

УДК 159.942

DOI: 10.21779/2542-0313-2021-36-1-107-112

Б.М. Билалова, Р.В. Борисов

Эмоциональный интеллект спортсменов боевых видов спорта

*Дагестанский государственный университет; Россия, 367000, г. Махачкала,
ул. М. Гаджиева, 43а; bakhara.bilalova@mail.ru*

С целью изучения эмоционального интеллекта спортсменов боевых видов спорта (борьба, бокс, кикбоксинг, дзюдо, рукопашный бой, смешанные боевые искусства и т. д.) было проведено психологическое исследование. Выдвинута гипотеза о том, что спортсменам боевых видов спорта характерен низкий уровень эмоционального интеллекта с тенденцией к среднему. Сформировано две выборки: основная и дополнительная. Основная – спортсмены, занимающиеся боевыми видами спорта (чемпионы Дагестана, России, мира), дополнительная – люди, которые данными видами спорта не занимаются вообще.

База исследования представлена Дагестанским государственным университетом (ДГУ), Дагестанским государственным педагогическим университетом (ДГПУ), Кизлярским медицинским училищем (КМУ) и Кизлярским электромеханическим колледжем (КЭМК). Исследование проводилось с помощью методик: Диагностика уровня эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин); «Определение способов регулирования конфликтов (К. Томас); Фрайбургский личностный опросник FPI(b); «Диагностика личностной и ситуативной тревожности» Спилбергера–Ханина. Дополнительно разработано и проведено интервью со студентами-спортсменами, занимающимися боевыми видами спорта. Для осуществления математической обработки данных использованы корреляционный анализ и U-критерий Манна–Уитни. Выявлены корреляции между эмоциональным интеллектом и ситуативной/личностной тревожностью. Установлена значимая корреляционная связь между интегральным показателем эмоционального интеллекта и стратегиями поведения в конфликтной ситуации. На достоверном уровне значимости выявлены различия между уровнем эмоционального интеллекта спортсменов боевых видов спорта и студентов, не занимающихся данными видами спорта.

Выдвинутая гипотеза подтверждена: для спортсменов боевых видов спорта характерен низкий уровень развития эмоционального интеллекта, им тяжело понимать и контролировать свои эмоции и понимать чужие. Установлено, что студенты основной выборки предпочитают стратегию «конfrontация» в конфликтной ситуации, а студенты дополнительной выборки – «сотрудничество».

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, эмоции, тревожность, спорт.*

Практически все сферы жизнедеятельности человека пронизаны психологией. Спорт также не является исключением. Перед психологией спорта стоят такие задачи, как формирование и развитие эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, повышение эмоционально-волевой регуляции, а также профилактика эмоционального выгорания спортсменов. Развитие эмоционального интеллекта не только способствует решению этих задач, но и благоприятно оказывается на повышении уровня психологической подготовленности спортсменов, их успешной адаптации к соревновательным условиям.

Особое внимание, на наш взгляд, необходимо уделить исследованию эмоционального интеллекта у спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта (борьба,

бокс, кикбоксинг, дзюдо, рукопашный бой, смешанные боевые искусства и т. д.). Для спортсменов боевых видов спорта зачастую характерны агрессивность, раздражительность, потеря чувства реальности, когда в повседневной жизни они ведут себя, как на спарринге, а в людях видят лишь боевого противника.

Считается, что для спортсменов, занимающихся данными видами спорта, сложно, а иногда и невозможно, понимать и контролировать свои эмоции, эмоции других людей, им чужды эмпатия и чувство сострадания.

В психологической литературе можно встретить различные трактовки понятия «эмоциональный интеллект». В широком смысле «эмоциональный интеллект» – это осознание и управление своими и чужими эмоциями [3].

На наш взгляд, наиболее полное определение данного понятия дает И.Н. Андреева. По мнению ученого, «эмоциональный интеллект – способность человека понимать собственное эмоциональное переживание и управлять им, а также умение понимать эмоции других людей и быть адекватным в эмоциональной ситуации» [1; 2].

Выделяют 3 уровня развития эмоционального интеллекта: низкий, средний и высокий. Оптимальным для спортсменов является средний уровень развития эмоционального интеллекта, он обеспечивает возможность выбирать реакцию, которая будет наиболее эффективна в данной ситуации. Люди со средним уровнем развития эмоционального интеллекта умеют отличать эмоции друг от друга и проживать противоречивые чувства [7].

С целью изучения особенностей эмоционального интеллекта спортсменов боевых видов спорта нами было проведено психологическое исследование. Была выдвинута гипотеза о том, что у них преобладает низкий уровень эмоционального интеллекта с тенденцией к среднему, что обусловлено занятиями данными видами спорта.

Выборка исследования. Сформированы две выборки исследования, которые представили студенты Дагестанского государственного педагогического университета (ДГПУ), Кизлярского медицинского училища (КМУ) и Кизлярского электромеханического колледжа (КЭМК). Возрастные границы выборки 18–25 лет.

Первую (основную) выборку составили студенты-спортсмены, занимающиеся боевыми видами спорта. Объем данной выборки составил 50 человек. В число исследуемых этой группы вошли чемпионы Дагестана, чемпионы мира по ММА, чемпионы России по боксу, чемпионы России по смешанным единоборствам и т. д. Вторая (дополнительная) выборка представлена студентами, которые не занимаются данными видами спорта. Объем второй выборки также 50 человек.

Методический инструментарий. Для диагностики эмоционального интеллекта нами использовалась методика «ЭмИн» Д.В. Люсина [6].

В ходе теоретического анализа исследований, посвященных проблеме эмоционального интеллекта [4, 10], нас заинтересовало изучение корреляции между уровнем эмоционального интеллекта и различными психологическими феноменами. Нами было выдвинуто предположение о том, что уровень эмоционального интеллекта связан с тревожностью личности, а также с поведением личности в конфликтных ситуациях.

Поэтому, помимо методики диагностики уровня эмоционального интеллекта, нами были использованы и следующие методики:

- «Определение способов регулирования конфликтов (К. Томас) [8];
- FPI(b) [9];
- Диагностика личностной и ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина [2].

Для более подробного исследования особенностей эмоционального интеллекта спортсменов боевых видов спорта нами было подготовлено нестандартизированное интервью.

Результаты исследования. Диагностика эмоционального интеллекта с помощью методики «ЭМИн» в основной группе, которая представлена спортсменами боевых видов спорта, выявила следующее:

– у 92 % спортсменов наблюдается низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ), у 6 % выявлен средний уровень и у 2 % – высокий. МЭИ включает в себя умение понимать эмоции других людей [6]. Таким образом, полученные данные по шкале МЭИ указывают на то, что спортсменам боевых видов спорта сложно понимать эмоциональное состояние другого человека;

– у 49 % исследуемых отмечается низкий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ), у 52 % – средний уровень и у 4 % – высокий.

Внутриличностный эмоциональный интеллект включает в себя сведения об умении понимать свои эмоции, управлять ими, а также контролировать внешние проявления эмоциональных переживаний [6]. Исходя из данных, полученных по шкале ВЭИ, видно, что спортсмены лучше понимают свои эмоции и управляют ими, чем понимают чужие эмоциональные состояния.

Диагностика эмоционального интеллекта во второй группе показала следующее:

– у 10 % исследуемых, не занимающихся боевыми видами спорта, наблюдается низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта, у 46 % – средний уровень и у 44 % – высокий уровень. То есть представители данной выборки лучше, чем спортсмены боевых видов спорта, понимают эмоции других людей.

Что касается внутриличностного эмоционального интеллекта, то у 20 % студентов второй группы выявлен низкий уровень, у 42 % – средний уровень и у 38 % – высокий уровень ВЭИ. Здесь видно, что студенты, не занимающиеся боевыми видами спорта, свои эмоции лучше понимают и могут ими управлять.

Из основной группы исследуемых нами случайным образом были выбраны 10 спортсменов для прохождения интервью.

На первый вопрос «что для вас спорт?» интервьюируемые ответили, что спорт – это смысл жизни, любимое занятие, возможность проявить себя, дисциплина.

В ходе интервью было выявлено, что спортсмены перед соревнованием испытывают волнение, перенапряжение и усталость, а некоторые, наоборот, ощущают прилив сил и энергии. Возможно, это зависит от личностных и индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

80 % опрошенных замечали за собой чувства жалости и сопереживания по отношению к сопернику во время состязания.

60 % исследуемых отметили, что во время соревнования испытывают сильное эмоциональное возбуждение, которое еще долго не отпускает после состязания, а 40 % интервьюируемых сразу «остывают» и не испытывают к сопернику негативных чувств.

5 из 10 участников интервью считают, что умеют понимать чужие эмоции и умеют сопереживать противнику.

40 % спортсменов ответили, что не всегда справляются с контролем своего эмоционального состояния вне ринга.

100 % интервьюируемых согласились, что для спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта, характерна жесткость и повышенная агрессивность.

С целью выявления различий уровня развития эмоционального интеллекта между двумя выборками нами был использован U-критерий Манна–Уитни.

Между группами студентов-спортсменов боевых видов спорта и студентов, не занимающихся данным спортом, были выявлены значимые различия по всем шкалам методики «ЭмИн» при $p = 0,01$. Это говорит о том, что эмоциональный интеллект спортсменов боевых видов спорта действительно имеет отличительные особенности по сравнению с эмоциональным интеллектом людей, не занимающихся данными видами спорта.

Исходя из результатов статистической обработки данных, мы можем говорить о том, что у спортсменов слабо развита способность понимать свои и чужие эмоции, им тяжело управлять своим и чужим эмоциональным состоянием, а также контролировать внешние проявления своих эмоциональных переживаний.

Значимые различия при $p = 0,01$ обнаружены по шкалам методики «Определение способов регулирования конфликтов». Полученные в ходе качественной и количественной обработки данные указывают на то, что спортсмены боевых видов спорта склонны выбирать в качестве способа поведения в конфликтной ситуации стратегию «конfrontация». Студенты, не занимающиеся боевыми видами спорта, склонны выбирать стратегию «сотрудничество».

Выявлено, что спортсмены боевых видов спорта отличаются от студентов второй выборки низким уровнем общительности, меньшей степенью уравновешенности. Для студентов-спортсменов характерны повышенная спонтанная и реактивная агрессивность, раздражительность, эмоциональная лабильность. Спортсмены отличаются высокими показателями маскулинности, а у студентов второй группы преобладает феминность.

С целью изучения корреляционных взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и такими психологическими феноменами, как «тревожность», «стратегия поведения в конфликтной ситуации», а также личностными чертами был проведен корреляционный анализ.

В ходе корреляционного анализа данных были получены следующие результаты (при $p = 0,01$):

- между уровнем эмоционального интеллекта и шкалами ситуативной и личностной тревожности имеются обратные корреляционные связи. Это означает, чем выше показатели МЭИ и ВЭИ, тем ниже будет выраженность личностной и ситуативной тревожности, а также наоборот;

- МЭИ и ВЭИ имеют прямую корреляцию со шкалой «сотрудничество». Это говорит о том, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта наблюдается у лиц, использующих сотруднический способ разрешения конфликтов. Обратная корреляционная связь выявлена между показателями эмоционального интеллекта и шкалами «конfrontация», «приспособление» и «уклонение»;

- выявлено, что между интегративным показателем эмоционального интеллекта и шкалами «общительность», «уравновешенность» и «экстраверсия-интроверсия» имеется прямая корреляционная взаимосвязь. Исходя из этих данных, можно сказать, что для исследуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта характерны общительность, высокая уравновешенность, как правило, они являются экстравертами. Это может объясняться тем, что высокий эмоциональный интеллект помогает в установлении большого разнообразия коммуникаций человека, что в свою очередь обогащает его опытом взаимодействия с окружающими;

– между уровнем эмоционального интеллекта и шкалами «невротичность», «спонтанная агрессивность», «раздражительность», «реактивная агрессивность», «эмоциональная лабильность» и «маскулинность–феминность» существует обратная корреляционная связь. Эти данные указывают на то, что исследуемые с низким уровнем эмоционального интеллекта склонны к раздражительности, повышенной агрессивности, невротичности. Низкий уровень эмоционального интеллекта наблюдается у людей с выраженной маскулинностью, а высокий уровень ЭИ – с феминностью.

Выводы

Таким образом, проведенное нами исследование подтверждает выдвигаемую гипотезу о том, что для спортсменов боевых видов спорта характерен низкий уровень эмоционального интеллекта с тенденцией к среднему.

Также в нашей работе были выявлены корреляционные связи между уровнем эмоционального интеллекта и тревожностью, стратегией поведения в конфликтной ситуации, а также некоторыми личностными характеристиками.

Литература

1. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. – 2008. № 5 – С. 83–95.
2. Белоконь В.О. Эмоциональный интеллект как ресурс психической устойчивости у представителей индивидуальных и командных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 70–78.
3. Кузнецова К.С. К вопросу о формировании эмоционального интеллекта // Ученые записки педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Сер.: Психология, педагогика. – 2010. – Т. 3, № 4. – С. 84–93.
4. Лёшенко А.А. Связь эмоционального интеллекта с индивидуально-психологическими особенностями личности // Альманах современной науки и образования. – 2013. – № 2 (69). – С. 104–107.
5. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
6. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: психометрический и когнитивный аспекты // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен: материалы Межд. научно-практ. конф. / под ред. Г.А. Емельянова. – М.: ИП РАН, 2000. – С. 25–35.
7. Люсин Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к изменениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: ИП РАН, 2009. – 351 с.
8. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учеб. для студентов вузов. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 285 с.
9. Тест FPI. Фрайбургский многофакторный личностный опросник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dprvrn.ru/test-fpi-fraiburgskii-mnogofaktornyi-lichnostnyi-oprosnik-metodika/> (дата обращения: 14.05.2021).
10. Фоминых Е.К. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий личности // Образование и саморазвитие. – 2014. – № 4 (42). – С. 100–103.

Поступила в редакцию 4 февраля 2021 г.

UDC 159.942

DOI: 10.21779/2542-0313-2021-36-1-107-112

Emotional Intelligence of Combat Sports Athletes

B.M. Bilalova, R.V. Borisov

*Dagestan State University; Russia, 367000, Makhachkala, M. Gadzhiev st., 43a;
bakhara.bilalova@mail.ru*

The given psychological study examines the emotional intelligence of athletes in combat sports (wrestling, boxing, kickboxing, judo, hand-to-hand combat, mixed martial arts, etc.). It is hypothesized that athletes of combat sports are characterized by a low level of emotional intelligence with a tendency to a medium one. Two samples were formed: the main one and the additional one. The research base is represented by Dagestan State University, Dagestan Pedagogical State University, Kizlyar Medical School and Kizlyar Electromechanical College. The study was carried out using the following methods: Diagnostics of the level of emotional intelligence "EmIn" (D.V. Lyusin); "Conflict Resolution Strategies" (K. Thomas); the Freiburg Personality Questionnaire FPI (b); "State-Trait Anxiety Inventory" by Spielberger – Hanin. Interviews with student-athletes engaged in combat sports were also developed and conducted. To perform mathematical data processing, correlation analysis and the Mann-Whitney U-test were used. The correlations between emotional intelligence and the scales of situational and personal anxiety were revealed. A significant correlation was established between the integral indicator of emotional intelligence and strategies of behavior in a conflict situation. At a reliable level of significance, the differences between the level of emotional intelligence of the athletes of combat sports and the students who are not engaged in these sports were revealed. The proposed hypothesis is confirmed: the athletes of combat sports are characterized by a low level of emotional intelligence; it is difficult for them to understand and manage their own and understand other people's emotions. It was found that the students of the main sample prefer the strategy of "confrontation" in a conflict situation, and the students of the additional sample prefer "cooperation".

Keywords: *emotional intelligence, emotions, anxiety, sport.*

Received 4 February 2021