

*Думчене Аудроне Леоновна*

д-р социол. наук, профессор

*Валантиеюте Сауле*

студент

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литва

## **АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ТЕННИСИСТОВ**

*Аннотация:* целью исследования является выявление особенностей эмоционального интеллекта теннисистов женщин и мужчин. В исследовании применен опросник самооценки эмоционального интеллекта.

*Ключевые слова:* теннисист, эмоциональный интеллект, женщины, мужчины.

Введение. Эмоциональный интеллект – способность эмоции как свои, так и других, чтобы мотивировать себя и других, а также хорошо управлять свои эмоции как в одиночестве, так и в взаимодействии с другими [1]. По мнению [2], эмоциональный интеллект – это все не когнитивные способности, знания и компетенции, представляющие человеку возможность, успешно справиться с разными ситуациями в жизни. Можно указать, что настоящее время в научной литературе нет общепринятого определения эмоционального интеллекта. Мета-анализ [3] показал, что эмоциональный интеллект является полезным конструктом для выявления разниц в регулировании эмоций индивида. В соответствии с [4] эмоциональный интеллект может быть определен как один из типов социальной интеллигенции, который включает в себя возможность наблюдать чувства как свой, так и других, отличать их и управлять и, чтобы направить свое поведение в нужное направление. Показано [5], что успешные индивиды пользуются определенными своими компетенциями, такими как самоопределение, умение управлять эмоциями и применять свои эмоции, с целью направить свою деятельность к цели. Без соответствующего уровня эмоционального интеллекта новые профессионалы могут быть полностью не подготовившийся к функциони-

рованию как в своей деятельности, так и обществе в [6]. Умение управлять эмоциями отражает интенсивность контроля внешних проявлений эмоций и, при необходимости, вызвать ту или другую эмоцию [7]. Определение эмоционального интеллекта – умения, основанные на способностях, позволяет делать предположение, что эмоционального интеллекта можно развить как специфические компетенции, которых можно применить в соответствующей области [8]. Эмоциональный интеллект и его компоненты актуальные в соответствующей деятельности, могут быть развиты [9]. Авторы [10] в обзорной статье раскрыли эффективность программ развития эмоционального интеллекта.

Методология исследования основана на теории самоопределения (Self-definition theory) [11], в которой раскрывается три основные психологические потребности человека – компетенция, автономия и связанность, и теории эмоционального интеллекта [12].

Методы и организация исследования. Для выявления особенностей эмоционального интеллекта проведен опрос теннисистов женщин и мужчин непрофессионалов. Для анкетного исследования был применен опросник самооценки [13] (SSRI – Schutte Self-Report Inventory). В опросник включено 33 утверждения, которые оцениваются по шкале Ликерта от одного до пяти баллов. Общая сумма баллов может быть от 33 до 165. Средняя оценка каждого компонента эмоционального интеллекта определяется как соотношение суммы оценок утверждения, отражающих соответствующий компонент, с числом этих утверждений. Чем выше общая оценка, тем выше уровень эмоционального интеллекта [14]. С помощью опросника оцениваются четыре компонента эмоционального интеллекта [13]: способность полагаться на свой эмоциональный опыт; умение оценивать и выражать эмоции; способность понимать и анализировать эмоции; способность контролировать эмоции. Опросник самооценки был разработан для измерения степени до которого респонденты способны идентифицировать, понять, использовать и самостоятельно управлять как своими эмоциями, так и эмоциями и других [15].

Респонденты в исследовании принимали участие добровольно и для анализа результатов были разделены на две группы – женщины и мужчины. Было получено соответственно 28 и 25 полностью заполненных опросников.

Результаты. Применение  $t$ -критерия Стьюдента позволило выявить ряд статистически значимых различий в средних оценках компонент эмоционального интеллекта групп теннисистов, результаты которых представлены в Таблице 1.

Таблица 1

*Средние и стандартные отклонения компонент эмоционального интеллекта женщин и мужчин*

Компоненты	Женщины ( $n = 28$ )	Мужчины ( $n = 25$ )	$t$	$p$
Способность полагаться на свой эмоциональный опыт	35,79±3,32	36,87±4,89	-0,42	>0,05
Умение оценивать и выражать эмоции	33,75±2,85	32,21±2,65	1,95	<0,05
Способность понимать и анализировать эмоции	36,78±2,86	36,38±3,08	0,86	>0,05
Способность контролировать эмоции	21,61±2,89	29,61±2,76	-2,57	<0,05
Общая оценка эмоционального интеллекта *	31,88±2,98	31,37±3,35	0,09	>0,05

Примечание: \* общая оценка эмоционального интеллекта, как среднее от оценок по компонентам.

Результаты проведенного исследования выявили некоторые различия в оценках некоторых компонентов эмоционального интеллекта теннисистов женщин и мужчин. Так женщины лучше чем мужчины умеют оценивать и выражать эмоции ( $p < 0,05$ ), а мужчины более способны контролировать эмоции ( $p < 0,05$ ). В способностях полагаться на свой эмоциональный опыт, а также понимать и анализировать эмоции значимых различий не установлено ( $p > 0,05$ ). Мужчины более высокие баллы выставили себе за способность полагаться на свой эмоциональный опыт, а женщины – за способность понимать и анализировать эмоции. Общая оценка эмоционального интеллекта у женщин и мужчин различается незначительно. Другие исследователи получили аналогичные результаты, так [16] значимых различий в оценках эмоционального интеллекта относи-

тельно пола не обнаружили. Исследователи [17], обнаружили значительные различия относительно пола только в компоненте эмоционального интеллекта самосознание. Однако значительного различия в оценках общего эмоционального интеллекта не обнаружили, но, надо отметить, они применяли другой опросник.

Заключение. Результаты показали, что женщины лучше, чем мужчины умеют оценивать и выражать эмоции ( $p < 0,05$ ), а мужчины более способны контролировать эмоции ( $p < 0,05$ ). Мужчины более высокие баллы выставили себе за способность полагаться на свой эмоциональный опыт, а женщины – за способность понимать и анализировать эмоции. Общая оценка эмоционального интеллекта у женщин и мужчин различается незначительно.

### *Список литературы*

1. Bar-On R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology // South African Journal of Psychology. 2010. 40. No 1. – P. 54–62.
2. Shankman M., Allen S. Emotionally Intelligent Leadership. 2015. London: Jossey-Bass.
3. Peña-Sarrionandia A., Mikolajczak M., Gross J.J. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis // Front Psychol. 2015. 6. 160. – P. 1–27.
4. Salovey P., Mayer J.D., Goldman S., Turvey C, Palfai T. Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Meta Mood Scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure and health. 1995. Washington DC: American Psychological Association. – P.P. 125–154.
5. Goleman D. Working with emotional intelligence. 1998. New York: Bantam Books.
6. Carr W.D., Volberding J. Employer and employee opinions of thematic deficiencies in new athletic training graduates // Athl Train Educ J. 2011. 7. No 2. – P. 53–59.
7. Clark R. Intelligence Analysis: A Target-Centric Approach. 2016. London: CQ Press.

8. Jordan E. Emotional Intelligence Mastery: A Practical Guide to Improving Your EQ (EQ Mastery, Control Your Emotions, Social Skills, Business Skills, Success, Confidence). 2016. London: Create Space Independent Publishing Platform.
9. Gorgas D.L., Greenberger S., Bahner D.P., Way D.P. Teaching Emotional Intelligence: A Control Group Study of a Brief Educational Intervention for Emergency Medicine Residents // *West J Emerg Med.* 2015. 16. No 6. – P. 899–906.
10. Kotsou I., Mikolajczak M., Heeren A., Grégoire J., and Leys C. Improving emotional intelligence: a systematic review of existing work and future challenges // *Emot. Rev.* 2018. 11. No 2. – P. 151–165.
11. Ryan R.M., Deci E.L. Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective // In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research.* 2002. – PP. 3–33. Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
12. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality.* 1990. 9. – P. 185–211.
13. Schutte N.S., Malouff J.M., Bhullar N. The Assessing Emotions Scale. In book: *Assessing Emotional Intelligence Edition: 1st Editors: C Stough, D Saklofske, J Parker.* 2009. – P.P. Publisher: US: Springer Publishing
14. Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E., Haggerty D.J., Cooper J.T., Golden C.J., Dornheim L. Development and validation of a measure of emotional intelligence // *Personality and Individual Differences.* 1998. 25. – P. 167–177.
15. Schutte N., Malouff J. Measuring emotional intelligence and related constructs. 1999. London: Edwin Mellen Press.
16. Kar D., Saha B., Mondal B. C. Measuring Emotional Intelligence of Secondary School Students in Relation to Gender and Residence: An Empirical Study // *American Journal of Educational Research.* 2014. 2. No 4. – P. 193–196.
17. Yogun E., Miman M. Impact of the Demographic Factors on the Emotional Intelligence level: A Research of the Food and Beverage Sector // *International Journal of Business and Management Invention.* 2016. 5. No 2. – P. 17–25.