

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

Допущена к защите
Зав. кафедрой: И.В. Сильченко
« ____ » _____ 20__ г.

**Развитие эмоционального интеллекта у спортсменов
командных видов спорта**

Дипломная работа

Исполнитель
студент группы ПС-41

А.А. Седярова

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии

В.Н. Дворак

Рецензент
старший преподаватель

О.А. Короткевич

Гомель 2023

Содержание

Введение	3
1. Теоретические аспекты проблемы особенностей развития эмоционального интеллекта у спортсменов.	5
1.1. Эмоциональный интеллект (EQ). Уровни эмоционального интеллекта.	5
1.2. Роль эмоционального интеллекта (EQ) в спортивной деятельности. ...	9
1.3. Модели эмоционального интеллекта.	11
2. Анализ методик психодиагностики по проблеме развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта.....	16
3. Эмпирическое исследования эмоционального интеллекта у спортсменов.	20
3.1. Организация и методы эмпирического исследования	20
3.2. Результаты исследования, анализ и интерпретация данных	24
4. Программа коррекции эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта	28
Анализ эффективности программы коррекции уровня эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта	47
Заключение	51
Список использованных источников	53
Приложение А	55
Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта	55
Приложение Б	57
Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭМИн).....	57
Приложение В	61
Эмпирические данные полученные при помощи методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.....	61
Приложение Г	62
Эмпирические данные полученные при помощи опросника Д.В. Люсина «Тест эмоционального интеллекта» до проведения и после проведения коррекционной программы.....	62

Введение

Актуальность работы заключается в том, что изучение эмоционального интеллекта спортсменов и дальнейшее его развитие влияет на поведение спортсменов в повседневной жизни, с целью определения способов его коррекции и профилактики, представляет собой одну из сложных задач в современном обществе и требует тщательного и серьезного исследования. Важность такого исследования связана с тем, что на сегодняшний день требования мира спорта повышаются, как и вовлеченность спортивных психологов.

Понятие эмоционального (социального) интеллекта появилось как реакция на частую неспособность традиционных тестов интеллекта предсказать успешность человека в карьере и в жизни.

Предполагается, что именно эмоциональный интеллект в современном его понимании был ключевым для выживания человека в доисторические времена, поскольку он проявляется в способности адаптироваться в окружающей среде, уживаться и находить общий язык с соплеменниками и соседними племенами.

Эмоциональный интеллект часто преподносится как абсолютный ключ к успеху во всех сферах жизни: в школе, на работе, во взаимоотношениях. Однако, по мнению Дж. Майера, EI, возможно, является причиной всего лишь 1-10 % (согласно другим данным — 2-25 %) важнейших жизненных паттернов и результатов. Единственная позиция, по которой популярная и научная концепции эмоционального интеллекта пришли к согласию: эмоциональный интеллект расширяет представления о том, что означает быть умным [1, 5].

С другой стороны, все модели эмоционального интеллекта критикуют за достаточно произвольное добавление в них компонентов. И хотя нет сомнений, что все эти компоненты действительно влияют на успех человека в жизни и особенно в карьере, но для подачи этого как научной теории требуется установить некий чёткий принцип, на основе которого можно было бы структурировать понятие эмоционального интеллекта, а в отсутствие этого принципа понятие эмоционального интеллекта превращается лишь в произвольный набор факторов, влияющих на жизнь человека.

Большого объёма персональной критики удостоился Дэниэл Гоулман, которого с момента выхода его первой книги обвиняют в нехватке системного научного подхода, недостатке ссылок на источники при заимствованиях и в чрезмерной коммерциализации понятия эмоционального интеллекта.

Объект исследования: эмоциональный интеллект спортсменов командных видов спорта.

Предмет исследования: развитие эмоционального интеллекта спортсменов командных видов спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы особенностей развития эмоционального интеллекта у спортсменов.

2. Осуществить анализ методик психодиагностики по проблеме особенностей развития эмоционального интеллекта у спортсменов.

3. Выявить актуальное состояние проблемы особенностей развития эмоционального интеллекта у спортсменов.

4. Разработать программу коррекции эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта.

Контингент испытуемых: средний возраст испытуемых 21 год (20 юношей и 18 девушек).

Научная новизна и теоретическая значимость работы заключается в изучении, обобщении и обогащении теоретических представлений о развитии, коррекции и профилактики качественного развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта.

Практическая значимость. Полученные в результате исследования данные будут полезны тренерам, самим командам спортсменов и спортивным психологам, для дальнейшего развития и коррекции эмоционального интеллекта, поведения и отношения спортсменов как к самим себе, так и к окружающим их людям и в целом к самому спорту, которым они занимаются.

1. Теоретические аспекты проблемы особенностей развития эмоционального интеллекта у спортсменов.

1.1. Эмоциональный интеллект (EQ). Уровни эмоционального интеллекта.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

Вопрос о развитии эмоционального интеллекта затрагивает очень многие сферы нашей жизни, так как данный феномен является важной составляющей нашей жизни. Если речь заходит об отношениях между людьми [6], об их взаимодействии друг с другом, о восприятии друг друга как отдельных личностей и принятии друг друга такими, какие они есть - требует весьма глубокой внутренней проработки, что сказывается на тщательном изучении в первую очередь себя, а в дальнейшем и понимание других людей.

Проблемой эмоций и контроля над эмоциями много занимался основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. Он, в частности, считал, что первые законы и предписания этики, такие как «Свод законов Хаммурапи» (XVIII век до н. э., Вавилон) или эдикт императора Ашоки, можно расценивать именно как первые попытки обуздать и цивилизовать проявления эмоций.

Первые публикации, рассматривавшие социальное взаимодействие людей как вид интеллекта, появились в 1920-х годах. В 1920 году профессор Эдвард Торндайк впервые ввёл понятие социального интеллекта, который он описал как «способность понимать людей, мужчин и женщин, мальчиков и девочек, умение обращаться с людьми и разумно действовать в отношениях с людьми».

В 1960-х впервые стало фигурировать понятие именно эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект— сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Относится к гибким навыкам.

Понятие эмоционального (социального) интеллекта появилось как реакция на частую неспособность традиционных тестов интеллекта предсказать успешность человека в карьере и в жизни. Этому было найдено объяснение, состоявшее в том, что зачастую успешные люди способны к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанному на эмоциональных связях, и к эффективному управлению своими собственными эмоциями, в то время как принятое понятие интеллекта не включало эти аспекты, и тесты интеллекта не оценивали эти способности [7, 9].

По менее распространённому определению С. Дж. Стейна и Говарда Бука, эмоциональный интеллект, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным».

Если говорить про собственную оценку своего эмоционального интеллекта, то не каждый человек может «трезво» себя оценить в данной сфере, так как он может встретить на своём пути множество противоречий и непониманий.

Давно известен тот факт, что IQ помогает в разных сферах нашей жизни при достижении каких-то целей: у кого-то устроиться на работу, решить задачу и т.д., но не все знают, что с помощью EQ мы можем достичь различных высот в сфере карьеры, построить бизнес и многое другое. Огромное пространство возможностей даёт нам эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект – это то, что позволяет строить долгосрочные и высокоэффективные отношения в бизнесе, на работе и даже семье, за счет распознавания эмоций и регулирования эмоций в менеджменте, продажах, найме, сервисе, командообразовании и, конечно, в воспитании детей [1].

При этом важно понимать, что в действительности мы все мастера в распознавании своих и чужих эмоций. Однако этот навык у большинства из нас спит, поскольку мы очень недооцениваем роль эмоций (как своих, так и чужих) в достижении своих и коллективных целей.

Первый уровень: познание себя

Именно с освоения первого уровня – уровня распознавания собственных эмоций – и начинается ваш EQ. Чем точнее вы способны распознавать свои эмоции, а также понимать то, какой эффект с точки зрения созидания/разрушения бизнеса, карьеры и семьи или моделирования личных целей ваши эмоции создают, чем точнее вы это будете понимать, тем более эффективными вы сможете стать.

Второй уровень: управление своими эмоциями

Очевидно, что недостаточно понимать свои эмоции, важно уметь их трансформировать в интересах дела. Очень важно уметь преобразовывать эмоции из разрушительных и нейтральных в созидательные, то есть способствующие достижению необходимых вам целей – в том числе через взаимодействие с другими людьми. Но начинать необходимо с себя. Например, это значит: если вы вынуждены из чувства долга с отрицательными эмоциями делать нечто – то вероятность получения необходимого результата с минимальными затратами нервов и ресурсов практически невозможна.

Очень легко это можно проследить в ситуации, когда человек в нервном состоянии пытается выполнить какую-либо работу, а у него зависает компьютер или перестает нормально работать какая-либо оргтехника. Это свидетельство того, что, например, эмоциональное раздражение формирует

неблагоприятный энергетический фон, препятствующий получению необходимого результата в минимальные сроки. Именно поэтому эмоциональный настрой настолько важен при выполнении сложных, точных и высоко ответственных дел. Есть такая поговорка: «Утро вечера мудренее». Но как вы понимаете – она актуальна не для всех, а только для тех, кто не может созидательно настроить свои эмоции вечером.

Третий уровень: распознавание эмоций других людей

Человек может дифференцированно применять различные эмоции во взаимодействии с членами семьи и, например, с клиентами, от которых будет зависеть его или ее благополучие. Так, например, проявление участия и эмпатии могут быть доминирующими во взаимодействии с клиентами, которые с большой вероятностью закажут товар или услугу.

Четвертый уровень: управление эмоциями других людей

Так, у человека, который видит скепсис и апатию на лице клиента, может возникнуть эмоция негодования, которая в свою очередь, способна вызвать ответный гнев у клиента. И напротив, апатию клиента (подчиненного) можно попытаться трансформировать в интерес определенными словами и действиями, подкрепленными верно выраженной эмоцией.

Например, можно сказать клиенту: «Действительно, может показаться, что в нашем предложении нет ничего интересного. Но если посмотреть с другой стороны...». И далее следует апеллировать к тезисам, ранее высказанным вашим оппонентом, сближая с его позициями свои эмоциональные позиции путем рациональных действий и принятия его эмоций. Так вы с большой вероятностью добьетесь важной для вас цели.

Пятый уровень: учет психологических особенностей собеседников

На этом уровне EQ вы не просто понимаете свои эмоции и управляете эмоциями других людей, но и делаете это дифференцированно, с учетом их психологических особенностей. Ведь у кого-то гнев как реакция на гнев вызовет уважение, а кого-то ваш гнев повергнет в страх и спровоцирует желание убежать – в буквальном или ментальном смысле этого слова, уклонившись от ответственности за действия, которые вам важны, или даже воспрепятствовав им [10, 11].

Если в ответ на недостаточно теплый прием вашего предложения или поручения, вы ответите грустью или апатией, это может вызвать у вашего визави негодование или разочарование. Ведь его ожидания тоже не совпадут с вашей эмоциональной реакцией.

Главный принцип использования эмоционального интеллекта

Очень важно помнить, что эмоции, как и физическая сила, могут способствовать и реализации целей, и уничтожению основы их достижения. Главный принцип эмоционального интеллекта звучит уже не просто как необходимо и достаточно. Главный принцип EQ: эмоции должны проявляться в нужное время, в нужном месте, в нужном виде. Точно так же как, применив физическую силу, мы можем либо нечто построить, либо нечто сломать, если не соизмерим давление и нужный нам результат.

Кроме того, важно знать: мы получаем и то, чего искренне и позитивно хотим, и то, чего из всех сил боимся. Эмоции, как магнит, притягивают действия, события и результаты, на которых мы их концентрируем. При этом люди, эмоционально позитивно настроенные, добиваются больших результатов, не обладая физической силой. И, напротив, физически сильные люди, чье эмоциональное сознание сосредоточено на негативе, часто погружаются в бездну потерь [23].

Таким образом, эмоции человека – это уникальная движущая сила, которая способна двигать целые народы. Важно то, в каком направлении будут мобилизованы люди, чьими эмоциями будут управлять их лидеры. При этом каждый сам принимает решение о том, быть создателем или разрушителем! Быть жертвой своих эмоций или автором и укротителем своей энергии и как следствие – хозяином своей жизни и карьеры!

1.2. Роль эмоционального интеллекта (EQ) в спортивной деятельности.

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 [17].

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, что очень помогает спортсменам в их деятельности. Именно поэтому очень важно развивать эмоциональный интеллект.

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 [15, 19].

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 моем 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 [13]. 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.

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 [4].

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 [2, 3]. 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.

1.3. Модели эмоционального интеллекта.

Наиболее известными и признанными моделями эмоционального интеллекта является модель эмоционального интеллекта Бар-Она, модель эмоционального интеллекта Гоулмана (в настоящее время он предпочитает использовать единую модель эмоционального и социального интеллекта) и модель авторов термина "эмоциональный интеллект" Майера-Сэловя и Карузо.

Модель Рувена Бар-Она была представлена в 1996 году на собрании американской ассоциации психологов в Торонто (Канада). Модель состоит из 15 способностей:

1. *Самоуважение* — способность понимать и оценивать себя, видеть свои возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, и принимать себя вместе со своими сильными и слабыми сторонами.
2. *Эмоциональная осознанность* — способность человека распознавать у себя наличие эмоции в конкретный момент, различать свои эмоции и понимать причины их возникновения.
3. *Ассертивность / Самовыражение* — способность ясно и конструктивно выражать свои чувства и мысли, а также способность мобилизовывать свою эмоциональную энергию, проявлять при необходимости твёрдость убеждений, стоять на своём.
4. *Независимость* — способность полагаться на себя и эмоционально не зависеть от других.
5. *Эмпатия* — это умение распознавать, осознавать и понимать чувства других людей.
6. *Социальная ответственность* — способность идентифицировать себя как члена социальной группы, конструктивно сотрудничать с другими людьми, проявлять заботу и брать на себя ответственность за других людей [18].
7. *Межличностные отношения* — способность конструктивного общения через вербальные и невербальные коммуникации, способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах.
8. *Стрессоустойчивость* — способность эффективно управлять своими эмоциями, быстро находить выход из ситуации.
9. *Контролирование импульсов* — способность сдерживать свои эмоции, воздерживаться перед соблазном.
10. *Оценка действительности* — способность сверять свои мысли и чувства с объективной внешней реальностью.
11. *Гибкость* — способность быстро корректировать свои чувства, мысли, представления и поведение соответственно меняющимся обстоятельствам.

12. *Решение проблем* — способность устанавливать и формулировать проблему, а также находить для неё потенциально эффективное решение.

13. *Самоактуализация* — способность устанавливать цели и стремиться к их достижению, реализовывать свой потенциал.

14. *Оптимизм* — способность сохранять надежду и позитивное отношение даже в сложных обстоятельствах.

15. *Счастье / Благополучие* — способность чувствовать удовлетворённость собой, другими и жизнью в целом.

Модель эмоционального интеллекта Дэниэла Гоулмана (смешанная модель)

Самосознание

Эмоциональное самосознание. Лидеры с высоким эмоциональным самосознанием прислушиваются к своим внутренним ощущениям и осознают воздействие своих чувств на собственное психологическое состояние и рабочие показатели [25]. Они чутко улавливают свои главные ценности и часто способны интуитивно выбрать лучший способ поведения в сложной ситуации, воспринимая благодаря своему чутью картину в целом. Лидеры, наделенные развитым эмоциональным самосознанием, часто бывают справедливыми и искренними, способными открыто говорить о своих чувствах и верящими в свой идеал.

Точная самооценка. Лидеры с высокой самооценкой обычно знают свои сильные стороны и осознают пределы своих возможностей. Они относятся к себе с юмором, с готовностью обучаются навыкам, которыми плохо владеют, и приветствуют конструктивную критику и отзывы о своей работе. Руководители с адекватной самооценкой знают, когда нужно попросить помощи и на чем следует акцентировать внимание при выработке новых лидерских качеств [24].

Контроль

Уверенность в себе. Точное знание своих способностей позволяет лидерам полноценно использовать свои сильные стороны. Уверенные в себе лидеры с радостью берутся за трудные задачи. Такие руководители не теряют ощущения реальности, обладают чувством собственного достоинства, которое выделяют их на фоне групп

Обуздание эмоций. Лидеры, обладающие этим навыком, находят способы контролировать свои разрушительные эмоции и импульсы и даже использовать их на пользу делу. Воплощением руководителя, способного управлять своими чувствами, является лидер, сохраняющий спокойствие и рассудительность даже в условиях сильного стресса или во время кризиса — он остается невозмутимым даже в том случае, когда сталкивается с проблематичной ситуацией.

Открытость. Лидеры, которые откровенны с собой и окружающими, живут в согласии со своими ценностями. Открытость — искреннее выражение своих чувств и убеждений — способствует честным отношениям. Такие

лидеры открыто признают свои ошибки и неудачи и, не закрывая на это глаза, борются с неэтичным поведением других.

Адаптивность. Лидеры, обладающие адаптивностью, способны ловко расправляться с многообразными требованиями, не теряя сосредоточенности и энергии, и чувствуют себя комфортно в неизбежно полной неопределенностей организационной жизни. Такие руководители гибко приспосабливаются к очередным сложностям, ловко подстраиваются под меняющуюся ситуацию и чужды косности мышления перед лицом новых данных и обстоятельств.

Воля к победе. Лидеры, которые обладают этим качеством, ориентируются на высокие личные стандарты, заставляющие их постоянно стремиться к совершенствованию — повышению качества собственной работы и эффективности деятельности подчиненных [14]. Они прагматичны, ставят перед собой не особенно высокие, но требующие усилий цели, и способны рассчитать риск так, чтобы цели эти были достижимыми. Признаком воли к победе является постоянное желание учиться самому и обучать других приемам более эффективной работы.

Инициативность. Лидеры, чувствующие, что необходимо для эффективности, т. е. убежденные, что держат удачу за хвост, отличаются инициативностью. Они используют благоприятные возможности — или сами их создают, — а не просто сидят у моря и ждут погоды. Такой лидер, не колеблясь, нарушит или как минимум обойдет правила, если это необходимо для будущего [12].

Оптимизм. Лидер, который заряжен оптимизмом, найдет способ выкрутиться из трудных обстоятельств, он увидит в создавшейся ситуации благоприятную возможность, а не угрозу [16]. Такой руководитель позитивно воспринимает других людей, ожидая от них самых лучших проявлений. Благодаря их мировоззрению (для них, как известно, «стакан наполовину полон») они воспринимают все грядущие перемены как изменения к лучшему.

Социальная чуткость

Сопереживание. Лидеры, обладающие способностью прислушиваться к чужим переживаниям, умеют настроиться на широкий диапазон эмоциональных сигналов. Это качество позволяет им понимать невысказанные чувства как отдельных людей, так и целых групп. Такие лидеры участливо относятся к окружающим и способны мысленно встать на место другого человека. Благодаря такой эмпатии лидер прекрасно ладит с людьми из различных социальных слоев или даже других культур.

Деловая осведомленность. Лидеры, остро чувствующие все движения организационной жизни, часто политически проницательны, способны выявлять важнейшие социальные взаимодействия и разбираться в тонкостях властной иерархии. Такие руководители обычно понимают, какие политические силы действуют в организации и какие руководящие ценности и негласные правила определяют поведение ее сотрудников.

Предупредительность. Лидеры, наделенные этой способностью, стремятся создать в организации такой эмоциональный климат, чтобы

сотрудники, непосредственно общающиеся с клиентами и покупателями, всегда поддерживали с ними нужные отношения. Такие руководители внимательно отслеживают, насколько удовлетворены их клиенты, желая убедиться, что те получили все необходимое. Сами они тоже всегда готовы общаться со всеми желающими.

Управление отношениями

Воодушевление. Лидеры с такими навыками умеют вызвать у сотрудников отклик и одновременно увлечь их привлекательным образом будущего или общей миссией. Такие руководители лично подают подчиненным пример желаемого поведения и способны отчетливо изложить общую миссию так, чтобы воодушевить остальных. Они ставят цель, выходящую за рамки повседневных задач, и тем самым делают работу сотрудников более одухотворенной [2, 8].

Влияние. Признаки способности оказывать влияние на людей многообразны: от умения выбрать верный тон при обращении к конкретному слушателю до способности привлечь на свою сторону заинтересованных лиц и добиться массовой поддержки своей инициативы. Когда лидеры, владеющие этим навыком, обращаются к группе, они неизменно убедительны и обаятельны.

Помощь в самосовершенствовании. Лидеры, имеющие опыт развития человеческих способностей, проявляют неподдельный интерес к тем, кому они помогают совершенствоваться, — видят их цели, достоинства и недостатки. Такие руководители способны своевременно дать своим подопечным ценный совет. Они от природы хорошие учителя и наставники.

Содействие изменениям. Лидеры, которые умеют инициировать преобразования, способны разглядеть необходимость в изменениях, бросить вызов установившемуся порядку вещей и отстаивать новый. Они могут убедительно выступать в защиту преобразований даже перед лицом оппозиции, приводя веские доводы в пользу необходимости перемен. Они умеют находить практические способы преодоления препятствий, стоящих у них на пути [21, 22].

Урегулирование конфликтов. Лидеры, которые искусно улаживают разногласия, умеют вызвать на откровенный разговор конфликтующие стороны; они способны понять разные мнения и затем нащупать точку соприкосновения — идеал, который смогут разделить все. Они выводят конфликт на поверхность, принимают чувства и позиции всех его участников, а затем направляют эту энергию в русло общего идеала.

Командная работа и сотрудничество. Лидеры, которых можно назвать великолепными командными игроками, создают в организации атмосферу общности и сами подают пример уважительного, отзывчивого и товарищеского отношения к людям. Они вовлекают остальных в активное, азартное стремление к общим идеалам, укрепляют моральный дух и чувство единства коллектива. Они не жалеют времени на создание и скрепление тесных человеческих отношений, не ограничиваясь рамками рабочей обстановки.

Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея-Карузо (модель способностей)

Данная модель считается в психологии основной на данный момент, именно её, как правило, используют для описания понятия эмоционального интеллекта, хотя также большой популярностью пользуется основанная на этой модели *смешанная модель* Дэниэла Гоулмана (см. ниже). Модель способностей критиковалась некоторыми учёными, в частности Говардом Гарднером, за излишний психометрический уклон.

Майер, Саловея и Карузо выделяют всего четыре составляющие эмоционального интеллекта [10]:

1. Восприятие эмоций — способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.

2. Использование эмоций для стимуляции мышления — способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации.

3. Понимание эмоций — способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства [20].

4. Управление эмоциями — способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения [23].

2. Анализ методик психодиагностики по проблеме развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта

Для того, чтобы исследовать особенности развития эмоционального интеллекта у спортсменов, можно использовать следующие методики:

- Методика Н. Холла на определение уровня Эмоционального Интеллекта.

- Тест самоотчёта.
- Эмоциональный IQ.
- Тест Люцина.
- Тест Мейера-Сэловея-Карузо.
- Опросник Бар-Она.

Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

Наиболее широко используется методика М. Холла, которую представил Е. П. Ильин. Она почти идентична методике EQ Методика состоит из 30 утверждений, разбивающихся на 5 шкал:

1. эмоциональная осведомленность,
2. управление своими эмоциями,
3. самомотивация,
4. эмпатия,
5. распознавание эмоций других людей.

Ответ на каждое утверждение предполагает 6-балльную шкалу: от -3 – «полностью не согласен» до +3 – «полностью согласен». Однако И. Н. Андреева, описывая этот опросник, отмечает некоторое несовпадение смысловой нагрузки с названием шкал. Она рассматривает управление своими эмоциями как эмоциональную гибкость, самомотивацию – как произвольное управление своими эмоциями, распознавание эмоций других людей – как способность воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Также стоит отметить отсутствие какой-либо информации по психометрике данного теста как при его создании, так и при переводе. Это лишает права рассматривать данную методику как адекватное и валидное средство измерения эмоционального интеллекта. С этой точки зрения удивляет ее широкое распространение.

Тест самоотчёта

Методика (SREIT), сконструированная на базе ранней модели Дж. Мейера и П. Сэловея. Шутге с коллегами (1998). Она состоит из 33 утверждений, разбивающихся на 3 шкалы:

1. оценка и выражение эмоций;
2. регулирование эмоций;
3. использование эмоций при решении проблем.

Ответы даются по 5-балльной шкале: от 1 – «это совершенно не обо мне» до 5 – «это точно про меня». Оценки по шкалам получаются методом

суммирования полученных баллов по ключам. Этот опросник показал достаточно хорошие психометрические показатели при конструировании: внутреннюю надежность (α Кронбаха = 0,90), тест-ретестовую надежность на уровне 0,78 и очевидную дискриминативную валидность. Единственным минусом данной методики является ее незащищенность от социально желательных ответов испытуемых. Также нигде нет никаких данных о проведении психометрики после перевода методики на русский язык и адаптации на русскоязычной выборке. Однако несомненным плюсом этой методики является простота в использовании и обработке.

Эмоциональный IQ

ЭМИQ-2 – методика, созданная в России. Работа над тестом началась в 2004 г. Первоначальная версия теста («Эмоциональный интеллект-1») была создана Е. А. Орлом на базе западных исследований по данной тематике. Дальнейшая разработка теста («Эмоциональный интеллект-2») осуществлялась В. В. Одинцовой под научным руководством А. Г. Шмелева. Применяемая на практике версия методики («Эмоциональный интеллект-2») состоит из 66 вопросов, каждый из которых имеет пять вариантов ответа. Эти вопросы сгруппированы в шесть шкал:

1. общий балл (суммарный балл по всем шкалам);
2. самоанализ и самозащита (шкала отражает способность респондента трезво оценивать свои сильные и слабые стороны, распознавать и понимать свои эмоции, умение выстраивать определенную «психологическую защиту» от неприятностей);
3. самоконтроль (шкала отражает наличие у респондента внутренней мотивации, самодисциплины, настойчивости в достижении поставленных целей);
4. выражение эмоций (шкала отражает способность респондента адекватно выражать и контролировать свои эмоции и должным образом реагировать на проявления эмоций других людей);
5. социальная чуткость (шкала отражает способность респондента правильно понять и оценить мотивы, стоящие за поведением окружающих его людей, и адекватно на них реагировать на основе этого понимания);
6. самооценка чуткости (шкала отражает оценку респондентом собственных качеств: чуткости, проникательности, понимания мотивов поведения окружающих).

Стандартизация существующего варианта методики проводилась на широкой выборке добровольцев, выполнявших интернет-версию методики в ее исследовательском варианте, на сайте HR-Лаборатории «Гуманитарные Технологии» (свыше 600 протоколов).

Стоит отметить большую практическую направленность данной методики. В качестве сферы ее применения рассматриваются психодиагностические исследования личности взрослых людей с целью выявления направлений психологической помощи, самопознания, а также использование в качестве дополнительного инструмента диагностики при подборе и оценке специалистов, сфера деятельности которых

непосредственно связана с общением (руководители, менеджеры по продажам, бизнес-тренеры и т. д.).

Тест Люсина

Тест ЭМИн Д. Люсина опирается на собственную модель эмоционального интеллекта автора. Эмоциональный интеллект определяется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Как способность к пониманию, так и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, автор вводит понятие внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, которые предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, но должны быть связаны друг с другом. Правда, определение, предложенное Д. Люсиным, перекликается с моделью Х. Гарднера, который полагал, что эмоциональный интеллект является частью социального интеллекта. Личностный интеллект разделен на интер- и интраперсональный, что предполагает знание о себе и других.

На основании такой модели предлагается тест, состоящий из 40 вопросов с ответами по 4-балльной шкале, которые группируются в 6 факторов:

1. Межличностный эмоциональный интеллект:

- Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций,
- Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию,
- Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций.

2. Внутриличностный эмоциональный интеллект:

- Шкала В1. Осознание своих эмоций,
- Шкала В2. Управление своими эмоциями,
- Шкала В3. Контроль экспрессии.

Предлагаемая модель эмоционального интеллекта, как утверждает автор, принципиально отличается от смешанных моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта. Тем не менее, данная методика не может быть отнесена и к моделям способностей ввиду того, что является опросником, основанном на самоотчете. Работы по стандартизации и изучению психометрических показателей данного теста продолжаются, поэтому трудно судить о надежности и валидности данной методики. Параллельно Д. Люсин ведет работу по созданию новой версии теста, в которую будет добавлена шкала, измеряющая способность к управлению чужими эмоциями, уточняется содержание шкал для повышения их надежности, продолжается сбор данных для проверки валидности опросника.

Опросник Бар-Она

Модель Р. Бар-Она даёт очень широкую трактовку понятия. Он определяет эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно

справляться с различными жизненными ситуациями. Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта; каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.

2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.

3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.

4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.

5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

Р. Бар-Он разработал опросник для измерения эмоционального интеллекта, называющийся EQ-i и состоящий из 133 утверждений. Этот опросник состоит из 15 шкал, соответствующих вышеперечисленным субкомпонентам. Следует отметить, что основанием для предложенной модели является профессиональный опыт автора и анализ литературы, но не какие-либо эмпирические данные, которые могли бы подтвердить правомерность выделения именно этих субкомпонентов.

Таким образом, понятие эмоционального интеллекта в настоящее время является активно разрабатываемым как с теоретической, так и с прикладной точки зрения. Дальнейшие исследования и изыскания в этой области могут показать жизнеспособность и ценность данного понятия.

3. Эмпирическое исследования эмоционального интеллекта у спортсменов

3.1. Организация и методы эмпирического исследования

На основании проведенного теоретического анализа п проблеме особенностей эмоционального интеллекта было проведено психологическое исследование. Целью данного исследования является изучение особенностей эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. На основании изучения психологической литературы определить теоретические основы исследования эмоционального интеллекта.

2. Определить уровень эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта.

3. Проведение качественного и количественного анализа полученных результатов.

В эмпирическом исследовании приняло участие 24 спортсменов, занимающихся баскетболом и 24 спортсменов, занимающихся волейболом. Исследование проводилось в ГГУ имени Франциска Скорины (48 человек в возрасте от 19 до 25 лет).

В качестве диагностики были использованы следующие методики:

- Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

- Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭМИн).

Методика Н. Холла предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность,
- 2) управление эмоциями,
- 3) самомотивация,
- 4) эмпатия,
- 5) распознавание эмоций других людей.

В инструкции предлагаются высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны жизни испытуемого. Следует написать цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ответов испытуемого:

- Полностью не согласен — (- 3 балла);
- В основном не согласен — (-2 балла);
- Отчасти не согласен — (-1 балл);
- Отчасти согласен — (+ 1 балл);
- В основном согласен — (+2 балла);
- Полностью согласен — (+ 3 балла).

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Степень выраженности определённой шкалы оценивается по количеству баллов, соответствующих ключу.

Ключ к методике Н. Холла

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Текст методики представлен в приложении А.

Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина - психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом.

Опросник ЭИИ состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять

субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Подсчёт результатов

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях (таблица 1 и 2).

Таблица 1

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов

Таблица 2

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Текст методики представлен в приложении Б.

3.2. Результаты исследования, анализ и интерпретация данных

По результатам проведенного эмпирического исследования показателей по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла были получены количественные показатели по 5 шкалам. Полученные после расчета средние баллы баскетболистов по различным параметрам методики отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние баллы баскетболистов по различным показателям эмоционального интеллекта по методике Н. Холла

Номер показателя	Показатели эмоционального интеллекта	Средний балл (максимум 36)
1	Эмоциональная осведомленность	29,58
2	Управление своими эмоциями	22,20
3	Самомотивация	25,95
4	Эмпатия	28,83
5	Управление эмоциями других	29,12

В наибольшей степени в исследуемой группе выражена «эмоциональная осведомленность» – 29,58 балла. Испытуемые не сталкиваются с трудностями в осознании и понимании своих эмоций, они способны постоянно пополнять собственный словарь эмоций, способны осознавать и понимать свои эмоции. Они более осведомлены о своем внутреннем состоянии и активно развивают навык самонаблюдения.

«Управление эмоциями других» составила 29,12 балла. Молодые люди обладают умением воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Наблюдается способность к осознанию и пониманию эмоции партнера, определение цели, учитывающую собственные интересы и интересы партнера. Респонденты могут продумать, какое эмоциональное состояние будет наиболее эффективным для взаимодействия. «Эмпатия», то есть понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека и готовность оказать поддержку, а также умение понять состояние человека по невербальным проявлениям (мимике, жестам, оттенкам речи, позе), составила в данной группе 28,83 балла. Эмпатия способствует повышению продуктивности деятельности, развитию компетентности в общении, обеспечивает создание более глубоких и личных отношений. Испытуемые способны на осознанный отклик на чувства собеседника, а также они уважают взгляды, представления, убеждения, правила, и ценности своего собеседника и лучше налаживают контакты с другими людьми. Показатель «самомотивации» в исследуемой выборке составил 25,95 балла. Молодые люди имеют возможность управления своим поведением, за счет управления эмоциями, а также они способны обходиться без внешнего «подкрепления» в ответственных и сложных ситуациях.

Исследуемые имеют тенденцию работать с негативной информацией, существующей в данной ситуации, опираться на внутренние стимулы (амбиции и цели, осознание важности деятельности и процесса непрерывного саморазвития). На самом низком уровне выраженности оказалась шкала «управление своими эмоциями», средний балл которой составил 22,20 балла. Испытуемые не всегда способны к произвольному управлению своими эмоциями, в большинстве случаев эмоции могут быть чрезмерно интенсивными и неконтролируемыми.

Полученные после расчета средние баллы футболистов по различным параметрам методики отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние баллы футболистов по различным показателям эмоционального интеллекта по методике Н. Холла

Номер показателя	Показатели эмоционального интеллекта	Средний балл (максимум 36)
1	Эмоциональная осведомленность	28,13
2	Управление своими эмоциями	20,96
3	Самомотивация	25,35
4	Эмпатия	27,83
5	Управление эмоциями других	27,30

В наибольшей степени в исследуемой группе выражена «эмоциональная осведомленность» – 28,13 балла.

Наиболее выражены у испытуемых шкалы эмоциональная осведомленность (28,13) и эмпатия (27,83).

Сравнивая в данном случае показатели баскетболистов и футболистов, можно сделать следующие выводы: эмоциональный интеллект баскетболистов в некоторых аспектах проявлен более ярче, т.е. является более развитым, чем у футболистов. Но даже несмотря на данные результаты, результаты футболистов являются довольно удовлетворительным и находятся в пределах нормы для того, чтобы успешно развиваться в своей жизнедеятельности. И даже если взять данные факты в рассмотрение, то исходя из данных результатов следует проводить коррекционную программу на развитие эмоционального интеллекта как с футболистами, так и с баскетболистами.

По результатам проведенного эмпирического исследования показателей по методике Д.В. Люсина «Тест эмоционального интеллекта (ЭМИн)» были выявлены следующие результаты баскетболистов и футболистов, которые отражены в рисунке 1 и 2.

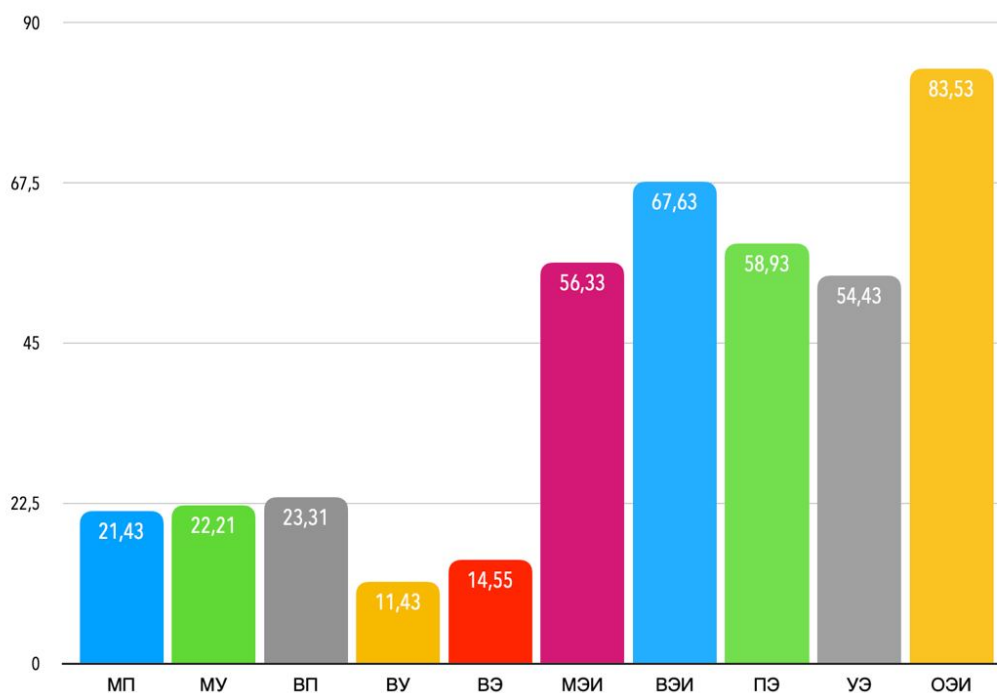


Рисунок 1 – результаты исследования эмоционального интеллекта у баскетболистов

Анализируя данные, представленные на диаграмме, можно констатировать, что у баскетболистов выявлены следующие результаты:

- к низким значениям характеристик эмоционального интеллекта можно отнести такие, как: понимание чужих эмоций (МП) – (21,43).

- к средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик эмоционального интеллекта, как: управление чужими эмоциями (МУ)– 22,21; понимание своих эмоций (ВП) – 23,31; управление своими эмоциями (ВУ) – 11,23; межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) – 56,33; внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) – 67,63; понимание эмоций (ПЭ) – 58,93; управление эмоциями (УЭ)– 54,43; общий уровень эмоционального интеллекта(ОЭИ)– 83,53.

- к высоким значениям можно отнести выраженность такой характеристики эмоционального интеллекта, как: контроль экспрессии (ВЭ) – 14,55.

Средний уровень параметра говорит о способности баскетболистов управлять своими эмоциями, легко успокаиваться после неожиданных огорчений и при необходимости вызывать у себя положительные эмоции в различных условиях.

Анализ полученных данных по шкале общего эмоционального интеллекта показал, что у молодых людей выявлен средний уровень эмоционального интеллекта, что свидетельствует о достаточно хорошем понимании эмоций других.

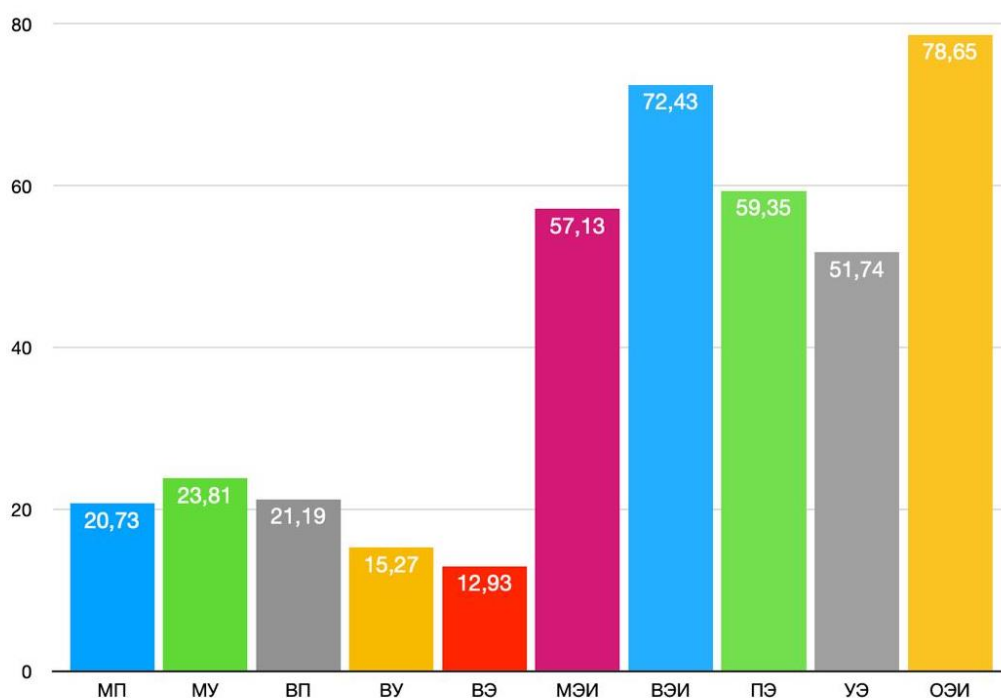


Рисунок 2 - Результаты исследования эмоционального интеллекта у футболистов

Анализируя данные, представленные на диаграмме, можно констатировать что футболистов выявлены следующие результаты:

- к низким значениям характеристик эмоционального интеллекта у респондентов юношеского возраста можно отнести такие, как: понимание чужих эмоций (МП) – (20,73).

- к средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик эмоционального интеллекта, как: управление чужими эмоциями (МУ)– 23,81; понимание своих эмоций (ВП) – 21,19; управление своими эмоциями (ВУ) – 15,27; межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) – 57,13; внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) – 72,43; понимание эмоций (ПЭ) – 59,35; управление эмоциями (УЭ)– 51,74; общий уровень эмоционального интеллекта(ОЭИ)– 78,65.

- к высоким значениям можно отнести выраженность такой характеристики эмоционального интеллекта, как: контроль экспрессии (ВЭ) – 12,93.

У футболистов присутствует способность управлять своими эмоциями, быть в тонусе после различных огорчений и при необходимости адаптироваться эмоционально в различных ситуациях.

У футболистов выявлен средний уровень эмоционального интеллекта так же, как и у баскетболистов, что свидетельствует о достаточно хорошем понимании эмоций других людей, но всё же он немного ниже, чем у баскетболистов.

4. Программа коррекции эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта

Пояснительная записка

На основании полученных данных была разработана программа для коррекции эмоционального интеллекта. Программа ориентирована на работу со спортсменами. Основное средство реализации программы – тренинг с обучающими элементами. Выбор именно данного метода связан с целью обучить спортсменов трезво оценивать, как своё эмоциональное состояние, так и эмоциональное состояние других людей, а также влиять на него.

Данный тренинг даёт возможность научиться распознавать не только собственные эмоциональные состояния, но и состояния других людей. Групповое взаимодействие позволяет развивать не только эмоциональный интеллект, но и коммуникативную группу навыков.

Цель программы: развитие способностей понимания собственных эмоций и эмоций других людей.

Задачи программы:

- развития самосознания и способности к распознаванию собственных эмоциональных состояний;
- развитие способности управления собственными эмоциональными состояниями;
- развития способностей личности к межкультурному диалогу и взаимодействию.

Целевая группа: лица юношеского возраста.

Средства воздействия: социально-психологический тренинг.

Принципы реализации программы:

- принцип экологичности - все, что происходит на тренинге, не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы и ведущих;
- принцип целесообразности - все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели;
- принцип последовательности - каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения;
- принцип открытости - быть искренним перед группой, декларировать цели и задачи тренинга, отвечать, по возможности, честно на поставленные вопросы, создавать условия для раскрытия потенциала каждого из участников;
- принцип достоверности - упражнения адаптированы к той действительности, в которой живут и взаимодействуют участники;
- принцип признания ценности каждой личности;
- принцип добровольности – участие в программе на добровольной основе;

-принцип активности, предполагающий интенсивную работу всех участников тренинга;

-принцип гуманности, предполагающий проявление уважения к человеческому достоинству участников.

-принцип индивидуального подхода, предполагающий учет индивидуальных особенностей, запросов, интересов, способностей, склонностей участников.

Продолжительность программы: программа проводится на протяжении 3 месяцев с регулярными встречами раз в неделю.

Тематический план программы развития эмоционального интеллекта у лиц юношеского возраста представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Тематический план программы развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Знакомство. Диагностика эмоционального интеллекта	1 час 20 минут
2	«Мое окружение»	1 часа 15 минут
3	«Эмоции и чувства»	1 часа 20 минут
4	«Позитивные эмоции»	1 час 20 минут
5	«Негативные эмоции»	1 час 20 минут
6	«Понимание и доверие»	1 час 20 минут
7	«Мои эмоции»	1 час 25 минут
8	«Я-настоящий»	1 час 20 минут
9	«Контроль»	1 час 30 минут
10	«Я знаю, что чувствую!»	1 час 15 минут

Структура программы развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта представлена в таблице 6.

Таблица 6 – Структура программы развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта

№	Тема	Цель	Содержание
1	Знакомство. Диагностика эмоционального интеллекта	знакомство, формирование представлений об эмоциональном интеллекте, самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы	Упражнение «Игра-приветствие» Упражнение «Эмоции в нашей жизни» Упражнение «Контакт» Упражнение «Эмоциональный словарь»
2	«Мое окружение»	формирование умений слышать, понимать и передавать настроения,	Упражнение «Имя-движение» Упражнение «Слушание»

		чувства, эмоции	Упражнение «Несуществующие слова» Упражнение «Лицедеи»»
3	«Эмоции и чувства»	осведомление о существующих эмоциональных состояниях, эмоциях и чувств человека	Упражнение «Как я чувствую» Упражнение «Эмоциональный портрет?» Упражнение «Важное во мне» Упражнение «Вертушка»
4	«Позитивные эмоции»	формирование представлений о позитивном мышлении, фасилитация позитивного мышления и позитивных эмоций.	Упражнение «Эмотивные ассоциации» Упражнение «Коллаж-смакование» Упражнение «Письмо благодарности» Упражнение «Круг»
5	«Негативные эмоции»	формирование представлений о негативных эмоциях, о их функциях и причинах возникновения	Упражнение «Образ эмоции» Упражнение «Прощание с...» Упражнение «Метафора» Упражнение «Круг»
6	«Понимание доверие» и	развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия между участниками группы	Упражнение «Атомы» Упражнение «Горячий стул» Упражнение «Доверяющее падение» Упражнение «Изобрази состояние»
7	«Мои эмоции»	развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности, закрепление полученных знаний	Упражнение «Моя главная идея» Упражнение «Что во мне?» Упражнение «Моя главная идея» Упражнение «Волшебное дерево»
8	«Я-настоящий»	раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности.	Упражнение «Рассчитаться» Упражнение «Доверяющий бег» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Рисунок»

Окончание таблицы 6

9	«Контроль»	сформировать навыки конструктивного выражения и управления своими эмоциями	Упражнение «Выражение настроения» Упражнение «Способы выражать агрессию» Упражнение «Детские обиды» Упражнение «Кричалка настроения»
10	«Я знаю, что чувствую!»	закрепление представлений о эмоциональном интеллекте, формирование навыков самопознания и самоконтроля	Упражнение «Психологическая скульптура» Упражнение «Разговор по телефону» Упражнение «Мой опыт-мой клад» Упражнение «Последняя встреча»

Занятие 1. «Знакомство. Диагностика коммуникативной компетентности»

Цель: знакомство, формирование представлений об эмоциональном интеллекте, самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы.

Упражнение 1. «Игра – приветствие» (15 мин.)

Цель: Знакомство участников друг с другом, развитие групповой динамики.

Инструкция: Участники тренинга должны по очереди называть свои имена. После этого вспомнить и рассказать о том, какие черты характера помогают в повседневном и деловом общении с коллегами, а какие черты, наоборот, мешают. Важно говорить не о внешнем виде, а о каких-то внутренних особенностях.

Рефлексия упражнения:

- 1) Понравилось ли вам рассказывать о своем имени?
- 2) Какие эмоции вы испытывали?

Упражнение 2. «Эмоции в нашей жизни» (25 мин.)

Цель: знакомство с понятиями эмоций, чувств и интеллекта; знакомство с понятием «эмоциональный интеллект»

Инструкция: Группе задаются следующие вопросы для обсуждения:

Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще?

Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций?

Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?

После обсуждения вопросов, тренер делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое эмоциональный интеллект.

Эмоции – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий. Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила (аффект, зависть), а также «заряженность» эмоции («положительные» и «отрицательные» эмоции).

Виды эмоциональных состояний: настроение – отражение эмоционального состояния человека (плохое, хорошее). Может сохраняться или меняться. Тревога – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, плохими предчувствиями, восприятием безопасных ситуаций как содержащих угрозу. Фрустрация – (неудача) – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неосуществления значимой для человека цели неудовлетворения значимой потребности. Если не устранить причины фрустрации, то человек может впасть в депрессивное состояние, испытывать проблемы с памятью, мышлением. Негативный эффект фрустрации проявляется часто в агрессивном поведении, злости, утрате самоконтроля. Стресс – (напряжение) реакция организма на экстремальное, сильное воздействие, физическое или психологическое, а также возникающее в ответ на данное воздействие состояния нервной системы или организма в целом.

Рефлексия:

- 1) Узнали ли вы что-то новое об эмоциональном интеллекте?
- 2) Хотели ли вы узнать что-то новое о своих эмоциях и чувствах?

Упражнение 3. «Контакт» (15 мин.)

Цель: определение границ собственного эмоционального поля участниками группы; самоанализ особенностей эмоциональной сферы участников группы в ходе целенаправленного межличностного взаимодействия.

Инструкция: Каждый из присутствующих должен выбрать себе пару. Ниже предоставлены задания, которые они должны выполнять. Каждое из упражнений делается по 5 минут.

«Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»».

Рефлексия:

Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения? По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них)

Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (Этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля. Так в ходе выполнения упражнения происходит активное взаимодействие эмоциональных структур субъектов, что вызывает

колебания их эмоционального опыта. В результате устанавливается связь между актуальной ситуацией взаимодействия и прошлым эмоциональным опытом человека.)

Упражнение 4. «Эмоциональный словарь» (25 мин.).

Цель: самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

Оборудование: изображения людей в разных эмоциональных состояниях; бумага и ручка для каждого участника.

Инструкция: «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке».

Рефлексия:

Какие эмоции было угадать тяжелее всего?

Узнали ли вы новые эмоции? Какие это были эмоции?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 2. «Мое окружение»

Цель: формирование умений слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции.

Упражнение 1. «Имя-движение» (10 мин.)

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом.

Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Рефлексия:

1) Было ли трудно придумать жест своего имени?

2) Было ли трудно повторять жест другого участника группы?

Упражнение 2. «Слушание» (30 мин.)

Цель: овладение умениями эмпатического слушания; развития внутригруппового чувства сплоченности.

Инструкция: Разделитесь на группы по 6-8 человек. Сядьте в круг. Кто-то вызывается первым занять место в центре круга (на 5 минут). Если вы находитесь в центре, выскажитесь на тему «взаимоотношения с родителями». Члены группы должны слушать с полным вниманием, не спорить, не перебивать говорящего. Говорите как можно дольше. Если вы не хотите использовать все пять минут, продолжайте остальное время сидеть в центре молча. Когда ваши десять минут истекнут, следующий член группы занимает место в центре круга.

Рефлексия:

1) Что вы испытывали, когда высказывались на предложенную тему?

2) Какие чувства вы испытывали, когда другие высказывались на данную тему?

3) Трудно ли было говорить на заданную тему?

Упражнение 3. «Несуществующие слова» (20 мин.)

Цель: иллюстрация значимости невербального общения в межличностной коммуникации.

Оборудование: изображение «мамлыны», «жакарега», «куки», «бубы» на формате А4 каждый.

Инструкция: «Попробуем провести небольшой эксперимент. Вам предлагаются 2 слова из незнакомого вам языка, обозначающие некоторые объекты: мамлына, жакарег, кука, бубу. Вот их изображения. Скажите какой из них «мамлына» а какой «жакарег»? Почему вы так считаете? Опишите их, какие они?» и т. д. Затем вы каждый текст и позволяете игрокам угадывать, кто его написал. Если автора нельзя «понять», он должен идентифицировать себя.

Во многих экспериментальных исследованиях доказано, что мамлына и жакарег – это первые 2 фигуры для большинства людей, в независимости от культурной, этнической и языковой группы. И, соответственно, кука и бубу – более плавные и мягкие 3 и 4 фигуры.

Рефлексия:

1) Что вы испытывали, когда описывали несуществующие слова? Было ли трудно?

2) Какие чувства вы испытывали, когда другие угадывали вас?

3) Трудно ли было угадывать кого-то?

Упражнение 4. «Лицедеи» (15 мин.)

Цель: приобретение умения мимического выражения смысла информации.

Оборудование: зеркала. *Инструкция:* Каждый участник должен выразить следующие эмоции перед зеркалом: гнев, страх, отвращение, радость, ожидание, удивление, возмущение, презрение.

Рефлексия:

1) Выражение, каких эмоций вызвало больше всего затруднений? Почему именно этих?

2) Выражение каких эмоций далось легче всего? Почему именно этих?

3) Узнали ли вы о каких-то новых эмоциях и о их мимическом выражении?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 3. «Эмоции и чувства»

Цель: знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека.

Упражнение 1. «Как я чувствую» (20 мин.)

Цель: формирование способности к идентификации эмоции.

Инструкция: Упражнение проводится в парах. Первый участник исполняет роль «рассказчика», а второй — «наблюдателя». «Рассказчику» необходимо по алгоритму осуществить следующие действия:

1) вспомнить собственную жизненную ситуацию, когда данную эмоцию он испытывал наиболее сильно (содержание жизненной ситуации рассказывать не нужно);

2) описать, что он испытывал (какие физиологические реакции, мысли, переживания и пр.) в тот момент;

Задача «наблюдателя»: внимательно следить за реакциями «рассказчика» и фиксировать все тонкости поведения, замеченные у «рассказчика» во время упражнения.

Затем участники меняются ролями. В завершение упражнения участники в парах обсуждают результаты.

Рефлексия:

1) В роли кого было работать труднее наблюдателя или рассказчика? Почему?

2) Какие пункты из инструкции выполнять было наиболее затруднительней?

Упражнение 2. «Эмоциональный портрет» (30 мин.)

Цель: сплочение группы, создание доверительной атмосферы, формирование навыков умения распознавать эмоции других.

Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, фломастеры, карандаши.

Инструкция: Участники объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональную жизнь. Коллажи можно до конца дня (или до конца семинара) разместить на стене в рабочей комнате.

Рефлексия:

1) Давайте разберем, что характеризует каждый отдельный элемент в коллаже? Почему вы выбрали именно эти элементы?

2) Давайте найдем различия и сходство в коллаже каждой группы?

3) Что вы чувствовали, когда занимались созданием коллажа? Какая атмосфера была в вашей группе?

Упражнение 3. «Важное во мне» (15 мин.)

Цель: развитие навыков самоанализа; отрефлексирование доминирующих и наиболее значимых эмоциональных переживаний, создание доверительной обстановки в группе.

Инструкция: Проанализируйте, какие чувства вы испытывали за последний месяц чаще других? Что доставляет вам самую большую радость? Каких эмоций вам в жизни не хватает? Что вас чаще всего огорчает?

Участники записывают ответы на вопросы, затем зачитывают.

Рефлексия:

1) Что вызвало трудность при выполнении этого упражнения?

2) Узнали ли вы что-то новое о себе? Узнали ли вы что-то новое о других членах группы?

Упражнение 4. «Вертушка» (15 мин.)

Цель: развитие навыков саморефлексии, самосознания и коммуникативных навыков участников тренинга.

Инструкция: Каждый участник говорит своему соседу справа:

«Я узнал о тебе...»

«Я узнал о себе...»

«Я уважаю в тебе...»

Рефлексия:

1) Легко ли было воспроизвести то, что вы узнали о своем соседе?

2) Какие эмоции вы испытывали при таком виде коммуникации?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 4. «Позитивные эмоции»

Цель: фасилитация позитивного мышления, обогащение «репертуара» позитивных эмоций личности.

Упражнение 1. «Эмотивные ассоциации» (20 мин.).

Цель: формирование семантического богатства при описании эмоциональных состояний.

Инструкция: Выразите свое настроение, показав карточку цветов и объяснив, почему был выбран именно этот цвет. Выражайте свое настроение и ассоциируйте его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «сейчас».

Рефлексия:

1) Облегчило ли вам коммуникацию использование карточек?

2) Какие эмоции у вас вызвали карточки других участников группы?

Упражнение 2. «Коллаж– смакования» (25 мин.)

Цель: усилить позитивные переживания в собственной жизни, создание доверительной обстановки в группе.

Оборудование: краски, карандаши, листы А4.

Инструкция: Участникам тренинга предлагается припомнить (или обнаружить) такие моменты в повседневной жизни, которые ими переживались или переживаются как «смакование». Необходимо как бы сконструировать мысленную фотографию этого состояния, воспроизведя все в деталях, как бы переживая этот момент в реальности.

«Щелкните мысленным фотоаппаратом: «Остановись, мгновенье, ты – прекрасно!». После этого выразите это состояние в рисунке – любом. Затем расскажите об этом состоянии всей группе и продемонстрируйте свой рисунок группе».

Рефлексия:

1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?

2) Какие эмоции вы испытывали при описании своего состояния?

Упражнение 3. «Письмо благодарности» (25 мин.)

Цель: формирование умения выражать свое положительное отношение к другим через слова, фасилитация позитивного мышления и позитивных эмоций.

Оборудование: листы А4, ручки, карандаши.

Инструкция: Подумайте о человеке, которому вы благодарны за то, что он когда-то для вас сделал. Возьмите лист бумаги и напишите ему письмо, описывая то, что он сделал для вас, и то влияние, которое это имело на вас и вашу жизнь».

Далее участникам предлагается в удобное для них время позвонить этому человеку и договориться о встрече, желательно у него дома. «Когда вы встретитесь, сядьте или встаньте перед ним и прочтите свое письмо вслух. Если нет возможности позвонить или если вы не готовы к этому, то отправьте это письмо по почте, ваше письмо дойдет до адресата».

Рефлексия:

- 1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?
- 2) Какие вы испытывали чувства, когда писали письмо?

Упражнение 4. «Круг» (20 мин.)

Цель: развитие рефлексивных способностей, осмысление и интеграция опыта, возникающего в процессе тренинга, осуществление обратной связи между участниками тренинга и ведущим.

Инструкция: Все участники тренинга располагаются так, чтобы образовался круг, и поочередно высказываются о своих чувствах, переживаниях, мыслях, возникших в процессе тренингового занятия при выполнении различных упражнений.

Рефлексия:

- 1) Что вызвало трудность при выполнении этого упражнения?
- 2) Какие эмоции вы испытывали при таком виде коммуникации?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 5 «Негативные эмоции»

Цель: формирование способности к идентификации негативных эмоций, пониманию причин и управлению негативных эмоцией.

Упражнение 1. «Образ эмоции» (20 мин.)

Цель: формирование способности к идентификации эмоций: презрения и отвращения, пониманию причин и управлению эмоцией.

Оборудование: краски, карандаши, листы А4.

Инструкция: Участникам предлагается выразить эмоцию в различных знаково-символических формах: нарисовать эмоцию, представить эмоцию в различных ассоциативных модальностях (цвет, вкус, запах, звук, кинестетические ощущения). При этом нарисовать эмоцию необходимо схематично, воспроизведя все ключевые мимические выражения лица.

Рефлексия:

- 1) Поделитесь своими ощущениями и переживаниями

2) Что вы испытывали, когда изображали эмоцию презрения и эмоцию отвращения? Какую эмоцию было изобразить труднее? Почему

Упражнение 2. Игра «Прощание с...» (20 мин.)

Цель: формирование навыков реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

Оборудование: краски, карандаши, листы А4.

Инструкция: Каждому предлагается определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

Инструкция к действию.

1. Положите перед собой лист А4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, если «левша» – то наоборот).

2. Затем, с помощью красок создайте новые образы.

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

Как изначально называлось чувство, с которым Вы работали?

Как называется это чувство теперь?

Какой отклик у Вас нашёл этот рисунок?

Как он соотносится с Вашей жизнью? Или: «О чём из Вашей жизни рассказывает этот рисунок?»

Рефлексия:

1) Как изначально называлось чувство, с которым Вы работали? Как называется это чувство теперь?

2) Какой отклик у Вас нашёл этот рисунок? Как он соотносится с Вашей жизнью? Или: «О чём из Вашей жизни рассказывает этот рисунок?»

Упражнение 3. «Метафора» (20 мин.)

Цель: формирование способности к пониманию эмоций гнева и страха и управления ими.

Оборудование: листы А4, карандаши, ручки, вербальные метафоры

Инструкция: Участникам тренинга предлагается подборка метафор, посвященных теме занятия, например, эмоции гнева, эмоции страха и др. Задача состоит в том, чтобы выбрать одну метафору из предложенных, написать ее на специально подготовленном листе бумаги.

Вербальные метафоры эмоции гнева:

Гнев – отличное топливо для тела. (Даниил Тебенков)

Аффекты любви и ненависти всегда сопровождаются благожелательностью и гневом... (Дэвид Юм)

Гнев всегда искренен, чего нельзя сказать о смехе. (Илья Шувалов)

Гнев есть кратковременное умоисступление. (Гораций)

Гнев есть оружие бессилия (Софья Сегюр).

Гнев – это откровенная и мимолетная ненависть; ненависть – это сдержанный и постоянный гнев (Шарль Дюкло)

Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если сильно разгневан – сосчитай до ста. (Томас Джефферсон)

Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих – и себя и другого. (Древнеиндийская мудрость)

Вербальные метафоры эмоции страха:

Страх определяют как ожидание зла. (Аристотель)

Бояться горя – счастья не знать. (Гёте)

Быть рабом страха – самый худший вид страха. (Бернард Шоу)

В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершенен в любви. (Новый Завет; Библия)

В чем только не убеждают человека страх и надежда! (Люк де Клапье Вовенарг)

Есть два рычага, которыми можно двигать людей: страх и личный интерес. (Наполеон Бонапарт)

Кошка, однажды присевшая на горячую печку, уже никогда не сядет на горячую печку — и хорошо сделает, но уже никогда не сядет и на холодную. (Марк Твен)

Далее участникам поочередно предлагается представить выбранную метафору и обосновать свой выбор, ответив на следующие примерные вопросы: «Почему вы выбрали именно эту метафору?», «Какой смысл мы можем извлечь из нее?», «Что в данном метафорическом высказывании является поучительным, полезным?», «В какой мере метафора отражает ваше видение?».

Рефлексия:

1) Были ли совпадения в выборе?

2) Почему некоторые метафоры вы не выбрали?

Упражнение 4. «Круг» (20 мин.)

Цель: развитие рефлексивных способностей, осмысление и интеграция опыта, возникающего в процессе тренинга, осуществление обратной связи между участниками тренинга и ведущим.

Инструкция: Все участники тренинга располагаются так, чтобы образовался круг, и поочередно высказываются о своих чувствах, переживаниях, мыслях, возникших в процессе тренингового занятия при выполнении различных упражнений.

Рефлексия:

1) Что вызвало трудность при выполнении этого упражнения?

2) Какие эмоции вы испытывали при таком виде коммуникации?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 6. «Понимание и доверие»

Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия.

Упражнение 1. «Атомы» (15 мин.)

Цель: развитие групповой перцепции.

Инструкция: Представим, что мы все атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно движутся и соединяются, образуя молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Смотря какой номер я называю.

Мы все сейчас начнем быстро, я скажу, например, три. Затем атомы должны объединиться, чтобы образовать молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (показать). Возможная модификация: Скорость движения атомов и составных молекул зависит от температуры окружающей среды. Когда тренер называет отрицательную температуру, движение замедляется или даже останавливается, при повышении - ускоряется.

Рефлексия:

- 1) Как вы себя чувствуете?
- 2) Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Упражнение 2. ««Горячий стул» (20 мин.)

Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самоконтроля, анализ чувства доверия.

Инструкция: Бросается жребий. Тот, кому выпадает жребий становится хозяином «горячего стула». Все члены группы в течение 5 минут задают ему любые вопросы, на которые он должен отвечать откровенно. Желательно, чтобы в упражнении все участники побывали на «горячем стуле». Затем тренер предлагает каждому записать свои чувства на листочках (чувства которые они испытывали в ходе упражнения, задавая вопросы и отвечая на них). Листочки собираются и тренер зачитывает все чувства, не называя авторов.

Рефлексия:

- 1) Тяжело ли было быть на «горячем стуле»? Тяжело ли было задавать вопросы человеку на «горячем стуле».
- 2) Насколько трудно было описывать свои чувства?

Упражнение 3. «Доверяющее падение» (20 мин.)

Цель: анализ способностей участников группы контролировать собственные эмоции; анализ чувства доверия.

Инструкция: Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

Важно провести параллель между понятиями доверия и безусловного принятия, и их значимости в установлении тесных, доверительных, близких отношений с другими людьми.

Рефлексия:

- 1) Какие эмоции вы испытывали при падении?
- 2) Как вам удалось довериться человеку?

Упражнение 4. «Изобрази состояние» (25 мин.)

Цель: разминка, развитие навыка передачи и понимания эмоций.

Оборудование: карточки с написанными на них названиями эмоций и частей тела.

Инструкция: Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.).

Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Рефлексия:

1) Трудно ли было изобразить эмоциональное состояние с помощью конкретной части тела?

2) Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 7. «Мои эмоции»

Цель: развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности, закрепление полученных знаний.

Упражнение 1. «Моя главная идея» (15 мин.)

Цель: личностный самоанализ, развитие самопонимания.

Инструкция: Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание.

Рефлексия:

1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?

2) Чьи представления произвели впечатление или были самыми неожиданными?

Упражнение 2. «Что во мне?» (20 мин.)

Цель: выявить конфликтные зоны эмоциональной жизни личности.

Оборудование: листы А4, ручки, карандаши.

Инструкция: «Представьте себе, что вы психический сосуд, в котором находятся разные вещества, жидкости и элементы. В каждом из вас, их более 10. Они разного цвета, разной консистенции, одних больше, других меньше. Назовите их и опишите» Задание выполняется письменно.

Каждый называет эти вещества, а тренер задает вопросы:

– Какова их природа?

– Когда они родились?

– Какая из перечисленных вещей самая старая?

– Какая самая необходимая / ненужная?

– Какие чувства она вызывает у вас / у др. людей?

Рефлексия:

1) Было ли трудно написать свои «вещества»?

2) Что вы испытывали, когда называли свои «вещества»?

Упражнение 3. «Найди лишние» (30 мин.)

Цель: анализ собственного эмоционального опыта, развитие эмоциональной осведомленности.

Оборудование: карточки с эмоциями и чувствами, ручки, бумага.

Инструкция: «Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта». При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.)

Карточка

Боль, страх, горе.

Любовь, радость, счастье.

Ненависть, злость, ярость.

Печаль, уныние, меланхолия.

Страх, злость, боль.

Оптимизм, веселье, радость.

Отвращение, ненависть, страх.

Наслаждение, удовольствие, радость.

Симпатия, любовь, счастье.

Агрессия, злость, страх.

Интерес, удивление, предвосхищение.

Рефлексия:

1) Что вы испытывали при исключении лишнего слова?

2) Почему именно это слово оказалось лишним?

Упражнение 4. «Волшебное дерево» (20 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения; повышение энергетического потенциала личности.

Инструкция: Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте, как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите, как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа.

Рефлексия:

1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?

2) Что вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 8 «Я - настоящий»

Цель: раскрытие эмоционального потенциала участников, развитие эмоциональной креативности.

Упражнение 1. «Рассчитаться» (20 мин.)

Цель: концентрация внимания на партнерах, осознание единства группы.

Инструкция: Нужно встать «стайкой» и рассчитаться по номерам, не сговариваясь о порядке, не глядя друг на друга, просто ощущая, что сейчас

моя очередь назвать следующий номер. Требуется равновесие сознания, достигаемое образом от «Я», ожиданием своего места в общем пространстве и времени. Упражнение получается не сразу, но когда получается, каждый участник ощущает себя частичкой целого, возникает общий положительный настрой.

Рефлексия:

- 1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?
- 2) Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения? Какие чувства вы испытывали после удачной попытки построения?

Упражнение 2. «Доверяющий бег» (20 мин.)

Цель: самоиндукция, провоцирование эмоций, развитие импульсивности, тренировка способности «отдаваться обстоятельствам «здесь и теперь»».

Инструкция: Группа делится на пары: ведущий и ведомый держатся за руки. Далее всем парам задаётся общий темп броуновского движения. При этом ведомые должны двигаться с закрытыми глазами, доверяя ведущему, который отвечает за то, что его ведомый ни с кем не столкнется. Удивление, страх, воодушевление возникают даже при движении в самом медленном 1-м темпе, а в 3-ем ведомые не могут удержаться от выкриков и смеха. Эмоциональный шлейф остаётся еще долгое время.

Рефлексия:

- 1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?
- 2) Что вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Упражнение 3. «Ассоциации» (20 мин.)

Цель: развитие социальной перцепции, эмоциональной креативности.

Инструкция: «Мы будем сообщать каждому присутствующему по очереди какие ассоциации он у нас вызывает. Может он нам напоминает животное, растение, предмет или какое-либо явление природы?» Затем тренер обращается к участнику, о котором шла речь, с вопросом о том, какая ассоциация им понравилась больше всего (была, самой верной, самой неожиданной и т.д.) Упражнение повторяется для каждого участника.

Рефлексия:

- 1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?
- 2) Какая ассоциация понравилась больше всего? Почему?

Упражнение 4. «Рисунок» (20 мин.)

Цель: сохранение энергетического потенциала группы; передача позитивных эмоций.

Оборудование: краски, карандаши, листы А4.

Инструкция: Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своём стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д. В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге

Рефлексия:

- 1) Какие чувства вы испытывали при написании пожеланий?

2) Что вы чувствовали, когда читали свои пожелания?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

Занятие 9 «Контроль»

Цель: сформировать навыки конструктивного выражения и управления своими эмоциями

Упражнение 1. «Выражение настроения» (15 мин.)

Цель: формирование конструктивных способов выражения своих эмоций

Инструкция: Участникам дается инструкция двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову. «Вам необходимо отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым вы пришли на занятие, и выразить это настроение походкой».

Теперь изобразите походкой эти настроение и состояния:

- очень уставшего человека
- счастливого человека
- получившего радостную новость
- испуганного человека
- предельно собранного человека
- разозлившегося человека

Рефлексия:

- 1) Тяжело ли вам было выразить собственное настроение? Почему?
- 2) На сколько трудно вам было выразить предложенные состояния?

Упражнение 2. «Способы выразить агрессию» (20 мин.)

Цель: снятия агрессивных тенденций через игру и позитивные движение.

Инструкция: Участники разбиваются на пары, становятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга, поднимают руки на высоту плеч и ладонями опираются от своего партнера. По сигналу тренера они начинают толкать партнера ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Когда ведущий скажет «стоп», все останавливаются.

Рефлексия:

- 1) Что вы чувствовали, когда пытались сдвинуть с места своего партнера?
- 2) Что вы чувствовали, когда у вас получилось сдвинуть с места своего партнера?

Упражнение 3. «Детские обиды» (20 мин.)

Цель: закрепление навыков уверенного поведения, обучения как управлять эмоциями на примере эмоции «обиды».

Оборудование: краски, карандаши, листы А4.

Инструкция: Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните эти переживания и нарисуйте их в любой –

конкретной или абстрактной манере. Нарисуйте или опишите, как вы сейчас относитесь к этой обиде?

Участники группы рассказывают о своих воспоминаниях, и показывают рисунки или зачитывают описания восприятия детской обиды «тогда» и «сейчас».

Таким образом, можно визуализировать совершенно любую негативную или позитивную эмоцию.

Рефлексия:

- 1) Было ли трудно показывать свою обиду?
- 2) Как вы себя чувствовали?
- 3) Какие чувства возникают по окончанию упражнения?

Упражнение 4. «Кричалка эмоций» (15 мин.)

Цель: Потренироваться в выражении разных эмоций.

Инструкция: Участники должны сесть в круг. Ведущий или сами игроки придумывают фразу и начинают произносить ее по кругу. При этом каждый следующий игрок должен произносить выбранную фразу с все более нарастающими эмоциями.

Фразы:

Оставьте меня в покое (от легко раздражения до сильного гнева)

У меня получилось (от спокойного утверждения к восторгу)

Мне страшно (от спокойного утверждения к ужасу)

Это так забавно (от улыбки и к смеху)

Я его потерял (от легкой грусти к безудержному горю)

Это такая гадость (от утверждения к отвращению)

Рефлексия:

- 1) Тяжело ли было придавать эмоции предложенным фразам?
- 2) Выражение какой эмоции оказалось наиболее трудным?

Занятие 10 «Я знаю, что я чувствую!»

Цель: закрепление представлений об эмоциональном интеллекте, формирование навыков самопознания и самоконтроля.

Упражнение 1. «Психологическая скульптура» (20 мин.)

Цель: закрепление навыков самопознания, закрепление представления о различных эмоциях.

Инструкция: Участникам тренинга предлагается в статике и в динамике изобразить разные эмоции. Каждый из участников тренинга под руководством ведущего должен изобразить на выбор несколько эмоций, желательно, чтобы одним участником было изображено несколько эмоций, например, грусть, печаль, радость, счастье, обида, злость, удивление и так далее.

- 1) Что вызвало трудность при выполнении этого упражнения?
- 2) Чем был обусловлен выбор тех или иных эмоций?

Упражнение 2. «Разговор по телефону» (20 мин.)

Цель: формирование и закрепление навыков определения эмоционального состояния других людей.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. Тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д. Задача постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

Рефлексия:

1) На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривал участник?

2) В чем были трудности?

3) Что вы испытывали при выполнении данного упражнения?

Упражнение 3. «Мой опыт-мой клад» (20 мин.)

Цель: развитие навыков самосознания, самоуверенности.

Инструкция: Каждый участник на листке бумаги пишет случай, за который ему стыдно до сих пор. Необходимо описать подробно реальную ситуацию, когда участник группы повел себя непродуктивно. После написания такого мини-сочинения участник большими буквами внизу пишет: «Я принимаю себя таким!», затем можно порвать лист на самые маленькие кусочки.

Рефлексия:

1) Легко ли было писать о своей ситуации?

2) Что вы испытывали при выполнении данного упражнения?

Упражнение 4. «Последняя встреча» (15 мин.)

Цель: совершенствование эмоциональной культуры.

Инструкция: Представьте, что наш тренинг уже закончился, и вы расстались. Но удалось ли вам рассказать друг другу? Может, вы забыли поделиться своим опытом с группой? Или есть человек, мнение которого вы хотели бы узнать о себе? Или вы хотите кого-нибудь поблагодарить? Сделайте это «здесь и сейчас».

Рефлексия:

1) Трудно ли было говорить о своих переживаниях?

2) Осталась ли у вас какая-то незавершенность?

Рефлексия занятия: Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

5. Анализ эффективности программы коррекции уровня эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта

На основании результатов проведенного теоретико-эмпирического исследования была разработана эмпирическая программа коррекции эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта

Основой программы стали групповые тренинговые занятия, разработанные для коррекции эмоционального интеллекта у спортсменов. Рассчитаны на спортсменов 19-25 лет. Количество занимающихся в группе: 11-12 человек. Программа включает в себя 10 занятий, по 1 разу в неделю на протяжении 3 месяцев. Продолжительность занятий: 80 минут.

На основании проведенного теоретического исследования эмоционального интеллекта у спортсменов, было проведено эмпирическое исследование, целью которого являлось изучение уровня эмоционального интеллекта у спортсменов.

Для этого был использован тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина. Данная психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначена для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

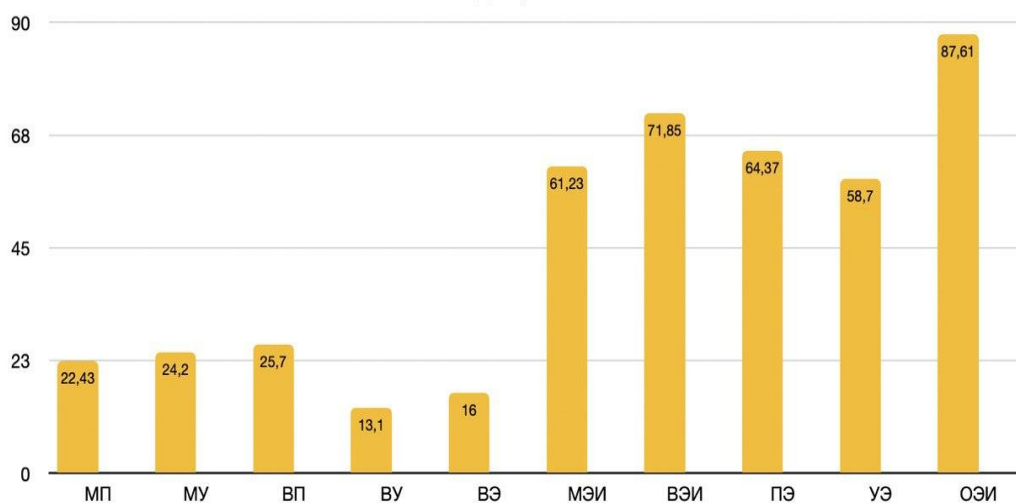
Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка.

Тест опросника представлен в приложении Б.

В ходе исследования приняли участие 48 студентов-спортсменов на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.

Результаты диагностики всей выборки исследования баскетболистов и футболистов представлены на рисунке 3 и 4.

Рисунок 3. Результаты исследования по методике Д.В. Люсина «ЭмИн» баскетболистов после проведения коррекционной программы.



Анализируя данные, представленные на диаграмме, можно констатировать, что у баскетболистов выявлены следующие результаты:

- к низким значениям характеристик эмоционального интеллекта можно отнести такие, как: понимание чужих эмоций (МП) – (22,43).

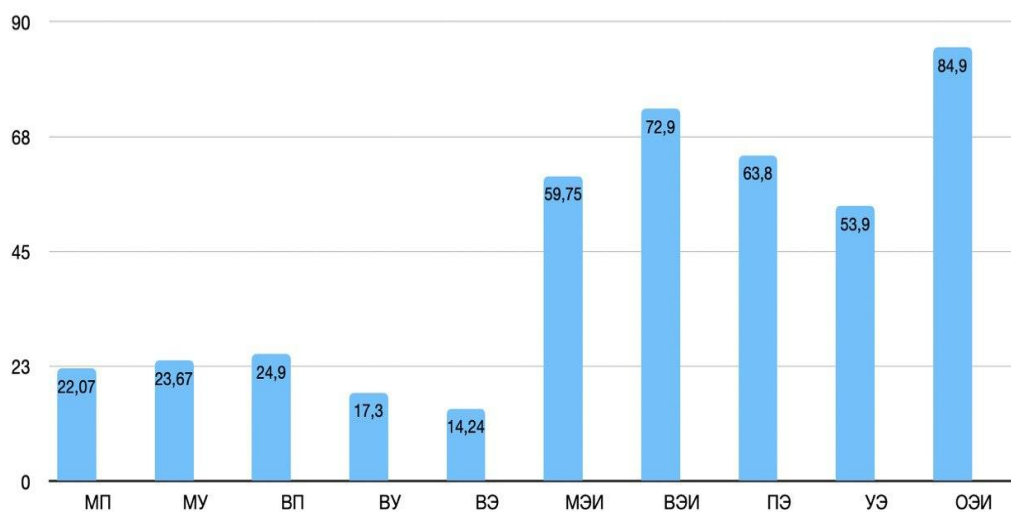
- к средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик эмоционального интеллекта, как: управление чужими эмоциями (МУ)– 24,2; понимание своих эмоций (ВП) – 25,7; управление своими эмоциями (ВУ) – 13,1; межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) – 61,23; внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) – 71,85; понимание эмоций (ПЭ) –64,37; управление эмоциями (УЭ)– 58,7; общий уровень эмоционального интеллекта(ОЭИ)– 87,61.

- к высоким значениям можно отнести выраженность такой характеристики эмоционального интеллекта, как: контроль экспрессии (ВЭ) – 16.

Средний уровень параметра говорит о способности баскетболистов управлять своими эмоциями, легко успокаиваться после неожиданных огорчений и при необходимости вызывать у себя положительные эмоции в различных условиях.

Анализ полученных данных по шкале общего эмоционального интеллекта показал, что у молодых людей выявлен средний уровень эмоционального интеллекта, что свидетельствует о достаточно хорошем понимании эмоций других.

Рисунок 4. Результаты исследования по методике Д.В. Люсина «ЭМИн» футболистов после проведения коррекционной программы.



Анализируя данные, представленные на диаграмме, можно констатировать что футболистов выявлены следующие результаты:

- к низким значениям характеристик эмоционального интеллекта у респондентов юношеского возраста можно отнести такие, как: понимание чужих эмоций (МП) – (22,07).

- к средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик эмоционального интеллекта, как: управление чужими эмоциями (МУ)– 23,67; понимание своих эмоций (ВП) – 24,9; управление своими эмоциями (ВУ) – 17,3; межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) – 59,75; внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) – 72,9; понимание эмоций (ПЭ) –63,8; управление эмоциями (УЭ)– 53,9; общий уровень эмоционального интеллекта(ОЭИ)– 84,9.

- к высоким значениям можно отнести выраженность такой характеристики эмоционального интеллекта, как: контроль экспрессии (ВЭ) – 14,24.

У футболистов присутствует способность управлять своими эмоциями, быть в тонусе после различных огорчений и при необходимости адаптироваться эмоционально в различных ситуациях.

У футболистов выявлен средний уровень эмоционального интеллекта так же, как и у баскетболистов, что свидетельствует о достаточно хорошем понимании эмоций других людей, но всё же он немного ниже, чем у баскетболистов.

Таким образом, на основании полученных данных, наблюдается тенденция, согласно которой эмоциональный интеллект стал немного выше после проведения коррекционной программы со спортсменами. Большая часть испытуемых и так имели хороший эмоциональный интеллект, но после проведения программы он стал выше.

Для удобства рассмотрения результатов до проведения коррекционной программы, результаты диагностики выборки исследования будут представлены на рисунке 5 и 6.

Рисунок 5. Результаты исследования по методике Д.В. Люсина «ЭМИн» баскетболистов до проведения коррекционной программы.

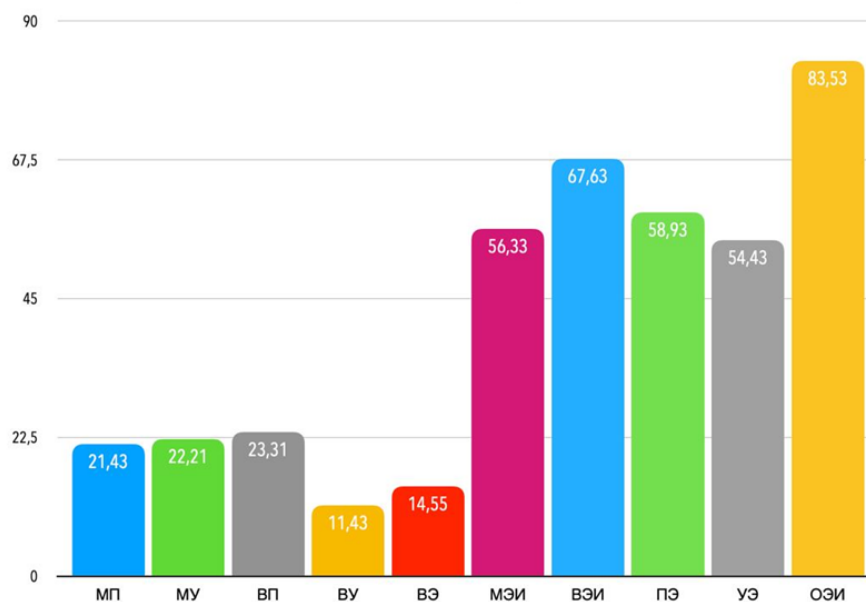
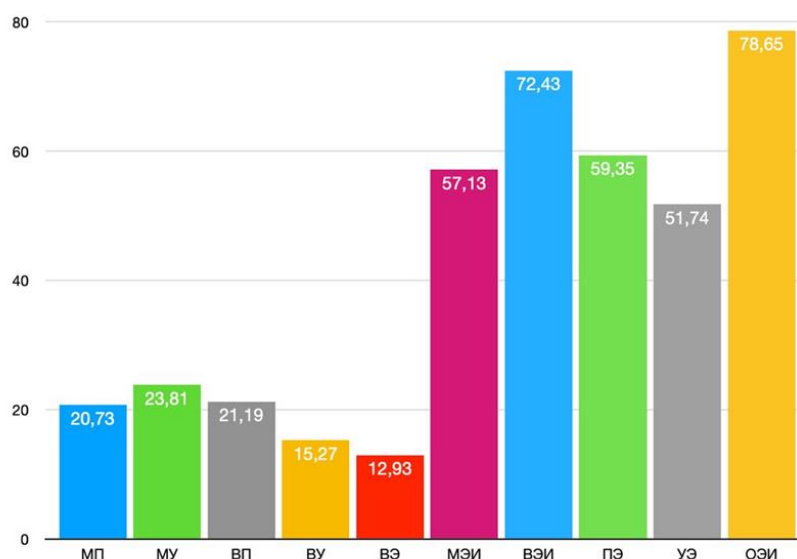


Рисунок 6. Результаты исследования по методике Д.В. Люсина «ЭМИн» футболистов до проведения коррекционной программы.



Таким образом, после повторного тестирования можно говорить об не большом улучшении показателя эмоционального интеллекта среди студентов-спортсменов.

Заключение

В данном дипломном исследовании был изучен эмоциональный интеллект у спортсменов командных видов спорта.

Исследования проблемы эмоционального интеллекта подтверждают важность высокого уровня развития эмоционального интеллекта для успешности в различных видах профессиональной деятельности. Однако проблема эмоционального интеллекта в рамках спортивной психологии остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность моего исследования.

В результате проведенного анализа психолого-педагогической научной литературы по проблеме феномена эмоционального интеллекта можно сделать вывод о том, что данный вопрос актуален и по сей день.

Знания об эмоциональном интеллекте до конца не раскрыты и только сейчас многие авторы анализируют всю информацию зарубежных авторов по этой теме и адаптируют к нашему социуму. Эмоциональный интеллект - это восприятие человеком мира, людей, событий, а также его реакция на окружающих, которая, также оказывает влияние на результативности деятельности, это мощный ресурс, это залог личной эффективности, внутренней гармонии и качества жизни.

Эмоциональный интеллект не является врожденной характеристикой, а формируется в различных возрастных периодах под определенным воздействием.

Понятие эмоционального (социального) интеллекта появилось как реакция на частую неспособность традиционных тестов интеллекта предсказать успешность человека в карьере и в жизни.

Предполагается, что именно эмоциональный интеллект в современном его понимании был ключевым для выживания человека в доисторические времена, поскольку он проявляется в способности адаптироваться в окружающей среде, уживаться и находить общий язык с соплеменниками и соседними племенами.

Эмоциональный интеллект— сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Относится к гибким навыкам.

Полученные теоретические данные позволили провести эмпирическое исследование, с целью выявления уровня эмоционального интеллекта у спортсменов.

На основании полученных данных была разработана программа для развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта. Основное средство реализации программы - тренинг с обучающими элементами. Цель программы: развитие способностей понимания собственных эмоций и эмоций других людей, формирования навыков

контроля собственных эмоций и развития эмоционального взаимодействия с окружающими.

Рекомендации: проведенное эмпирическое исследование и сформулированные на их основании выводы, позволили выделить основные рекомендации для развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта. Именно благодаря правильной разработке диагностического алгоритма исследования эмоционального интеллекта среди спортсменов, есть возможность повлиять на уровень своих психических состояний.

Использование результатов дипломной работы: полученные данные также могут быть использованы в практической работе тренеров-педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, а также включены в курсы лекций и практических занятий по спортивной психологии, практической психологии, социальной психологии, психологии развития, психологии личности.

Научная и социальная значимость работы заключается во введении в научный оборот новых научных данных, систематизации теоретических исследований по проблеме эмоционального интеллекта у спортсменов. Результаты исследования расширят представление о склонности к выявлению выраженных компонентов эмоционального интеллекта и выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения среди спортсменов, которые введут в научный оборот массив новых эмпирических данных, послужат базой для разработки психопросветительских мероприятий по улучшению предстартовых психических состояний среди спортсменов и также в дальнейшей их деятельности.

Список использованных источников

- 1 Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: «Филинь», 1996. – 469с.
- 2 Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА, 2009. – 478 с.
- 3 Александрова, Н.П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н.П. Александрова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2019. – № 1. – С. 71-75.
- 4 Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2004. – 26 с.
- 5 Куликов, Л.В. Психология эмоции и чувств / Л.В. Куликов, Д.А. Донцов – М.: Русайнс, 2021. – 248 с.
- 6 Люсин, Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 176 с.
- 7 Карпов, А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография / А.В. Карпов, А.С. Петровская. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 344 с.
- 8 Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография / И.Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с.
- 9 Деревянко, С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов / С.П. Деревянко / Инновационные образовательные технологии. – 2007. – №1 (9). – С. 92-95.
- 10 Сергеева, А.Ю. Современные представления об эмоциональном интеллекте / А.Ю. Сергеева // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2019. – №1. – С. 100-102.
- 11 Наймушина, Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке/ Наймушина Л.М. // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – №4. – С. 36-70.
- 12 Белкина, О.А. Феноменология эмоционального интеллекта/ Белкина О.А. // Вестник московского городского педагогического университета, серия: педагогика и психология. – 2009. – №4. – С. 47-62.
- 13 Дорохова, О.А. Психологические аспекты теории множественного интеллекта Говарда Гарднера / О.А. Дорохова // Образование и наука в современных реалиях. – 2018. – №1. – С. 63-64.
- 14 Mayer, J.D. Emotional Intelligence / J.D. Mayer // Popular or Scientific Psychology. – 2005. – №4. – P. 9-10.
- 15 Стернберг, Р. Практический интеллект. – СПб: ЗАО «Изд-во» Питер, 2002. – 46 с.

- 16 Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А. В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1982-1984. Т. 2: Проблемы общей психологии / Под. ред. В. В. Давыдова. – 1982. – 504 с.
- 17 Котлярова, Э.В. Актуальные проблемы общей и прикладной психологии / Э.В. Котлярова. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2018. – 100 с.
- 18 Люсин, Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен / Под ред. Г.А. Емельянова. – М., 2000. – 10 с.
- 19 Мачнев, В.Я. Социальный и эмоциональный интеллект / В.Я. Мачнев, Е.И. Чердымова. – Самара: Самарский нац. исслед. ун-ет им. С.П. Королева, 2022. – 148 с.
- 20 Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. // Вопросы психологии 1999. – № 2. – С. 61–74.
- 21 Ушинский, К.Д. Педагогические сочинения: В 6 т. - Т. 5 / Сост. С.Ф. Егоров. - М.: Педагогика, 1990. – 528 с.
- 22 Андреева, И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-й Междунар. междисциплинарной научно-практ. конф. 6-7 ноября 2002 г., г. Минск. – Минск, 2003. – С. 194-196.
- 23 Белобородов, А.М. Исследование эмоционального интеллекта у студентов / А.М. Белобородов // Педагогическое образование в России 2015. – №6. – С. 14-19.
- 24 Литвиненко, В.Я. Современные исследования эмоционального интеллекта в отечественной психологии / В.Я. Литвиненко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2020. – №18(2). – С. 28-43.

Приложение А

Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта

Инструкция: вам предлагаются высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны жизни испытуемого. Следует написать цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ответов испытуемого:

- Полностью не согласен — (- 3 балла);
- В основном не согласен — (-2 балла);
- Отчасти не согласен — (-1 балл);
- Отчасти согласен — (+ 1 балл);
- В основном согласен — (+2 балла);
- Полностью согласен — (+ 3 балла).

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						

14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Приложение Б

Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭМИн)

Инструкция: вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				

10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				

23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				

36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Приложение В

Эмпирические данные полученные при помощи методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта

Результаты баскетболистов

Номер показателя	Показатели эмоционального интеллекта	Средний балл (максимум 36)
1	Эмоциональная осведомленность	29,58
2	Управление своими эмоциями	22,20
3	Самомотивация	25,95
4	Эмпатия	28,83
5	Управление эмоциями других	29,12

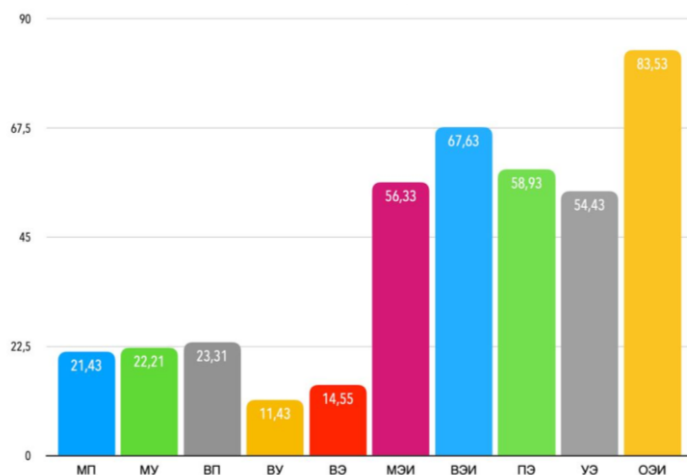
Результаты футболистов

Номер показателя	Показатели эмоционального интеллекта	Средний балл (максимум 36)
1	Эмоциональная осведомленность	28,13
2	Управление своими эмоциями	20,96
3	Самомотивация	25,35
4	Эмпатия	27,83
5	Управление эмоциями других	27,30

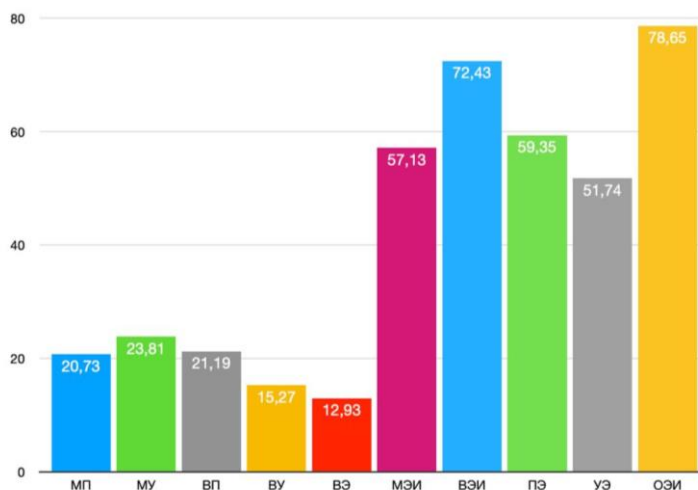
Приложение Г

Эмпирические данные полученные при помощи опросника Д.В. Люсина «Тест эмоционального интеллекта» до проведения и после проведения коррекционной программы

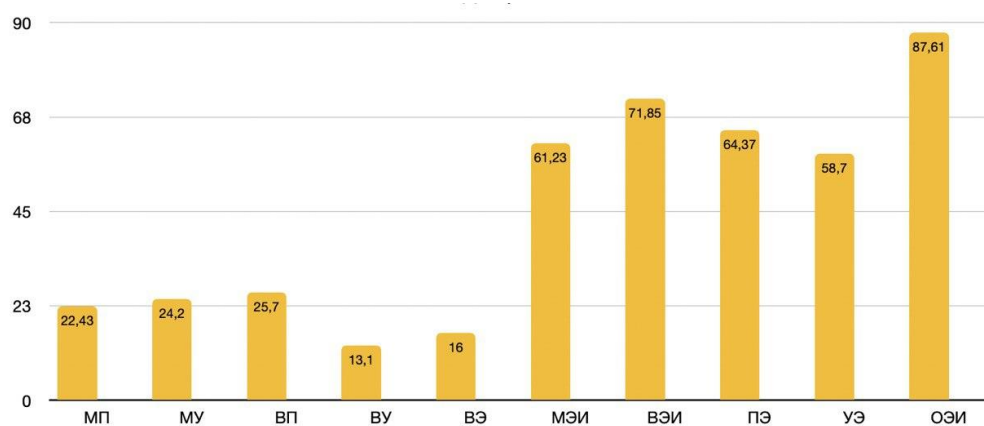
Результаты баскетболистов до проведения коррекционной программы



Результаты футболистов до проведения коррекционной программы



Результаты баскетболистов после проведения коррекционной программы



Результаты футболистов после проведения коррекционной программы

