

К.М. Сулеева¹, Л.А. Шкутина¹, Я. Данек²

¹Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан;

²Университет Святого Кирилла и Мефодия, Трнава, Словакия
(E-mail: suleyevakm@mail.ru)

Исследование эмоционального интеллекта спортсменов различной квалификации

В статье рассмотрено современное значение эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности, в частности, в спортивной. Необходимость изучения проблемы эмоционального интеллекта в спортивной деятельности обусловлена современными требованиями подготовки спортсменов различной квалификации. Эмоциональный интеллект играет большую роль в психологической подготовке спортсменов различного уровня, поскольку именно он выступает как одна из составляющих эмоциональной устойчивости спортсменов в процессе соревновательной деятельности. Авторами приведен анализ подходов изучения эмоционального интеллекта в спорте и спортивной психологии. Показано противоречие исследования вопроса эмоционального интеллекта в спортивной деятельности. Исследование велось через рассмотрение проблемы эмоционального интеллекта спортсменов различной квалификации на примере бадминтона. Приведены результаты исследования эмоционального интеллекта и его составляющих спортсменов различной квалификации, дана их уровневая характеристика. Практическая значимость исследования заключалась в детальном изучении составляющих эмоционального интеллекта спортсменов различной квалификации. Проведенное исследование ориентировано на решение проблемы развития эмоционального интеллекта спортсменов на различных этапах подготовки, что, в свою очередь, будет способствовать повышению уровня эффективности психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональный интеллект в спорте, спортсмены, устойчивость, распознавание эмоций, эмоциональная регуляция.

Введение

Направления онтогенеза эмоционального интеллекта на сегодняшний день считаются малоизученными, так как понятие эмоционального интеллекта возникло относительно недавно. Впервые оно упоминается в 90-х гг. в теоретических исследованиях Питера Сэловея и Джона Мейера, ими был введен термин «эмоциональный интеллект» в психологию. Кроме того, они разработали модель и методику измерения эмоционального интеллекта. Питер Сэловей и Джон Мейер характеризуют эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие эмоции и чувства, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий».

Проблема изучения эмоционального интеллекта набирает все большую и большую популярность в современном мире. Основанием такой известности выступают попытки проанализировать адаптационные возможности личности сквозь призму его способности эмоционального взаимодействия с окружающими, а также вероятность спрогнозировать успешность поведения и различных действий и, более того, выработать стиль саморегуляции в различных сферах человеческой деятельности.

На сегодняшний день литературные источники представляют различные подходы к интерпретации понятия эмоционального интеллекта, разработаны разнообразные модели и концепции эмоционального интеллекта, разрабатываются новые методики диагностики эмоционального интеллекта.

Современная интерпретация эмоционального интеллекта сводится к следующим положениям:

– П. Сэловей, Дж. Мейер рассматривают эмоциональный интеллект «как способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов» [1; 774];

– Д. Карузо трактует его как «уникальное пересечение разума и чувств» [2; 201];

– Р. Бар-Он описывает эмоциональный интеллект как «все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями» [3; 193];

– Д. Гоулман понимает как «способность осознавать свои эмоции и эмоции других людей, чтобы мотивировать себя и других и хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими» [4].

Многие исследования эмоционального интеллекта последних лет посвящены его влиянию на эффективность выполнения профессиональной деятельности [5–7]. Выявлено, что эффективность профессиональной деятельности зависит не только от знаний специалиста определенной сферы деятельности, но и от его личностных особенностей — стойкой системы отношений к собственному внутреннему и окружающему миру, а также от уровня развития эмоционального интеллекта. Специалисты, которые лучше справляются с собственными эмоциями, легче и быстрее овладевают такими способностями: умение работать в стрессовых ситуациях, ответственность и инициативность. Основываясь на результатах исследований, можно сделать вывод, что наиболее эффективными специалистами являются те люди, которые сочетают в себе эмоциональную сферу и разум [8]. Специалист с высокими показателями эмоционального интеллекта более рационально принимает решения в стрессовых ситуациях, эффективнее работает с подчиненными, что благоприятно отражается на их дальнейшем профессиональном продвижении по карьерной лестнице.

Следует отметить, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта делает возможным регулировать свое поведение, воплотить поставленную цель, реализовать намеченный результат. В процессе достижения цели человек опирается на план, который раскрывается как серия картинок и мыслей и осуществляется с помощью движений с определенной силой, скоростью, размахом, согласованностью и точностью. При воспроизводстве движений, каждого действия и интеллектуальной задачи, связанной с размышлением над тем, как и в каком порядке необходимо выполнять, проявляется внимание, концентрация к процессу деятельности. Вместе с тем человек испытывает определенные эмоции: волнение и недовольство в связи с возникшими трудностями, удовлетворение от выполнения каких-либо задач, профессионального энтузиазма и упадка, а также удовольствие от самой профессиональной деятельности.

Основная часть

Эмоциональный интеллект имеет довольно сложную организацию. Развитие эмоционального интеллекта происходит в процессе формирования личности и в большей мере зависит от того, каким личностным значением наполняет личность определенную деятельность, и от того, какую роль играет в ней личность.

Общеизвестно, что экстремальные ситуации вызывают эмоциональное напряжение личности, что может проявляться как ощущение тревожности, т.е. ожидание возможных неприятностей, опасения того, что может что-то пойти не так.

К примеру, перед соревнованиями некоторые спортсмены находятся в состоянии удрученности, перевозбуждения, волнения по поводу возможного исхода соревнований. Данное состояние имеет разное проявление: одни испытывают лишь небольшое волнение, другие входят в состояние паники, но в обоих случаях спортсмены испытывают волнение, хотя, возможно, для этого нет никаких причин. Чем ярче проявляются волнение и беспокойство, тем больше вероятность дефективного выступления и получения низкого результата, не отражающего реальные возможности спортсмена. В то же время уровень тревожности и волнения напрямую зависит от уверенности в своих силах и возможностях. Излишне высокий уровень негативно отражается на эффективности любой деятельности и в экстремальных ситуациях может выражаться в виде такой личностной особенности, как явная предрасположенность к эмоциональному стрессу.

В психологической подготовке спортсменов особую роль играет интеллектуальная сфера личности. Современная психологическая подготовка (общая и специальная) спортсменов довольно технологизирована и выступает по большей части как психическая адаптация к нагрузкам. Психологическая подготовка спортсменов выделяет два направления.

В первом направлении спортсменов обучают разнообразным психологическим средствам и методам, которые помогают им подготовиться к соревновательной деятельности; обучают регулировать свое эмоциональное состояние, уровень готовности, которая отражает эффективность действий, а также распределение и концентрацию внимания; обучают приемам мобилизации на проявление максимально возможных физических и волевых качеств. Во втором направлении в тренировочном процессе моделируют максимально приближенные условия соревновательной деятельности, которые способствуют более эффективной подготовке спортсменов к участию

в соревнованиях различного уровня. Для этого при моделировании соревновательной деятельности используются максимально возможные трудности, которые вызывают состояние психического напряжения, мобилизацию сил и возможностей организма спортсменов. Моделирование соревновательной деятельности является мощнейшим средством повышения эффективности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности и зачастую направлено на решение проблемы эмоциональной устойчивости спортсменов.

Эмоциональная устойчивость спортсменов в соревнованиях различного уровня одна из острых проблем психологии спорта, вопрос ее развития остается нерешенным по сей день. Соревновательная деятельность представляет собой уникальную особенность каждого вида спорта. Соревнования выступают главной составляющей всей системы многолетней подготовки спортсмена и определяют направление построения тренировочного процесса. Специфическая соревновательная деятельность в большей мере выступает ориентиром для определения содержания многолетней спортивной подготовки (методы и средства спортивной тренировки, принципы, программное обеспечение тренировочного процесса, спортивный отбор и спортивная ориентация, оценка уровня тренированности и способностей спортсменов, мониторинг текущего состояния спортсменов и мн. др.) [9]. Достижение стабильно высоких спортивных результатов не представляется возможным без выступлений на соревнованиях. В соревновательной деятельности спортсмены имеют возможность проявить свой максимум потенциальных возможностей и мастерство. Кроме того, именно в процессе соревнований зачастую проявляются недостатки технической подготовленности, а также закаляются волевые качества спортсменов.

Соревнования предъявляют большие требования к спортсменам: помимо хорошей физической и технико-тактической подготовки, они должны уметь регулировать свое эмоциональное состояние. В игровых видах спорта (в нашем исследовании — бадминтон) огромную роль играет умение спортсменов быстро реагировать на изменяющиеся условия игровой ситуации и принимать соответствующие решения по ходу игры. В арсенале соревновательных действий у бадминтонистов (приемов игры) много и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. Очень важно, применяя обширный состав средств, методов и т.д., составляющих отдельные виды подготовки, добиться, чтобы все, что осваивает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, знания, физические, моральные и волевые качества [9; 25]. Все это вызывает сильнейшее психоэмоциональное напряжение в процессе соревновательной деятельности, что, в свою очередь, неблагоприятно отражается на результативности действий спортсменов. Именно поэтому отличительной особенностью современной спортивной подготовки спортсменов является психологическая подготовка.

Как отмечают авторы [10], одним из способов разрешения данного вопроса выступает повышение уровня психологической подготовки, а именно развитие эмоционального интеллекта спортсменов различной квалификации, так как отсутствие контроля над эмоциональным состоянием препятствует эффективному выполнению технико-тактических действий при значительных физических нагрузках в соревнованиях различного уровня.

Относительно спортивной деятельности улучшение уровня развития эмоционального интеллекта будет способствовать благоприятному воздействию на психологическую подготовку в целом, а именно на эмоционально-волевою регуляцию, эмоциональную устойчивость, а также способствовать предотвращению выгорания эмоциональной сферы спортсменов, так как эмоции определяют поведение, носят в себе сигнальную функцию и мотивируют ответные реакции на определенную ситуацию [10]. В этом аспекте эмоциональный интеллект может выступать как способность спортсмена контролировать свое эмоциональное состояние, преднамеренно вызывать собственное необходимое предсоревновательное состояние. Кроме того, интеллектуализация процесса спортивной тренировки вызвана большой значимостью эмоционального интеллекта спортсмена в обучении двигательным действиям, требующим высокого уровня координации, а также при решении самых разнообразных двигательных задач в соревновательной деятельности. В этом аспекте подготовку спортсменов можно охарактеризовать активностью эмоционального интеллекта личности, обеспечивающего более быстрое и эффективное освоение спортивных упражнений, более оперативные решения и действия в процессе соревновательной деятельности.

Проанализировав результаты исследования отечественных, зарубежных ученых по изучению эмоционального интеллекта в спортивной деятельности, нами было выявлено, что данный вопрос

требует дальнейшего изучения. Так, авторы одним из условий успешного развития эмоционального интеллекта, физической культуры и спорта в целом выделяют уровень материально-технического обеспечения практики физической культуры [11].

По мнению М.К. Гасанпур, уровень эмоционального интеллекта у людей, не занимающихся спортом, ниже, чем у спортсменов [12]. Р.О. Агавелян и Н.В. Илясова в своей работе отражают различия в уровне развития эмоционального интеллекта у представителей различных видов спорта (командных, индивидуальных) [10].

Многие авторы в своих работах демонстрируют противоречивость результатов изучения развития эмоционального интеллекта спортсменов. Ряд авторов указывают на благоприятное воздействие спорта на уровень развития эмоционального интеллекта занимающихся [7; 62], однако другие авторы отмечают, что спорт не оказывает положительного влияния на уровень развития эмоционального интеллекта [10, 13].

Основная заинтересованность зарубежных ученых обращена к вопросам корреляции эмоционального интеллекта и мотивационной сферы человеческой деятельности, изучается специфика формирования эмоционального интеллекта представителей различных видов спорта [14–16].

В свою очередь отечественные ученые изучают эмоциональный интеллект в корреляционном значении с копинговыми стратегиями и психологической устойчивостью. Отдельные разработки посвящены воздействию эмоционального интеллекта на поведенческую модель в соревнованиях различного уровня и уровень психологической устойчивости [12; 47; 13; 146; 17].

В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева и Я.А. Бредихина в своей работе демонстрируют отсутствие прямого воздействия спортивной деятельности на уровень развития эмоционального интеллекта студентов-спортсменов [18].

Результаты исследования

Наличие различных подходов в изучении эмоционального интеллекта и необходимость дальнейшего изучения данного вопроса определили цель нашего исследования.

Цель исследования — выявить уровень развития эмоционального интеллекта спортсменов различной квалификации.

Гипотеза исследования: было предположено, что наличие тренировочного и соревновательного опыта может оказывать прямое воздействие на уровень развития эмоционального интеллекта спортсменов.

Методика исследования: методика определения уровня развития эмоционального интеллекта Н. Холла [19].

Эмпирическая база. В исследовании приняли участие спортсмены отделения бадминтона КГУ ДЮСШ игровых видов г. Караганды и СДЮШОР по настольному теннису. Возраст спортсменов 10–18 лет, разряд III–КМС. Всего в исследовании приняли участие 92 спортсмена (мальчики и девочки) различной квалификации: УТГ-1 (учебно-тренировочная группа первого года обучения) — 48 чел.; УТГ-2 (учебно-тренировочная группа второго года обучения) — 24 чел.; УТГ-3 (учебно-тренировочная группа третьего года обучения) — 20 чел.

Нами была проведена диагностика эмоционального интеллекта участников исследования с целью получения информации о показателях эмоционального интеллекта спортсменов. Для диагностики эмоционального интеллекта спортсменов был применен опросник Н.Холла. Полученные результаты отражены в таблице.

Т а б л и ц а

Показатели эмоционального интеллекта бадминтонистов различной квалификации

Показатели эмоционального интеллекта	УТГ-1, %			УТГ-2, %			УТГ-3, %		
	В.у.	Ср.у.	Н.у.	В.у.	Ср.у.	Н.у.	В.у.	Ср.у.	Н.у.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Эмоциональная осведомленность	0	25	75	12,5	25	62,5	20	50	30
2. Управление своими эмоциями	0	0	100	0	8,3	91,7	0	15	85
3. Самомотивация	0	54,1	45,9	16,7	45,6	37,5	15	55	30
4. Эмпатия	0	27	73	0	41,7	58,3	15	25	60
5. Распознавание эмоций других людей	2,1	35,4	62,5	0	37,5	62,5	20	10	70

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Интегративный показатель уровня эмоционального интеллекта	0	12,5	87,5	0 %	29,1	70,9	20	40	60

Примечание. УТГ-1 — учебно-тренировочная группа первого года обучения; УТГ-2 — учебно-тренировочная группа второго года обучения; УТГ-3 — учебно-тренировочная группа третьего года обучения; В.у. — высокий уровень; Ср.у. — средний уровень; Н.у. — низкий уровень.

Как видно из в таблицы, спортсмены показали довольно низкие результаты исследования эмоционального интеллекта. Низкие результаты были отмечены у спортсменов всех групп по шкале «Управление своими эмоциями». Низкие показатели у всех спортсменов также отмечены по шкале «Эмпатия». Более высокие показатели спортсмены всех групп показали по шкале «Самотивация».

Спортсмены учебно-тренировочной группы первого года обучения, у которых более низкая квалификация и опыт тренировочной и соревновательной деятельности, продемонстрировали низкие показатели по всем исследуемым показателям. Никто из участников этих групп не показал высокие показатели по шкалам «Эмоциональная осведомленность», «Управление своими эмоциями», «Самотивация», «Эмпатия». Следует также отметить, что все спортсмены этих групп по шкале «Управление своими эмоциями» показали низкий уровень. Интегративный уровень эмоционального интеллекта в УТГ-1 показывает, что 87,5 % спортсменов имеют низкий уровень эмоционального интеллекта.

Спортсмены УТГ-2 показали довольно низкие результаты по шкалам «Управление своими эмоциями», «Эмпатия» и «Распознавание эмоций других людей». Несколько выше результаты исследования по шкалам «Самотивация» и «Эмоциональная осведомленность». Интегративный уровень показывает, что 70,9 % спортсменов групп УТГ-2 имеют низкий уровень эмоционального интеллекта.

Спортсмены УТГ-3 также показали низкие результаты по шкале «Управление своими эмоциями». Несколько выше результаты исследования по другими шкалам, возможно, этому способствует опыт тренировочной и соревновательной деятельности. Но при этом 60 % спортсменов показали низкий интегративный уровень эмоционального интеллекта. Это указывает на то, что наличие тренировочного и соревновательного опыта не способствует развитию эмоционального интеллекта до необходимого уровня.

Заключение

Согласно проведенному исследованию, эмоциональный интеллект и его составляющие у большинства спортсменов различной квалификации (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3) находятся на низком уровне. Это указывает на недостаточный уровень эмоциональной осведомленности, умения распознавать свои эмоции и эмоции других людей, а также контролировать их. Эти умения играют одну из ключевых ролей для эмоциональной устойчивости спортсменов в соревновательной деятельности, что, в свою очередь, влияет на результат в соревнованиях. Проведенное исследование указывает на необходимость проведения мероприятий по развитию эмоционального интеллекта и его составляющих у спортсменов различной квалификации, так как наличие опыта тренировочной и соревновательной деятельности не оказывает прямого воздействия на уровень эмоционального интеллекта спортсменов. Таким образом, существует необходимость в дальнейшем изучении проблемы эмоционального интеллекта, его составляющих и способов его развития. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта может выступать как обязательный компонент повышения психологической подготовки спортсменов в целом.

Список литературы

- 1 Mayer J.D. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence / J.D. Mayer, M. Di Paolo, P. Salovey // Journal of Personality Assessment. — 1990. — Vol. 54, № 3, 4. — P. 772–781.
- 2 Mayer J.D. Emotion intelligence: theory, findings, and implication / J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso // Psychol. Inq. 2004. — Vol. 15, No. 3. — P. 197–215.
- 3 Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual / R. Bar-On. — Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
- 4 Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. — 301 с.

- 5 Бобкова Н.Г. Эмоциональный интеллект как ключевая компетенция современного менеджера / Н.Г. Бобкова // Бизнес-образование в экономике знаний. — 2016. — № 2 (4). — С. 7–11.
- 6 Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс человека / Т.С. Киселева, Е.А. Сергиенко // Инновации и инвестиции. — 2015. — № 4. — С. 45–49.
- 7 Петровская Т. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов / Т. Петровская // Наука в олимпийском спорте. — 2015. — № 4. — С. 60–63.
- 8 Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. — М.: Хранитель, 2008. — С. 478.
- 9 Сулеева К.М. Интегральная подготовка юных спортсменов / К.М. Сулеева, Н.Р. Рамашов, Г.Д. Бабушкин // Вестн. Караганд. ун-та. Сер. Педагогика. — 2015. — № 3 (79). — С. 24–29.
- 10 Илясова Н.В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта [Электронный ресурс] / Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян // Проблемы науки. — 2014. — № 11 (29). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-sportsmenov-individualnyh-i-komandnyh-vidov-sporta> (дата обращения: 13.12.2019)
- 11 Aleksandr A. The influence of sports facilities on the life and health of people / Aleksandr A., Grigorkevich, Zauresh G., Saktaganova, Nadezhda V., Barbanova, Alfia M., Nazarova, Vera B., Grigorkevich // Opcion. — 2018. — Vol. 34. — Issue. 87–2. — P. 521–542.
- 12 Гасанпур М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями / М.К. Гасанпур // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. — 2014. — № 1 (16). — С. 46–48.
- 13 Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола / Е.И. Берилова // Материалы науч. и науч.-метод. конф. проф.-препод. состава Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. — 2015. — № 2. — С. 144–145.
- 14 Batinic T. Differences in emotional competence between individual and team sports athletes / T. Batinic, V. Svaic, Ja. Babic // 7th international scientific conference on kinesiology: fundamental and applied kinesiology — steps forward, 2014. — P. 552–555.
- 15 Malinauskas R. Peculiarities of emotional states of sportsmen in cyclic sports / R. Malinauskas // International journal of sport psychology. — 2003. — № 34 (4). — P. 289–298.
- 16 Mayer, J.D. Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability / J.D. Mayer, P. Salovey, & Caruso // The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school and in the work place. — 2000. — P. 92–117.
- 17 Пирожкова В.О., Горская Г.Б. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность и предпочтение копинг-стратегий у представителей индивидуальных видов спорта // Материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. психол. физ. культуры и спорта. — 2016. — С. 109–115.
- 18 Малкин В.Р. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов [Электронный ресурс] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева, Я.А. Бредихина // Междунар. студ. науч. вестн. — 2017. — № 4–8. — Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17659> (дата обращения: 05.02.2020).
- 19 Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в сфере физической культуры и спорта: учеб. пос. / Г.Д. Бабушкин, Н.Р. Рамашов, М.И. Искаков, К.М. Сулеева. — Караганда: Изд-во КарГУ, 2019. — 312 с.

К.М. Сулеева, Л.А. Шкутина, Я. Данек

Әртүрлі біліктіліктегі спортшылардың эмоционалдық интеллектісін зерттеу

Мақалада эмоционалдық интеллектінің кәсіби қызметтегі, атап айтқанда спорттағы қазіргі маңыздылығы қарастырылған. Спорттағы эмоционалдық интеллект мәселесін зерттеу қажеттілігі әртүрлі біліктілікке ие спортшыларға арналған қазіргі заманғы дайындық талаптарына байланысты. Эмоционалдық интеллект әртүрлі деңгейдегі спортшылардың психологиялық дайындығында үлкен рөл атқарады, дәлірек айтсақ, ол бәсекелестік белсенділік процесінде спортшылардың эмоционалды тұрақтылығының құрамдас бөлігі болып табылады. Авторлар спорттағы және спорттық психологиядағы эмоционалдық интеллекті зерттеу тәсілдеріне талдау жасаған. Спорттық іс-әрекеттегі эмоционалдық интеллект мәселесін зерттеудің қарама-қайшылықтары көрсетілген. Зерттеу бадминтон мысалында әртүрлі дәрежедегі спортшылардың эмоционалды интеллект мәселесін қарастыру арқылы өткізілген. Эмоционалдық интеллекті зерттеу нәтижелері, олардың деңгейінің сипаттамалары келтірілген. Зерттеудің практикалық маңыздылығы әртүрлі дәрежедегі спортшылардың эмоционалдық интеллектінің құрамдас бөліктерін егжей-тегжейлі зерделеу болып табылады. Жүргізілген зерттеулер жаттығудың әртүрлі кезеңдерінде спортшылардың эмоционалдық интеллект мәселелерін шешуге бағытталған, бұл өз кезегінде спортшылардың психологиялық дайындығының тиімділігін арттырады.

Кілт сөздер: эмоционалдық интеллект, спорттағы эмоционалдық интеллект, спортшылар, тұрақтылық, эмоцияларды тану, эмоционалдық реттеу.

Study of the emotional intelligence of athletes of various qualifications

The article considers the contemporary importance of emotional intelligence in professional activities, particularly in sports. The need to study the problem of emotional intelligence in sports is due to modern requirements for the training of athletes of various qualifications. Emotional intelligence plays a large role in the psychological training of athletes of various levels, namely it acts as one of the components of the emotional stability of athletes in the process of competitive activity. The analysis of approaches of study of emotional intelligence in sports and sports psychology is given. The contradiction of the study of the issue of emotional intelligence in sports activities is shown. The study is conducted through the consideration of the problem of emotional intelligence of athletes of various qualifications on the example of badminton. The results of study of emotional intelligence and its components of athletes of various qualifications are presented, their level characteristics are given. On the basis of the conducted study the analysis of emotional intelligence and its components of athletes of various qualifications is given. The practical significance of the study was a detailed study of the components of the emotional intelligence of athletes of various qualifications on the example of badminton. The study is aimed at solving the problem of developing the emotional intelligence of athletes at various stages of training, which in turn will increase the effectiveness of psychological training of athletes.

Keywords: emotional intelligence, emotional intelligence in sports, athletes, stability, recognition of emotions, emotional regulation.

References

- 1 Mayer, J.D., Di Paolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 54, 3, 772–781.
- 2 Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). Emotion intelligence: theory, findings, and implication. *Psychol. Inq.*, Vol. 15,3, 197–215.
- 3 Bar-On, R. (1997). Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): *Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- 4 Goulman, D., Bojancis, R., & Makki, Je. (2005). *Emotsionalnoe liderstvo: iskusstvo upravleniia liudmi na osnove emotsionalnoho intellekta [The skill of managing people based on emotional intelligence]*. Moscow: Alpina Biznes Buks [in Russian].
- 5 Bobkova, N.G. (2016). Emotsionalnyi intellekt kak kliuchevaia kompetentsiia sovremennoho menedzhera [Emotional intelligence as a key competency of a modern manager]. *Biznes-obrazovanie v ekonomike znaniu — Business education in the knowledge economy*, Vol. 2, 4, 7–11 [in Russian].
- 6 Kiseleva, T.S., & Sergienko, E.A. (2015). Emotsionalnyi intellekt kak zhiznennyi resurs cheloveka [Emotional intelligence and competitive anxiety of athletes]. *Innovatsii i investitsii — Innovations and Investments*, Vol. 4, 45–49 [in Russian].
- 7 Petrovskaja, T. (2015). Emotsionalnyi intellekt i sorevnovatelnaia trevozhnost sportsmenov [Emotional intelligence and competitive anxiety of athletes]. *Nauka v olimpiiskom sporte — Science in Olympic Sports*, 4, 60–63 [in Russian].
- 8 Goulman, D. (2008). *Emotsionalnyi intellekt: Tsennoe prakticheskoe rukovodstvo po razvitiu i sovershenstvovaniuu emotsii cheloveka [A valuable practical guide to the development and improvement of human emotions]*. (A.P. Isaeva, Transl.). Moscow: Khranitel [in Russian].
- 9 Suleeva, K.M., Ramashov, N.R., & Babushkin, G.D. (2015). Integralnaia podgotovka yunikh sportsmenov [Integral training for young athletes]. *Vestnik Karahandinskoho universiteta. Serii Pedagogika — Bulletin of the University of Karaganda: Pedagogy series*, Vol. 79, 3, 24–29 [in Russian].
- 10 Ijasova, N.V., & Agaveljan, R.O. (2014). Osobnosti emotsionalnoho intellekta sportsmenov individualnykh i komandnykh vidov sporta [Features of the emotional intelligence of athletes of individual and team sports]. *Problemy nauki — Problems of Science*, Vol. 29, 11. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/osobnosti-emotsionalnogo-intellekta-sportsmenov-individualnykh-i-komandnykh-vidov-sporta> (accessed: 12.13.2019 h.) [in Russian].
- 11 Aleksandr A., Grigorkevich, Zaresh G., Saktaganova, Nadezhda V., Barbanova, Alfiya M., Nazarova, & Vera B., Grigorkevich. (2018). The influence of sports facilities on the life and health of people // *Opcion*, Vol.34, Iss. 87–2, 521–542.
- 12 Gasanpur, M.K. (2014). Sravnenie emotsionalnoho intellekta u studentov-sportsmenov i nesportsmenov s tochki zreniia eho roli v upravlenii individualnymi i sotsialnymi emotsiiami [Comparison of emotional intelligence in student athletes and non-athletes from the point of view of its role in the management of individual and social emotions]. *Vektor nauki THU. Serii. Pedagogika, psihologiiia — TSU Science Vector. series: pedagogy, psychology*, Vol. 16, 1, 46–48 [in Russian].
- 13 Berilova, E.I. (2015). Emotsionalnyi intellekt kak faktor stressoustoichivosti u sportsmenov raznogo pola [Emotional intelligence as a factor of stress resistance in athletes of different sexes]. *Materialy nauchnoi i nauchno-metodicheskoi konferentsii professorsko-prepodavatel'skoho sostava Kubanskoho gosudarstvennoho universiteta fizicheskoi kultury, sporta i turizma — Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, Vol. 2, 144, 145 [in Russian].
- 14 Batinic, T., Svaic, V., & Babic, Ja. (2014). Differences in emotional competence between individual and team sports athletes. *7th international scientific conference on kinesiology: fundamental and applied kinesiology — steps forward*, 552–555.
- 15 Malinauskas, R. (2003). Peculiarities of emotional states of sportsmen in cyclic sports. *International journal of sport psychology*, Vol. 34, 4, 289–298.

- 16 Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. *The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school and in the work place*, 92–117.
- 17 Pirozhkova, V.O. & Gorskaja, G.B. (2016). Vlianie emotsionalnogo intellekta na sorevnovatelnuu nadezhnost i predpochtenie koping-stratehii u predstavitelei individualnykh vidov sporta [The influence of emotional intelligence on competitive reliability and the preference of coping strategies for representatives of individual sports]. *XII Mezhdunarodnii nauchno-prakticheskai konferentsiia psihologov fizicheskoi kultury i sporta — Mat. XII Int. scientific and practical. conf. psychologists of physical education and sports* (pp. 109–115) [in Russian].
- 18 Malkin, V.R., Rogaleva, L.N., & Bredihina, Ya.A. (2017). Izuchenie vlianiia sporta na emotsionalnyi intellekt studentov-sportsmenov [Studying the influence of sport on the emotional intelligence of student athletes]. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik — International Student Scientific Herald, Vol. 4–8*, Retrieved from <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17659> (accessed: 02/05/2020) [in Russian].
- 19 Babushkin, G.D., Ramashov, N.R., Iskakov, M.I., & Suleyeva, K.M. (2019). *Psihodiagnostika v sfere fizicheskoi kultury i sporta [Psychodiagnostics in the field of physical education and sports]*. Karaganda: Izdatelstvo Karahandinskoho gosudarstvennogo universiteta [in Russian].