

Олена Ічанська
канд. психол. наук, доцент
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)
Анна Закревська
студентка
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)

ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АГРЕСИВНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ (на прикладі тренінгу)

У сучасній психології велику увагу приділяють поняттю емоційного інтелекту як здатності людини розпізнавати та керувати емоціями як своїми власними, так і інших людей. Такі вчені, як: Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д.Гоулмен та Д. Люсін [2; 4; 5; 7; 8] досліджували EQ в загальносоціальному, широкому значенні.

Однак, якщо ми переведемо фокус у площину психології спорту, то можна стверджувати, що прояв спектру різних емоцій може вплинути на ефективність роботи та кінцевий результат. Особливо цей безпосередній вплив чітко виражений в командних видах спорту, невід'ємною складовою яких є суперництво, що в свою чергу передбачає прояв агресивності. Е. П. Ільїн і П.О.Ковальов виділяють позитивну агресивність, яка спрямована на підтримку мотивації подолання перепон при досягненні поставленої цілі, та негативну агресивність як деструктивну поведінку індивіда по відношенню до інших людей [1]. Також у командних видах спорту важливим є вміння адекватно ідентифікувати та управляти власними емоціями та емоціями інших гравців. Вказані характеристики можуть виступати психологічною основою для вдосконалення взаємодії між гравцями однієї команди, що дозволяє підвищити рівень психологічного клімату та вмотивованості і знизити прояви конфліктності та деструктивної агресивності під час гри.

Сучасний стан вирішення даного питання є невтішний, адже в багатьох командах не має фахівця, який би займався психологічною підготовкою, корекцією та цілеспрямованістю кожного члена команди.

Для вивчення даної проблематики нами було проведено дослідження. Вибіркою виступили 26 гравців юнацької хокейної команди «Білий Барс» віком від 18 до 20 років. У перший день хлопці ознайомилися з метою дослідження та пройшли тестування на визначення рівня емоційного інтелекту, агресивності та їх компонентів. Надалі був проведений психологічний тренінг, під час його проходження респонденти розглянули теоретичну базу емоційного інтелекту та механізми застосування. Були запропоновані наступні психологічні техніки контролю проявів негативних емоцій: регуляція дихання, візуалізація емоцій та їх ідентифікація, переключення уваги, аналіз прояву тої чи іншої емоції, в тому числі і агресії, методи контролю, коли відчували агресивний стан. На завершення були проведені контрольні тестування для фіксації змін рівнів емоційного інтелекту та особистісної агресивності.

Провівши статистичний аналіз даних, отримали результати, представлені у таблиці.

Таблиця

1 Динаміка показників «загального емоційного інтелекту», «позитивної агресивності», «негативної агресивності» до і після тренінгу (критерій Стьюдента)

		Середнє	Значення
Пара 1	Позитив. агресив1	8,5000	,324
	Позитив. агресив2	7,9615	
Пара 2	Негатив. агресив1	7,1154	,219
	Негатив. агресив2	6,4231	
Пара 3	ЗЕІ 1	88,8077	,010
	ЗЕІ 2	93,7692	

За наведеними в таблиці даними ми бачимо, що показники позитивної та негативної агресивності знизилися на 0,5385 та на 0,6923 відповідно. Ці результати свідчать про те, що респонденти

менш роздратовані та імпульсивні в своїх діях, тому у них покращилась здатність раціонально оцінювати та контролювати прояв агресивності. А показники за шкалою «загальний емоційний інтелект» навпаки збільшилися на 4,9615, а отже, різниця між результатами до і після тренінгу існує. Тому можна стверджувати, що після тренінгу спортсмени набагато краще вміють розпізнавати, аналізувати та проявляти свої емоції і так само «читати» та інтерпретувати емоції своїх колег по команді.

У ході дослідження було встановлено, що психологічний тренінг дозволяє покращити показники загального емоційного інтелекту у хокеїстів, а також оволодіння механізмами емоційного контролю вплинуло на зниження у них показників агресивності.

Література

1. Ильин Е. Психология агрессивного поведения. Питер, 2014. 368 с.
2. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования, Институт психологии РАН, 2004.
3. Люсин, Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты. Смысл, 2000.
4. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i). Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
5. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
6. J.Greaves, T. Bradberry. “Emotional intelligence 2.0”. TalentSmart, 2009.
7. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 1999. V. 27, P. 267-298.