

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Т.В.Петровська¹, Н.М.Куліш²

¹Національний університет фізичного виховання та спорту України

²Буковинський державний медичний університет

Анотація. Т.В.Петровська, Н.М.Куліш. Особливості розвитку емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2010. – № 17. – С. 63-67. У статті досліджено вплив різних видів спортивної діяльності на розвиток емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку. *Мета дослідження* – проаналізувати особливості розвитку емоційного інтелекту (EI) спортсменів юнацького віку порівняно з їх однолітками, які не займаються спортом. *Результати.* Встановлено вірогідно вищі показники складових емоційного інтелекту у спортсменів. *Висновки.* Спортивна діяльність має значний вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Виявлені вищі показники за шкалами управління власними емоціями, самомотивації та розпізнавання емоцій інших людей можна пояснити специфікою спортивної діяльності, яка вимагає розвитку саме вказаних умінь.

Ключові слова: емоційний інтелект, самомотивація, управління емоціями, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Загальну суть емоційного інтелекту (далі – EI) вчені трактують як здатність розуміти і керувати власними емоціями та емоціями інших людей [7, 10, 15, 16].

Вчені, які вивчали проблему емоційного інтелекту в контексті поставленого питання, досліджували цей конструкт як основу успішності життєдіяльності людини [5], значення емоційного інтелекту для професійної діяльності [4, 9, 10], роль та значення емоційного інтелекту в процесі міжособистісної взаємодії [15, 16] вплив емоційного інтелекту на формування лідерських якостей [7], функціональні характеристики емоційного інтелекту [1].

У вітчизняних дослідженнях спостерігаємо тенденцію до використання цілої низки категоріальних концептів відображення змісту поняття EI – «емоційна розумність» [13], «емоційне самоусвідомлення» [6]. Загалом розкриття значення EI відбувається через застосування понять – «здатність», «спроможність». При цьому наголошуються на ціннісній сутті EI, на його функціональній властивості відображати внутрішній світ особистості.

Аналіз наукової літератури свідчить, що емоційний інтелект не є щось стале та незмінне, рівень його розвитку з віком зростає [7]. У низці досліджень також відмічають, що початком активного розвитку емоційного інтелекту є юнацький вік [1, 2, 4, 15]. Однак лише кілька авторів глибоко вивчають емоційний інтелект осіб цього віку [2, 5, 10, 16, 17].

Дослідження EI студентів відбуваються за такими напрямками: вивчення диференціальних (гендерних, вікових) характеристик EI [3, 6,], визначення рольових функцій EI в різноманітних сферах та умовах життя [14, 15, 16].

Водночас, дуже мало досліджень присвячено вивченню особливостей розвитку емоційного інтелекту спортсменів взагалі та спортсменів юнацького віку зокрема (8, 9). У науковій літературі практично немає даних про вплив особливостей діяльності людей (зокрема, спортивної діяльності) у певний віковий період на рівень розвитку їх емоційного інтелекту в цілому та показники розвитку його складових.

Зв'язок досліджень з планом НДР. Дослідження виконане згідно з темою 2.4.6. «Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності в сфері фізичного виховання та спорту».

Мета дослідження: проаналізувати особливості розвитку EI спортсменів юнацького віку порівняно з особами відповідного віку, які не займалися спортом.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці
2. Проаналізувати показники складових емоційного інтелекту у спортсменів юнацького віку та їх однолітків, які не займалися спортом.
3. Дослідити вплив різних видів спортивної діяльності на розвиток емоційного інтелекту спортсменів.

Методи та організація дослідження

Дослідження здійснювали впродовж травня – жовтня 2009 року на базі Буковинського

державного медичного університету та Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича.

У дослідженні брали участь 245 осіб у віці 17-19 років – студентів I та II курсів. Серед них 125 спортсменів (64 юнаки та 61 дівчина), які систематично займалися спортом понад три роки і мають спортивні розряди, а також 120 студентів (56 юнаків та 64 дівчини), які не займалися спортом.

Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту проводили за опитувальником «Емоційний інтелект» (Н.Холл), одним з найпопулярніших російськомовних тестів емоційного інтелекту. В опитувальнику лише 30 тверджень, ступінь своєї згоди з якими досліджуваній позначає від (-3 балів) до (+3 балів), а факторна структура схожа на опитувальник Р.Бар-Она (літ). Рівень емоційного інтелекту оцінювали за п'ятьма шкалами.

1) емоційна поінформованість (далі – ЕІнф) – знання про емоції, усвідомлення необхідності аналізу та розуміння власних емоцій;

2) управління своїми емоціями (далі – УЕ) – ця шкала характеризує емоційну рівноваженість;

3) самомотивація (далі – СМ) – шкала, яка висвітлює здатність та бажання довільно керувати власними емоціями;

4) емпатія (далі – Емп) – здатність до співчуття;

5) розпізнавання емоцій інших людей та вміння впливати на їх емоційний стан (далі – РЕ).

Статистичну обробку результатів дослідження здійснювали з використанням комп'ютерної програми MS Excel. Порівнювали результати за допомогою статистичного аналізу (t-критерій Стьюдента).

Результати дослідження та їх обговорення

За результатами дослідження встановлено, що в юнацькому віці показники рівня розвитку емоційного інтелекту досить різні (від -20 до +79 балів), які за градацією шкали опитувальника означають крайні варіанти «низького» та «високого» рівнів розвитку емоційного інтелекту. Загалом 49% студентів за шкалою тесту мають низький рівень розвитку EI, середній рівень розвитку EI показали 47% респондентів і лише 3% мають високий рівень розвитку EI. Середній показник EI досліджуваних склав 38 балів, що відповідає низькому рівню розвитку EI.

Підсумовуючи отримані дані можна зробити висновки, що цей показник є цілком нормальний для осіб цього віку, а в сукупності з фактором значної різниці у максимальних та мінімальних показниках свідчить про те, що в період юності, який слідує за досить нестабільним підлітковим віком, лише починають формуватися основні складові емоційного інтелекту особистості. Цей процес індивідуальний для кожної людини і залежить від цілої низки біологічних та соціальних передумов [1].

Компонентний аналіз показників розвитку емоційного інтелекту досліджуваних виглядає таким чином:

1) емоційна поінформованість – 8,8 балів (середній рівень);

2) управління своїми емоціями – 4,9 балів (низький рівень);

3) самомотивація – 7,9 балів (низький рівень);

4) емпатія – 8,8 балів (середній рівень);

5) розпізнавання емоцій інших людей – 8,1 (середній рівень).

Отже, найнижчі показники виявлено за шкалою керування своїми емоціями, що підтверджується цілою низкою досліджень [2, 8, 10, 16].

Низький рівень керування власними емоціями в юнацькому віці можна пояснити низкою причин:

– по-перше, здатність до управління власними емоціями розвивається з віком;

– по-друге, на нашу думку, як у сімейному вихованні, так і в освітянській системі виховання практично не існує навчання емоційної культури, зокрема здатності диференціювати та аналізувати власні емоції, керувати власним емоційним станом.

Показники емоційної поінформованості та самомотивації вищі за показник керування власними емоціями, але також перебувають в межах низького рівня (верхня його межа). Цей факт підтверджено дослідженням І. Андрєєвої [2], де авторка доводить, що саме юнацький вік є початком активного збагачення знань про емоції та усвідомлення того, що вміння керувати власними емоціями та емоціями інших людей – важливий фактор пізнавальної діяльності.

Показники за шкалами «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій» свідчать про те, що здатність до розуміння емоцій інших та співчуття тільки починають активно розвиватися у цьому віці. Це можна пояснити тим, що в юнацькому віці з одного боку, зростає здатність співчувати, відгукуватися на почуття інших людей [13], а з іншого відчутний брак життєвого досвіду [6].

Підсумовуючи сказане вище, слід зазначити, що результати аналізу складових емоційного інтелекту досліджуваних осіб юнацького віку повністю узгоджуються з наявними даними наукових досліджень з цього питання [2, 5, 10, 16, 17].

Порівняння показників розвитку емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку та їх однолітків, які не займалися спортом, виявило вірогідну ($p < 0,001$) різницю в показниках цих двох груп досліджуваних. Дані досліджень висвітлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку – спортсменів та не спортсменів.

Показники	Спортсмени	Не спортсмени
Кількість обстежених	125	120
Середнє значення (M)	43,024	33,875
Стандартна похибка середнього	1,6296	1,5356
Стандартне відхилення	19,074	16,822
<i>Оцінка t-критерія для різниці середніх</i>		
t -критерій (Критерій Ст'юдента) для різниці середніх		3,88
Критичне значення t для $p=0,05$ та $n=245$		3,34
Вірогідність похибки		$p < 0,001$

Отже, за результатами наших досліджень заняття спортом як видом діяльності досить суттєво впливає на рівень розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.

Для глибшої характеристики відмінностей у розвитку ЕІ спортсменів та осіб, що не займалися спортом, нами було покомпонентно проаналізовано показники емоційного інтелекту двох груп досліджуваних. За результатами статистичної обробки даних нами були отримані такі результати (таблиця 2).

Таблиця 2. Аналіз показників розвитку компонентів емоційного інтелекту.

Група досліджуваних	Показники	Компоненти емоційного інтелекту				
		Еінф	УЕ	СМот	Емп	РЕ
Спортсмени	Середнє значення (M)	9,02	6,37	9,16	9,24	9,24
	Стандартна похибка середнього	0,415	0,515	0,419	0,432	0,459
	Стандартне відхилення	4,866	6,023	4,916	5,064	5,371
Не спортсмени	Середнє значення (M)	8,62	3,37	6,69	8,20	6,98
	Стандартна похибка середнього	0,436	0,494	0,475	0,521	0,423
	Стандартне відхилення	4,785	5,414	5,208	5,707	4,640
<i>Оцінка t-критерія для різниці середніх</i>						
t -критерій (Критерій Ст'юдента) для різниці середніх		0,66	4,19	3,88	1,53	3,60
Вірогідність похибки		$p > 0,05$	$p < 0,001$	$p < 0,001$	$p > 0,05$	$p < 0,001$

Примітка: Еінф – емоційна поінформованість; УЕ – управління емоціями; СМот – самомотивація; Емп – емпатія; РЕ – розпізнавання емоцій інших.

Як видно з таблиці 2, вірогідну різницю виявлено за компонентами: управління власними емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей; водночас за шкалами емоційної поінформованості та емпатії вірогідної різниці немає.

Отже, результатами наших досліджень встановлено, що заняття спортом сприяють посиленому розвитку саме трьох вказаних вище складових ЕІ.

Ми вважаємо такі результати цілком логічними, адже і процес тренування, і змагальна діяльність у спорті вимагають високого контролю над власними емоціями. Спортсмен, що не здатен керувати власними емоціями, не може досягти високих спортивних результатів. Не менш важливим для спортсмена, особливо в спортивних іграх та єдиноборствах, є вміння розпізнавати емоції іншої людини. Дуже часто успіх гри чи двобою, особливо у зустрічі рівних за силами та досвідчених спортсменів, залежить від вміння побачити та зрозуміти емоційну реакцію супротивника і використати отриману інформацію для перемоги.

Як відмічалось вище, обидві групи досліджуваних репрезентують осіб юнацького віку, які є студентами молодших курсів вищих навчальних закладів. Тобто вони мають спільне соціальне середовище існування. Для обох груп провідною є навчальна діяльність. Тож цілком зрозуміло,

чому показники рівня емоційної поінформованості та емпатії в них виявилися схожими, і достовірна різниця за цими компонентам відсутня.

Ми очікували отримати вищі показники за рівнем емоційної поінформованості у спортсменів. На нашу думку отримані дані свідчать про те, що тренери дуже часто не пояснюють своїм вихованцям, наскільки важливо розуміти власні емоції та вміти аналізувати причини їх виникнення. Адже саме цей процес є першою сходинкою до вміння контролювати власні емоції та керувати ними.

Що ж до показника емпатії, то вважаємо за потрібне зазначити, що змагальна діяльність, постійна конкурентна боротьба, що є специфікою спорту, не сприяє розвитку саме емпатії. Дуже часто, за нашими спостереженнями, тренери вимагають від своїх підопічних жорсткості ведення спортивної боротьби та вважають, що співчуття до суперника шкодить успішності виступів на змаганнях.

Різниця у показниках рівня розвитку складових емоційного інтелекту у двох досліджуваних груп наведена у діаграмі (рис.1).

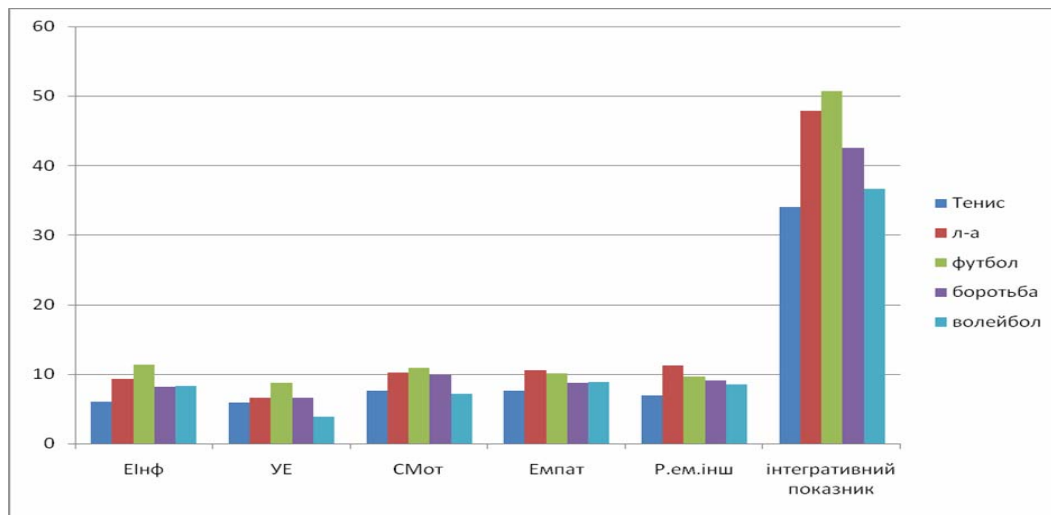


Рис.1. Компонентний аналіз показників емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

Примітка: Еінф – емоційна поінформованість; УЕ – управління емоціями; СМот –самотивація; Емп – емпатія; Р.ем.інш – розпізнавання емоцій інших.

Висновки

1. Рівень розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку характерний наявністю як максимально високих, так і максимально низьких показників. Проте середній показник ЕІ досліджуваних відповідає низькому рівню. Все це свідчить, що у вказаний віковий період починається активне формування складових емоційного інтелекту, а перебіг цього процесу є індивідуальним для кожної людини і залежить від цілої низки біологічних та соціальних передумов.

За результатами аналізу складових ЕІ найнижчі показники виявлені за шкалою керування своїми емоціями. Трохи вищими, але все ж в межах низького рівня, перебувають показники самотивації. Найвищими, в межах середнього рівня, виявилися показники емоційної поінформованості та емпатії.

2. Порівнюючи рівень розвитку емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку та їх однолітків, які не займалися спортом, встановили вищі показники ЕІ у спортсменів. За результатами аналізу складових емоційного інтелекту в групі спортсменів виявлено вірогідні відмінності за показниками керування власними емоціями, самотивації та розпізнавання емоцій інших людей. Показники за шкалами емоційної поінформованості та емпатії у порівнюваних групах виявилися практично однаковими.

3. Аналіз результатів здійсненого дослідження свідчить про те, що спортивна діяльність має значний вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Виявлені вищі показники за шкалами управління власними емоціями, самотивації та розпізнавання емоцій інших людей можна пояснити специфікою спортивної діяльності, яка вимагає розвитку саме вказаних умінь.

Література

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.

2. Андреева И.Н. Роль эмоций в процессе познавательной деятельности студентов / И.Н. Андреева // Вышэйшая школа. – 2009. – №2. – С. 27–30.
3. Андреева И.Н. Способности эмоционального интеллекта: гендерные различия / И.Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития : материалы второй междунаро. научно-практ. конф., – (Санкт-Петербург, 13-14 апреля 2007 года). – Ч.1 – СПб., 2007. – С. 12–15.
4. Андреева И.Н. Эмоциональные особенности творческой личности / И.Н. Андреева // Психологія. – 2003. – № 1. – С. 51-60.
5. Березовская Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников // Когнитивная психология: (Сборник статей под ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой) / Т.П. Березовская.– Минск: БГПУ, 2006. – С. 16–20.
6. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку; [монографія]. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
7. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект. – М.:СТ Москва, 2008. – 478 с.
8. Гринь Е.И. Эмоциональный интеллект как регулятор выбора coping-стратегий в спорте высших достижений / Е.И. Гринь // Психология XXI века: Материалы международной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов. – СПб., 2008. – С. 422–424.
9. Горская Г.Б. Эмоциональный интеллект как фактор сохранения психического здоровья у спортсменов / Г.Б. Горская, Е.И. Гринь // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Международного научного конгресса. – М.: Физическая культура, 2008. – Т. 3. – С. 61–62.
10. Дерев'янюк С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов / С.П. Дерев'янюк // Инновационные образовательные технологии. – Минск. – 2007. – №1 (9). – С. 92-95.
11. Дерев'янюк С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С. П.Дерев'янюк // Соціальна психологія. – Київ. – 2008. – (27). – С. 96-104.
12. Изард Керол Е. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2007. – 460 с.
13. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2007. – 782 с.
14. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : Автореф. дис. канд.психол.наук : 19.00.01/ Н. В. Коврига. – Д.: Дніпропетровський національний ун-т., 2003. – 20 с.
15. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования [ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова].– М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
16. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. – Псков : ПГПИ, 2004. – 60 с.
17. Нгуен М.А. Роль эмоционального интеллекта в становлении личности студента-профессионала / М.А. Нгуен // "Новые педагогические исследования". – №5. – 2007. – С. 137-140

Abstract. T.V. Petrovska, N.M. Kylish. Characteristics of emotional intelligence of adolescents athletes // Contemporary problems of physical culture and sports. – 2010. – №17. – P. 63-67. Influence of various kinds of sports activity on development of emotional intelligence of sportsmen of youthful age is investigated in article. A research objective – to analyze features of development of emotional intelligence (EI) of youthful age sportsmen in comparison with their coevals who are not going in for sports. Results. Authentically higher indicators of components of emotional intelligence at sportsmen are established. Conclusions. Sports activity essentially influences development of emotional intelligence at youthful age. Revealed higher indicators on management scales the emotions, self-motivation and recognition of emotions of other people speak specificity of activity in sports which demands development of these abilities.

Keywords: emotional intelligence, management of emotions, self-motivation, empathy, recognition of emotions of other people.

Аннотация. Т.В.Петровская, Н.М.Кулиш. Особенности развития эмоционального интеллекта спортсменов юношеского возраста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 17. – С. 63-67. В статье исследовано влияние различных видов спортивной деятельности на развитие эмоционального интеллекта спортсменов юношеского возраста. Цель исследования – проанализировать особенности развития эмоционального интеллекта (ЭИ) спортсменов юношеского возраста в сравнении с их ровесниками, не занимающимися спортом. Результаты. Установлены достоверно более высокие показатели составляющих эмоционального интеллекта у спортсменов. Выводы. Спортивная деятельность существенно влияет на развитие эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Выявленные более высокие показатели по шкалам управления своими эмоциями, самомотивации и распознавания эмоций других людей объясняются спецификой деятельности в спорте, которая требует развития именно этих умений.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, самомотивация, управление эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

Статтю отримано до публікації: березень 2010.

Статтю прийнято до публікації: квітень 2010.