

Командные виды спорта как фактор формирования эмоционального интеллекта

Горская Юлия Владимировна

Студент

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия
E-mail: jvgorsky@gmail.com*

Идея значимости эмоционального интеллекта зародилась довольно давно. Еще за 100 лет до нашей эры философ Публиус Сирус сказал: «Управляйте Вашими чувствами, пока Ваши чувства не начали управлять Вами» [2]. Современная психология все чаще задается вопросом не столько диагностики эмоционального интеллекта, сколько его развития. На сегодняшний день выделяют несколько причин формирования эмоционального интеллекта у детей. Когда же речь заходит о взрослых, то предлагаются всевозможные тренинги, направленные на развитие как эмоционального интеллекта в целом, так и на развитие его отдельных компонентов (например, эмпатии).

Мы предполагаем, что у людей, регулярно занимающихся командными видами спорта, эмоциональный интеллект должен быть на достаточно высоком уровне. Находясь в команде, которая должна реагировать в кратчайшие сроки для эффективного функционирования, в условиях невозможности прервать соревнование для того, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию и дать развернутую вербальную обратную связь, людям приходится применять иные умения для быстрого реагирования на происходящее внутри команды. На наш взгляд, данным умением может являться эмоциональный интеллект. В этом случае обе его составляющие, которые выделяют исследователи – понимание эмоций и управление эмоциями – необходимы. Находясь в ситуации командных соревнований спортсмену необходимо отслеживать эмоции игроков собственной команды, благодаря чему он может моментально среагировать. Умение контролировать собственные эмоции также немаловажно. Негативные эмоции, высказанные одним членом команды, могут привести к проигрышу всей команды.

Цель исследования – изучение роли эмоционального интеллекта в спортивной деятельности.

Методологическим основанием исследования являются концепции культурно-исторического подхода Л.С. Выготского и историко-эволюционного подхода в психологии личности, развиваемого А.Г. Асмоловым. В данной работе мы опираемся также на исследования эмоциональной сферы человека зарубежных (Бар-Он Р., Гарднер Г., Гоулман Д., Карузо Д., Майер Дж., Саловей П., Стернберг Р., Торндайк) и отечественных авторов (Гринь Е.И., Емельянов Ю.Н., Люсин Д.В., Пашина А.Д., Трухан Е.А., Юсупова). На уровне конкретно-научной методологии использовалась модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [4]. А так же модели эмоционального интеллекта Г. Гарднера и Д. Гоулмана [1,2,5].

Объект исследования – эмоциональный интеллект как психологический феномен. Предмет исследования – командные виды спорта как фактор формирования эмоционального интеллекта.

Гипотезы исследования:

1. Спортсмены командных видов спорта имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта, нежели спортсмены индивидуальных видов спорта.

2. У спортсменов-мужчин вне зависимости от того, относятся они к командным или индивидуальным видам спорта, уровень эмоционального интеллекта в среднем ниже, чем у женщин, занимающихся этим же видом спорта.

Выборка состояла из 82 человек в возрасте от 16 до 44 лет. 41 человек занимается командными видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол), 41 человек занимается индивидуальными видами спорта (бег, лыжи, настольный теннис, бокс). В исследовании приняли участие: 42 профессиональных спортсмена (мс – мастер спорта, кмс – кандидат в мастера спорта, разряд); 40 спортсменов - любителей (занимающиеся данным видом спорта свыше 3 лет). Из них: 44 мужчины и 38 женщин.

Для измерения уровня эмоционального интеллекта был использован опросник «ЭМИн» [3]. Надежность и достоверность данных обоснована специально сконструированной программой эмпирического исследования, включающей методы, соответствующие поставленным задачам, а также математическими методами обработки и анализа данных (непараметрический критерий Манна-Уитни, параметрический Т-критерий Стьюдента).

Наша гипотеза о том, что спортсмены командных видов спорта имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта, нежели спортсмены индивидуальных видов спорта подтвердилась. Полученные данные наглядно демонстрируют, что у спортсменов командных видов спорта преобладает средний, высокий и очень высокий уровни эмоционального интеллекта. Напротив, спортсмены индивидуальных видов спорта преимущественно располагаются в промежутке от очень низкого уровня эмоционального интеллекта до среднего уровня. Это позволяет нам предположить, что занятия командными видами спорта могут выступать фактором формирования эмоционального интеллекта. Что касается сравнения спортсменов, профессионально занимающихся командными и индивидуальными видами спорта и спортсменов-любителей, то значимых различий между ними не обнаружено. Полученные данные показывают, что уровень эмоционального интеллекта у спортсменов, пришедших в командный вид спорта в раннем детстве, и у тех, кто выбрал командный спорт в юношеском возрасте значимо не отличается. Это позволяет нам сделать предположение о том, что выбор командного вида спорта в сознательном возрасте не предполагает уже сформированный высокий уровень эмоционального интеллекта. Это в свою очередь еще раз подтверждает нашу гипотезу о том, что занятия командными видами спорта могут выступать фактором формирования эмоционального интеллекта. Результаты шкалы «межличностный эмоциональный интеллект» демонстрируют нам разницу между мужчинами и женщинами, занимающимися спортом, в то время как данные по общему уровню эмоционального интеллекта и оставшимся шкалам не статистически значимы.

Литература

1. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М., 2005. - С 69.

3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. 4. С. 3 – 22.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. / Социальный интеллект: теория, измерения, исследования / Под ред. Ушакова Д.В. и Люсина Д.В. М.: Изд-во ИП РАН, 2004.
5. Goleman D. Sex roles reign powerful as ever in the emotions. The New York Times. Copyright. 1988 by The New York Times Company. Reprinted by permission.