

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

О. Л. Борисов, А. А. Антипенко
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье представлены результаты исследования особенностей эмоционального интеллекта юных спортсменов-волейболистов. Проведен корреляционный анализ для определения взаимосвязей эмоционального интеллекта с некоторыми физиологическими показателями, характеризующими функциональное состояние организма.

В конце XX века широкую известность приобрели модели так называемого эмоционального интеллекта (ЭИ), в которых данное понятие рассматривается как «система способностей, обеспечивающих распознавание, осмысление чужих и собственных эмоций, а также управление ими в целях решения практических задач» [1].

Установлено, что атлеты с более высоким уровнем ЭИ обладают большим запасом личностных ресурсов для повышения своей стрессоустойчивости и, как следствие, более успешны в своей профессиональной деятельности. Обнаружены существенные различия между спортсменами индивидуальных и командных видов спорта. Как оказалось, представители индивидуальных видов спорта «обладают более высокими показателями «эмоциональной осведомленности» и «эмпатии», в то время как спортсмены командных видов спорта лучше распознают эмоции других людей, но при этом относительно слабо умеют управлять своими эмоциями» [2].

Целью нашей работы стало выявление особенностей ЭИ юных волейболистов и поиск его возможных взаимосвязей с функциональным состоянием организма.

В исследовании приняли участие 19 юношей в возрасте 15-16 лет, занимающиеся волейболом. Психодиагностика проводилась с помощью

методики определения уровня ЭИ Н. Холла. Для оценки вегетативного тонуса использовали индекс Кердо.

Согласно результатам анкетирования по опроснику Холла только у одного волейболиста был выявлен высокий уровень ЭИ. Средним уровнем ЭИ обладали 47,4% юношей. У остальных испытуемых уровень ЭИ оказался низким.

Наиболее слабым звеном в общей структуре ЭИ юных волейболистов является такой его компонент, как «управление своими эмоциями». Юные спортсмены не умеют осознанно сдерживать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Принимая во внимание особое значение ЭИ для представителей игровых видах спорта, следует признать весьма существенным недостатком описанную ситуацию, которая еще более осложняется тем, что волейболисты, отнесенные к этой группе, не способны принимать во внимание эмоции при построении логических цепочек, решении стоящих перед ними тактических задач и выборе той или иной формы поведения.

Согласно данным расчета индекса Кердо 56% испытуемых независимо от уровня ЭИ характеризуется уравновешенным балансом симпатических и парасимпатических влияний. Примерно одинаковое количество участников эксперимента с низким и средним уровнем ЭИ было отнесено к симпатикотоникам и парасимпатикотоникам. Обращает на себя внимание тот факт, что среди обследованных нет ни одного человека с выраженной симпатикотонией или парасимпатикотонией.

Для поиска возможных взаимосвязей между исходным вегетативным тонусом и показателями, полученными с использованием методики «Диагностика эмоционального интеллекта» был использован метод ранговой корреляции Спирмена. С его помощью удалось установить, что между исходным вегетативным статусом юных волейболистов и такими показателями, составляющими эмоциональный интеллект, как «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «самотивация», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей» отсутствует статистически значимая прямая взаимосвязь. Причем она отсутствует во всех группах спортсменов, выделенных на основании уровня развития их ЭИ.

Вместе с тем оказалось, что у спортсменов с низким уровнем развития ЭИ между шкалой «управление своими эмоциями» и ЧСС, а также между общим уровнем ЭИ и ЧСС существует прямая взаимосвязь (соответственно $r_s = 0,71$, при $p \leq 0,03$ и $r_s = 0,68$, при $p \leq 0,04$). Очевидно, что индекс Кердо лишь в самых общих чертах позволяет судить о функцио-

нальном состоянии симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы. В связи с низкой информативностью исходного вегетативного тонуса в последующих исследованиях для более полной характеристики функционального состояния автономной нервной системы планируется использовать такие показатели, как вегетативная реактивность и вегетативное обеспечение деятельности, которые могут оказаться более информативными в плане поиска связей с ЭИ.

Таким образом, для юных волейболистов характерны средний и низкий уровни ЭИ. Подавляющее большинство спортсменов не умеют контролировать свое эмоциональное состояние. Принимая во внимание накал страстей, имеющий место во время соревнований, можно с высокой долей уверенности предположить, что это отрицательно сказывается на результативности их спортивной деятельности. Более того, отсутствие развитой способности справляться с неприятными эмоциональными переживаниями может на длительный срок вывести такого спортсмена из зоны психологического комфорта после неудачи на ответственном выступлении. Учитывая высокую эмоциональность игровых видов спорта, следует признать необходимым принятие специальных мер для развития эмоционального интеллекта у спортсменов, не способных в полной мере контролировать свои эмоции.

Список использованной литературы

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулдман – М.: АСТ, 2008. – 330 с.
2. Илясова, Н.В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 11 (29). – С. 105–108.