов, активно взаимодействуют с окружающими, ждут от них поддержки, совета, сочувствия, при этом могут возникать проблемы с завышением ожиданий по отношению к тем, к кому обратились за помощью. Средний уровень был выявлен у 15 человек, что составляет 30%, по этому поводу можно сказать, что обучающиеся обращаются к социуму, в зависимости от ситуации, то есть делают это не всегда, а только лишь в некоторых случаях, когда считают это необходимым, низкий уровень

был выявлен у 7 респондентов - это 14% спортсменов, это значит, что данные опрошенные привыкли решать свои проблемы самостоятельно, не прибегая к поддержке и помощи извне.

По шкале «Бегство-избегание»: высокий уровень был выявлен у 44 человек - это 90% спортсменов, это говорит о том, что эти респонденты предпочитают отрицать наличие какой-либо проблемы, в таком случае они игнорируют проблему, избегают ответственности за ее решение, также для такого результата возможны вспышки раздражения и уход от реальности, данная стратегия считается неконструктивной. Средний уровень был выявлен у 4 респондентов, что составляет 8%, это значит, что спортсмены могут прибегать к данной стратегии в зависимости от ситуации и от того на сколько сильное напряжение она вызывает, низкий уровень был выявлен у 1 спортсмена, что составляет 2%, из этого можно сделать вывод, что данный респондент не имеет тенденцию к уклонению своевременного решения каких-либо проблем.

По шкале «Планирование решения проблем»: высокий уровень был установлен у 33 спортсменов – это 68% спортсменов, это значит, что опрошенные умеют тщательно анализировать проблемные ситуации, а также продумывать варианты успешного разрешения проблемы, варианты поведения, такая стратегия считается конструктивной. Средний уровень у 8 спортсменов – 16%, исходя из этого можно сказать, что в определенных случаях респонденты могут целенаправленно действовать, продумывать шаги при решении проблемы исходя из прошлого опыта, также у 8 человек был выявлен низкий показатель, что составило 16, это значит, что эти обучающиеся действуют не целенаправленно, им сложно проводить анализ ситуации, они выбирают стратегию поведения отличную от «планирования решения проблем».

По шкале «Положительная переоценка» выявлен высокий уровень у 86% это 42 респондента, это говорит о том, что исследуемые предпочитают справляться с негативными реакциями вызванными какой-либо проблемой посредством ее переосмысления, то есть рассматривают ее со стороны стимула к

личностному росту, приобретению нового положительного опыта, у 5 опрошенных был выявлен средний уровень, что составляет 10%, это значит, что они способны положительно пересматривать некоторые проблемные ситуации, у 2 респондента данный показатель находится на низком уровне, что составляет 4%, из этого мы делаем вывод, что исследуемые не имеют тенденции к положительной переоценке, что ведет к различным негативным переживаниям в связи с возникшей проблемой.

По шкале «Принятие ответственности» выявлены высокий показатель у 25 испытуемых – 51%, соответственно, можно сказать, что респонденты обладают способностью понимать и осознавать свою причастность к появившейся проблеме, готовы проводить анализ собственного поведения и действий, отрицательной стороной данной копинг-стратегии может быть необоснованная повышенная самокритика и самообвинение, средний уровень у установлен у 23 человек, в процентном соотношении это составило 47%. Это значит, что в отдельных случаях исследуемые умеют принимать ответственность за возникшие проблемы. У 1 спортсмена установлен низкий показатель по данной шкале, что составляет 2%. Это значит, что данный респондент предпочитает избирать иную стратегию поведения при решении проблемы нежели принять на себя ответственность за ее возникновение и решение.

Таким образом, можно проследить, что спортсменам свойственно успешно справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни, они надеются на помощь со стороны и стараются избегать ответственности и неприятных ситуаций.

В результате диагностики уровня развития малой группы, было установлено, что спортсмены находятся на уровне кооперации «Мерцающий маяк». В данной группе спортсменов преобладает желание достигать общих целей, приходить на помощь друг другу.

Таблица 3 – Среднее значение показателя уровня развития малой группы

Шкала	Среднее значение показателя (n-49)	Максимальный балл по шкале
Мерцающий маяк (кооперация)	41,40±7,3	49

Отмечена взаимопомощь, группа достаточно неординарная и не похожа на другие, имеет свою уникальность и неповторимость.

3.2 Особенности взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровня сплоченности группы у спортсменов

В исследованиях З.Р. Совмиз была установлена взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных свойств. Автор исследовал копинг-стратегии внутри команды. И установила, что юные, менее квалифицированные игроки подвержены конфликту между индивидуальными амбициями и целями группы. Из этого следует, что по мере взросления спортсмена происходит становление человека, как субъекта группы, что в свою очередь позитивно влияет на конкурентоспособность и умение противостоять трудностям.

В трудах Е.И. Бериловой рассматривается взаимосвязь эмоционального интеллекта спортсменов со стратегиями преодоления стресса. Автор говорит, что одним из главенствующих звеньев в подготовке спортсменов является овладение конструктивными стратегиями преодоления стресса за счет повышения уровня эмоциональной культуры личности, в которую входит эмоциональный интеллект.

Следующей задачей исследования было изучение особенностей взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у спортсменов (Рисунок 3).

В результате корреляционного анализа были выявлены достоверные значимые корреляционные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у спортсменов.

В исследовании было установлено, что чем больше спортсмены способны управлять своими эмоциями, то есть контролируют их и направляют в нужное русло, тем больше у них положительных мыслей при возникновении негативной проблемы, они видят в проблеме возможность личностного роста.

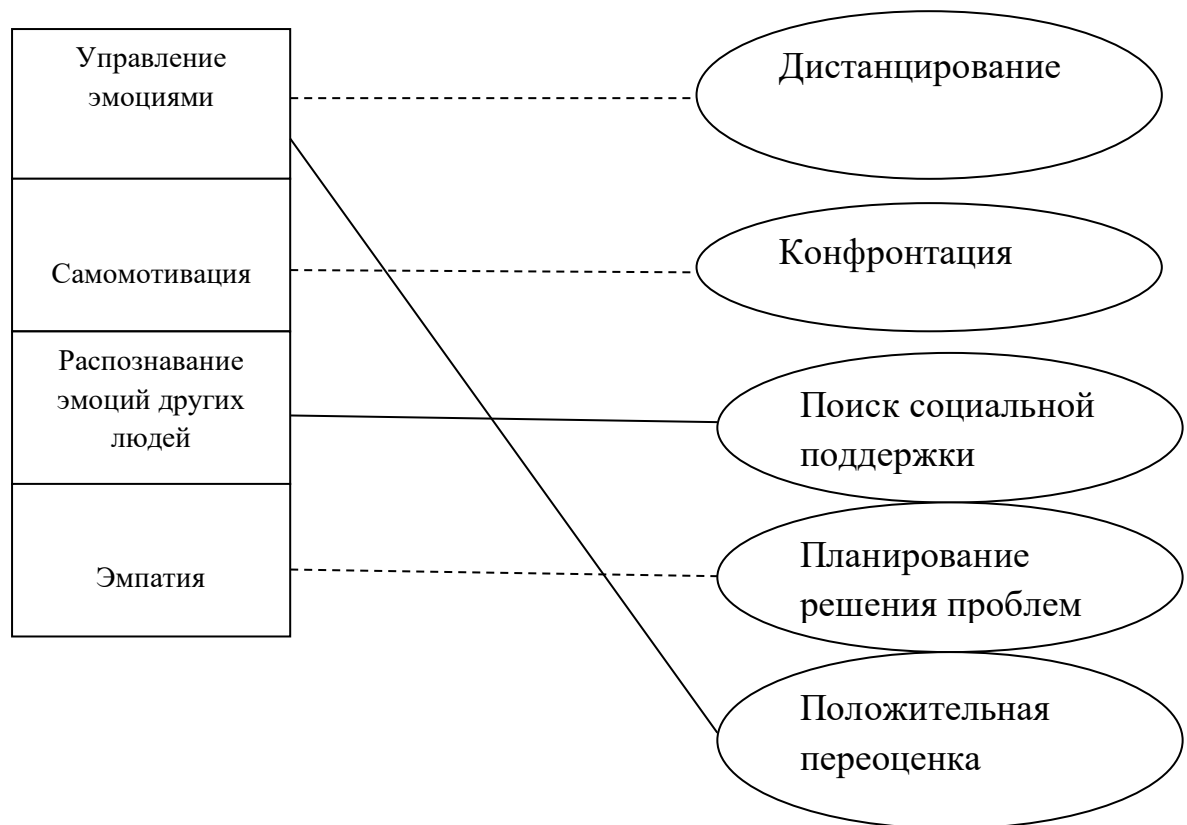


Рисунок 3 – Особенности взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у спортсменов, занимающихся командными видами спорта

Примечание – — - прямая связь;
- - - - - обратная связь

Также, чем больше спортсмены контролируют эмоции, тем меньше у них возникает потребность отдалиться от неё за счет вспомогательных средств, таких, как юмор, обесценивание.

Согласно полученным данным, чем больше спортсмены включаются в решение своих проблем, руководствуясь внутренней мотивацией, тем меньше

проявляется их активность в решении трудностей, при этом могут отмечаться агрессия и импульсивность.

Далее, чем лучше спортсмены понимают эмоции окружающих людей, тем больше они будут надеяться в сложной ситуации на своё значимое окружение, будут нуждаться в эмоциональной поддержке, рекомендациях тренера.

Также чем больше спортсмены будут проявлять внимание и сопереживание по отношению к окружающим, тем меньше они будут полагаться на чёткий план своих действий, меньше стремиться анализировать различные жизненные ситуации.

При рассмотрении данных взаимосвязей можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект способствует предпочтению конструктивных копинг-стратегий, и, наоборот препятствует выбору неконструктивных способов преодоления стресса.

Также в исследовании была выявлена статистически достоверная отрицательная корреляционная взаимосвязь между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и уровнем развития малой группы (рис. 4).

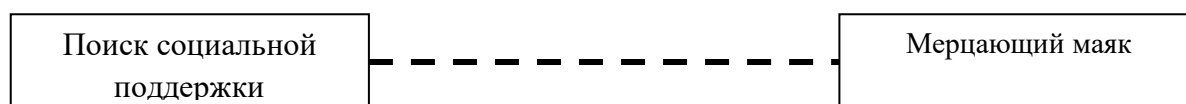


Рисунок 4 – Особенности взаимосвязи между показателями копинг-стратегий и уровнем развития малой группы у спортсменов

Примечание - _ _ _ _ - обратная связь

Из полученной данных мы можем сделать вывод о том, что чем больше спортсмены стремятся преодолевают негативные состояния путем привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки, тем меньше они будут проявлять взаимопонимания в своей команде, стремиться кому-то помочь, поддержать.

3.3 Гендерные особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у спортсменов, занимающихся командными видами спорта

Следующей задачей исследования было изучение гендерных особенностей эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровня сплоченности у спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

В результате анализа полученных данных было выявлено, что у спортсменов обоих полов установлены низкие значения показателей эмоционального интеллекта (табл. 4). Достоверных различий по уровню развития эмоционального интеллекта между мужчинами и женщинами установлено не было.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» в группе мужчин, также как и в группе женщин установлены низкие показатели, что говорит нам о неспособности спортсменов мужского и женского пола понимать свои эмоции и эмоции окружающих.

Шкала «Управление своими эмоциями» также находится на низком уровне в обеих группах, это говорит нам о том, что спортсмены не обладают способностью проявлять гибкость в решении проблем.

Шкала «Самотивация» находится на низком уровне, как у мужчин, так и у женщин, это указывает на то, что спортсмены не могут путем управления своими эмоциями, выстраивать стратегию собственного поведения.

По шкале «Эмпатия» обе группы показали низкие результаты, исходя из этого мы можем сделать вывод, что спортсмены не умеют сопереживать эмоциональным состояниям других людей, не готовы оказать им поддержку.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» также находится на низком уровне у мужчин и женщин, это говорит, что респонденты тяжело оказывать воздействие на эмоции других людей.

Таблица 4 – Средние значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов разного пола

Показатели эмоционального интеллекта	Мужчины (N=29)	Женщины (N=20)	Достоверность различий (p)
Эмоциональная осведомленность	1,62±1,77	0,3±1,77	-
Управление своими эмоциями	1,034±1,74	3,6±1,71	-
Самотивация	0,93±1,82	3,15±1,79	-
Эмпатия	2,37±1,77	2,25±1,71	-
Управление эмоциями других людей	2,44±1,75	2,5±1,77	-
Интегральный показатель эмоционального интеллекта	244±1,96	236±1,98	-

Следующей задачей исследования было установление предпочитаемых спортсменами разного пола копинг-стратегий. Различий между группами установлено не было (Таблица 5).

Было установлено, что по шкале «конфронтация» у двух обследуемых групп значения находятся на среднем уровне. Как у мужчин, так и у женщин в поведении при негативной ситуации отмечены действия, направленные на её разрешение, но без завышенных требований к себе. Когда прикладываются усилия для устранения отрицательной ситуации, но не задействованы все силы в полной мере.

По шкале «дистанцирование» также отмечен среднее значение показателя у двух обследуемых групп. Спортсмены при негативной ситуации не впадают в

фрустрацию, так же не обесценивают её, а пытаются решить эмоционально отделиться от ее решения.

Таблица 5 – Средние значения показателей копинг-стратегий у спортсменов

Копинг-стратегии	Мужчины (n = 29)	Женщины (n = 20)	Достоверность различий
Конфронтация	10,86±0,98	11,6±0,84	-
Дистанцирование	11,06±0,94	11,05±0,97	-
Самоконтроль	13±0,98	12,55±0,97	-
Поиск социальной поддержки	10,24±0,98	10,55±0,97	-
Принятие ответственности	7,58±0,96	7,1±1,06	-
Бегство/Избегание	14,44±0,94	13,65±0,97	-
Планирование решения проблемы	11,55±0,91	11,5±1,03	-
Положительная переоценка	12,55±0,92	13,3±0,91	-

Полученные данные по шкале «самоконтроль» указывают на то, что у мужчин выявлен высокий уровень выраженности копинг-стратегии, а у женщин - средний, но ближе к высокому. Данные спортсмены негативные ситуации переживают путем высокого уровня контроля каждого действия, они не выставляют на показ личностные переживания, они предъявляют высокие требования к себе, что приводит к сверхконтролю.

По шкале «поиск социальной поддержки» у двух групп спортсменов установлены средние значения. Это указывает на то, что в некоторых случаях спортсмены могут обратиться к значимому окружению для решения проблемы, для поддержки уверенности в собственных силах.

По шкале «принятие ответственности» значения показателей находятся на среднем уровне, но ближе к низкому в обеих группах. Спортсмены не всегда способны адекватно оценивать свои действия, воспринимать свои ошибки и избегать их повторений в последующем.

По шкале «бегство/избегание» установлены значения на высоком уровне у обеих обследуемых групп. В стрессовой ситуации спортсмены обоих полов уходят от ответственности могут проявлять пассивность или вспышки раздражения, отмечены погружения в фантазии.

По шкале «планирование решение проблем» показатели в обеих группах находятся на среднем уровне. При необходимости спортсмены могут составить четкий план действий в стрессовой ситуации, определить пути преодоления или отступления, но без контроля со стороны тренера не будут выполнять данную функцию.

Полученные данные по шкале «положительная переоценка» свидетельствуют, о том, что у женщин выраженность показателя на высоком уровне, а у мужчин - на среднем, но близко к высокому. Негативную ситуацию спортсмены рассматривают с позитивной стороны, понимают, что могут извлечь из неё опыт.

Следующей задачей исследования было изучение особенностей уровня развития малой группы у спортсменов мужского и женского пола (Таблица 6). Достоверных различий по уровню развития группы между мужской и женской командами установлено не было.

В результате диагностики уровня развития малой группы, как у мужчин, так и у женщин, было установлено значение показателя, определяемое как «Мерцающий маяк». Это говорит о том, что данные коллективы достаточно

сплоченные, спортсмены при необходимости придут на помощь товарищу, поддержат морально.

Таблица 6 – Среднее значение уровня развития малой группы у спортсменов разного пола

Уровень развития малой группы	Мужчины (n = 29)	Женщины (n = 20)	Достоверность различий
Мерцающий маяк	41,86±8,11	40,75±6,23	-

Данные группы отличаются своей индивидуальностью, достаточно теплыми взаимоотношениями.

На следующем этапе исследования были изучены особенности взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта, копинг-стратегиями и уровнем развития группы у спортсменов разного пола.

На рис. 5 представлены особенности корреляционных взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у спортсменов мужского пола.

В результате корреляционного анализа были установлены достоверные корреляционные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у спортсменов мужского пола.

Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что чем больше спортсмены мужского пола стремятся управлять своими эмоциями, тем меньше они в стрессовых ситуациях могут находить выход за счёт подавления негативных переживаний, а, наоборот, будут стремиться выражать свои переживания, надеяться на поддержку и положительное разрешение трудной ситуации.

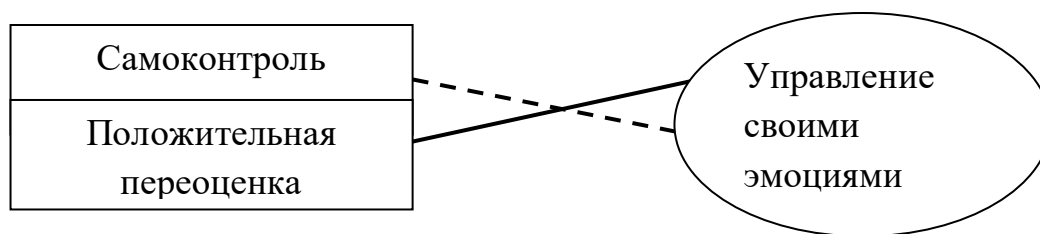


Рисунок 5 – Корреляционные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у спортсменов мужского пола

Примечание - _____ - прямая связь;
 _____ - обратная связь

В результате корреляционного анализа были установлены достоверные взаимосвязи между копинг-стратегиями и уровнем развития малой группы у спортсменов мужского пола (Рисунок 6).

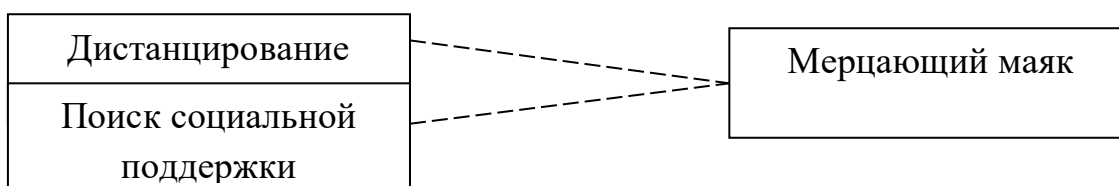


Рисунок 6 – Взаимосвязи между копинг-стратегиями и уровнем развития малой группы у спортсменов мужского пола

Примечание - _____ - обратная связь

Выявленные отрицательные взаимосвязи указывают на то, что чем больше при стрессовых ситуациях спортсмены стремятся отделиться от трудной ситуации или готовы обратиться за помощью к окружающим их людям, тем больше они отдаляются от группы, не хотят идти на контакт и проявлять поддержку и понимание всем игрокам, тем меньше готовы проявлять заботу о своём коллективе.

ВЫВОДЫ

1. Необходимо отметить существование потребности в дальнейших исследованиях феномена эмоционального интеллекта, изучении его структуры, поиске методов его развития. Развитие уровня эмоционального интеллекта можно считать необходимым компонентом профессиональной компетентности не только спортсменов, но и общества в целом, его психологической культуры.

2. Анализ средних значений показателей эмоционального интеллекта у спортсменов позволил сделать выводы о том, что у подавляющего большинства респондентов они находятся на низком и среднем уровне. Это указывает на недостаточный уровень умения у спортсменов определять свои собственные эмоции и эмоции окружающих, осуществлять контроль над ними. У спортсменов на высоком уровне установлено значение копинг-стратегий «Самоконтроль» и «Бегство-избегание», что говорит о том, что большинство спортсменов в стрессовой ситуации стремятся контролировать свое эмоциональное состояние и пытаются избегать решения проблем. В исследовании уровня развития малой группы у спортсменов был выявлен уровень развития показателя «Мерцающий маяк». Таким образом, данная группа спортсменов отличается готовностью всегда прийти на помощь друг другу, поддержать, склонностью действовать сообща.

3. В результате корреляционного анализа были выявлены значимые достоверные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у спортсменов. В исследовании было установлено, что чем больше спортсмены управляют своими эмоциями, тем больше у них склонность к положительной переоценке проблемы, они могут видеть в проблеме возможность личностного роста. Соответственно, чем лучше спортсмены понимают эмоции окружающих людей, тем больше они будут надеяться в сложной ситуации на своё значимое окружение, а также будут нуждаться в эмоциональной поддержке с их стороны. Также в исследовании была выявлена статистически достоверная отрицательная корреляционная взаимосвязь между

копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и уровнем развития малой группы. Было установлено, что чем больше спортсмены стремятся преодолевать негативные состояния путем привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки, тем меньше они будут проявлять взаимопонимание в своей команде, стремиться кому-то помочь, поддержать.

4. В исследовании были изучены особенности эмоционального интеллекта, предпочтения копинг-стратегий, особенности уровня развития малой группы у спортсменов разного пола. Достоверных различий между группами установлено не было. В результате анализа корреляционных взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у спортсменов, было установлено, что достоверных взаимосвязей у женщин обнаружено больше, чем у мужчин. Таким образом, чем больше спортсменки проявляют сочувствие, сопереживание к своему окружению, тем больше в стрессовой ситуации они могут обращаться к агрессивным действиям по разрешению стрессовой ситуации и соперничеству, а также к контролю над своими чувствами и эмоциями. Также, чем в большей мере спортсменки женского пола будут готовы к мотивированию себя на активные действия, тем в меньшей мере они будут ждать поддержки от значимого окружения и стремиться разрешать трудные жизненные ситуации с помощью агрессивных действий и соперничества.

Было выявлено, что чем больше спортсмены мужского пола стремятся управлять своими эмоциями, тем меньше они в стрессовых ситуациях могут находить выход за счёт подавления негативных переживаний, а, наоборот, будут стремиться выражать свои переживания, надеяться на поддержку и положительное разрешение трудной ситуации. В результате корреляционного анализа были также установлены достоверные взаимосвязи между копинг-стратегиями и уровнем развития малой группы у спортсменов мужского пола. Таким образом, чем больше при стрессовых ситуациях спортсмены стремятся отделиться от трудной ситуации или готовы обратиться за помощью к

окружающим их людям, тем больше они отдаляются от группы, не хотят идти на контакт и проявлять поддержку и понимание всем игрокам, тем меньше готовы проявлять заботу о своём коллективе.

.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для улучшения результативности атлетов в соревновательный период необходимо ввести диагностику эмоционального интеллекта и копинг-стратегий. А для повышения результатов командных видов спорта диагностики – сплоченности малых групп.

При правильном формировании конструктивных копингов и в равной мере развития всех компонентов эмоционального интеллекта можно ориентировать атлета на достижение престижных показателей по время соревновательного периода.

Эмоциональная компетентность личности - это многогранная характеристика, в которую входит эмоциональный интеллект. Эмоциональная компетентность включает в себя способность личности адекватно понять свои эмоции и эмоции своего окружения, так же характеризуется мерой способности управлять своими чувствами и строить совместное взаимодействие с людьми. И при условии совершенствования эмоционального интеллекта атлетов, будет развиваться эмоциональная компетентность. Для повышения уровня эмоционального интеллекта стоит проводить тренинги на знакомство с эмоциями, реагирования в стрессовой ситуации, способность к пониманию других людей, повышение коммуникативных навыков, способность понять и принять собственные эмоции познакомить более подробно спортсменов с методами релаксации, медитации, мышечного расслабления.

Для реагирования на стрессовую ситуации проводить лекции, которые детально описывают возникновение и протекания стресса и так же способов совладания с ним, проводить репетицию соревнований для снижения ситуационного стресса, для этого стоит максимально приблизить тренировку к естественным условиям конкуренции, необходимо сформировать группу поддержки, болельщиков и т.д. Стоит направлять спортсмена в сторону выбора конструктивных копинг-стратегий.

А более точное рассмотрение групповой сплоченности, может стать залогом успешной командной деятельности атлетов.

Развитию эмоционально интеллекта и копинг-стратегий стоит обращать внимание на раннем этапе подготовки, для закрепления эффективности. Развитию малой группы стоит уделять внимание, когда команда уже сформировалась, есть представление о структуре и о взаимоотношениях между членами команды.

Особое внимание стоит уделить формированию положительного социально-психологического климата в команде. Для этого нужно определить лидера, которого принимают все члены команды. Иногда проводить тренировки в необычных местах, для переключения внимания и поднятия общего тона настроения. При возникающих разногласиях, стараться конструктивно решать проблему, задействуя всех членов команды. Ориентировать атлетов на достижение адекватных целей, для этого провести диагностику и иметь четкое представление для чего занимается каждый атлет. Не стоит забывать о времени препровождения, которое можно проводить коллективно, сформировать традиции и обычаи команды, для сплочения коллектива.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н.П.. К вопросу о сущности понятия «Эмоциональный интеллект» // Вестник РУДН. серия Психология и педагогика. 2009. № 1. С. 79-85
2. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
3. Андреева И.Н. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта // Материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции. Минск. 2004. С. 147-149.
4. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. №2. С. 83—95.
5. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // 6-я Международная научно-практическая конференция. Смоленск: СГПУ, 2004. С. 22-26.
6. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. №1. С. 57—65.
7. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
8. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. № 1. С. 78-86.
9. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3 - 18.
10. Батурин Н.А. Психология успеха и удачи в спортивной деятельности. Омск, 1988. 48 с.
11. Бреслав Г.М. Психология эмоций. 2-е изд. М.: Академия, 2006. 544 с.
12. Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии как ресурсы конкурентоспособности спортсменов // Институт психологии

Российской академии наук. Организационная психология и психология труда 2018. Т.3. № 3. С. 18-36.

13. Вербина Г.Г. Саморегуляция одна из форм совладающего поведения // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции. СПб., 2007. С. 24-26.

14. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологии эмоций Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 288с.

15. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011. 143 с.

16. Витт Н.В. Эмоциональная регуляция в речемыслительных процессах // Психологический журнал. 1986. № 3. С. 52—61.

17. Волков И.П. Психологическая обстановка публичности соревнований и ее восприятие спортсменами // Теория и практика физической культуры. 1987. № 1. С. 34-36.

18. Воробьева А.Е. Эмоциональный интеллект как значимый фактор нравственного самоопределения // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. М. 2011. С. 56—59.

19. Гарднер Г. Структура разума: Теория множественного интеллекта. М.: Вильямс 2007. 512 с.

20. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.;редкол.: А.А. Крылов [и др.]. СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та. 2013. С. 25 - 26.

21. Гилфорд, Дж. Структурная модель интеллекта Психология мышления. М., 1965. 456 с.

22. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Владос, 2009. 478 с.

23. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. № 3.1. С. 20-25.

24. Демина Л.Д. Психологическое здоровье и психологическая культура личности в структуре профессиональной подготовки студентов в вузе //

Вестник Алтайской науки: Проблемы социологии и психологии. 2006. №2. С. 101-108.

25. Зернова Т.И. Влияние различных форм ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие подростков. Дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2004. 192 с.

26. Зимняя И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека // Интернет-журнал "Эйдос". 2006. № 4. С. 18-21

27. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер. 2000. 464 с.

28. Карпов А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика // Ярославль: ЯрГУ, 2008. С. 25 – 28.

29. Комарова А.И. Взаимосвязь ценностей и эмоционального интеллекта: культурно-психологические особенности // Научный вестник Волгоградского филиала РАНХиГС. Серия: Политология и социология. 2015. № 2. С. 46—55.

30. Комарова А.И., Долгополова О.А. взаимосвязь ценностей и эмоционального интеллекта: культурно-психологические особенности Научный вестник Волгоградского филиала РАНХиГСт // Политология и социология. 2015. № 2. С. 46—55.

31. Куница В.Н., Казаринова Н.В., Погорыла В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер. 2001. 544с.

32. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб.:Прайм ЕВРОЗНАК. 2004. 156 с.

33. Лешенко А.А Связь эмоционального интеллекта с индивидуально-психологическими особенностями личности // Альманах современной науки и образования. 2013. № 2. С. 104–107.

34. Лужбина Н А. Социальный интеллект как системообразующий фактор психологической культуры личности. Автореф. дис. ... канд. психол.наук. Барнаул. 2002. 22 с.

35. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: ИП РАН, 2004. С. 29–39.
36. Люсин Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям. М.: Институт психологии РАН. 2009. 347 с.
37. Майер Г. Психология эмоционального мышления // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. М.: Изд-во МГУ. 1981. 129 с..
38. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер Пресс,. 2008. 580 с.
39. Малкин В.Р. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 4. С. 31-33.
40. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
41. Мотков О.И. Психологическая культура в мозаике личности // Сборник тезисов XII Международных чтений памяти Л.С. Выготского «Знак как психологическое средство: субъективная реальность культуры». М. 2011. С. 246-252.
42. Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 4. С. 60—63.
43. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения // Физическая культура, спорт – наука. 2013. № 2. С. 79-83.
44. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. Т. 26. № 2. 2005. С. 68-80.
45. Робертс Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2004. №. 4. С. 3—26.

46. Совмиз З.Р. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта // Международная научно-практическая конференция «Современные концепции развития науки». Уфа. 2015. 197-200 с.
47. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования СПб.: Питер. 2002. 471 с.
48. Шадриков В. Д. К понятию эмоционального интеллекта // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Ярославль: Канцлер. 2007. С. 244-251.
49. Штефаненко И.И. Влияние уровня развития группы и стратегий поведения в конфликтных ситуациях на эмоциональное выгорание в гандбольных командах // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2013. № 1 (112). С. 106-112.
50. Юркевич В.С. Проблема эмоционального интеллекта // Практическая психология образования. 2012. № 3. С. 4-10.
51. Якушина М.С. Формирование эмоционального интеллекта у старшеклассников, занимающихся командными видами спорта // Психология в России и за рубежом: материалы 2-ой Международной научной конференции. СПб.: Реноме. 2013. С.109-115.
52. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence // Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia, P.A.: Psychology Press, 2001. P. 3 - 24.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Диагностика уровня развития малой группы

1. В нашей группе главный критерий ценности человека – его отношение к труду, к коллективу.
2. В нашей группе новичок скорее всего не почувствует себя чужаком, а встретит доброжелательность и радушие.
3. В нашей группе нет козлов отпущения и любимчиков.
4. Члены нашей группы не пройдут равнодушно мимо чьей-то беды, им чужда мораль “моя хата с краю”.
5. Дух бескорыстия и взаимопомощи отличает нашу группу.
6. Каждый из нас достаточно инициативен, чтобы в случае необходимости взять на себя ответственность за какое-то дело.
7. Для нас неприемлем принцип “Своя рубашка ближе к телу”.
8. Успех каждого из нас искренне радует всех и ни у кого не вызывает зависти.
9. Большинство из нас всегда может поступиться личным ради общего дела.
10. Наша группа обычно не ждет указаний, инициативы ей не занимать.
11. В нашей группе каждый ощущает себя ответственным за ее успех.
12. Как правило, при решении важных вопросов мы всегда единодушны.
13. Наша группа достаточно сплоченная и организованная.
14. В случае неудач и поражений мы не спешим обвинять друг друга, а пытаемся спокойно разобраться в их причинах.
15. Когда с нами нет руководителя, мы не теряемся и работаем не менее эффективно, чем в его присутствии.
16. Когда к нам в группу приходит руководитель, все обычно бывают рады.
17. Стиль руководства нашей группой ровный, доброжелательный.

18. Для нас не характерно, чтобы под горячую руку от руководства доставалось и правому, и виноватому.

19. У нас не принято отсиживаться или прятаться за спинами других.

20. Зная, что в своем стремлении поступить определенным образом группа пойдет по ложному пути, у каждого из нас хватило бы сил, чтобы остановить ее от необдуманного шага.

21. У нас не промолчат, если увидят, что ты не прав.

22. После работы мы нередко свободное время проводим вместе.

23. У нас принято делиться своими семейными радостями и заботами.

24. У нас тоже есть “диады” и “триады”, но это не мешает нам чувствовать себя единой дружной семьей.

25. В нашей группе нарушитель дисциплины будет держать ответ не только перед руководителем, но и перед всей группой.

26. В нашей группе силы, внешней привлекательности, обладания престижными вещами еще недостаточно для того, чтобы пользоваться уважением и популярностью.

27. Наша сплоченность скорее всего не пострадает, если в группу вольется сразу несколько новых членов.

Опросник «Способы совладающего поведения».

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3

6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3

25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3

43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Приложение Б

Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ)

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения. 19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.