

# Взаимосвязь эмоционального интеллекта и невротических проявлений у спортивных тренеров

К.В. Никулина, М.Ю. Горохова

Самарский филиал Московского городского педагогического университета, Самара, Россия

**Обоснование.** Неадекватное переживание различных эмоций, непонимание собственных чувств и недостаточность их проработки ведет к психосоматическим нарушениям. Как правило, это свойственно людям с низким эмоциональным интеллектом [2]. Эмоциональный интеллект — способность не только владеть палитрой разнообразных чувств и эмоций, но понимать их у других и использовать это понимание для решения задач межличностного общения. Авторы включают в его содержание следующие составляющие: восприятие и выражение эмоций, повышение эффективности мышления с помощью эмоций, понимание своих и чужих эмоций, управление эмоциями [3]. Незрелость эмоционального интеллекта логично обуславливает развитие разнообразных невротических проявлений, которые заметны в индивидуальном невротическом стиле деятельности, который, согласно Д. Шапиро, является «методом деятельности, который свойственен различным невротическим состояниям. В нем заключены множественные эмоциональные переживания, личностное восприятие и образ мышления и понимания» [4]. Тот, кто умеет рефлексировать, контейнировать эмоции, владеть навыками психической саморегуляции, безусловно снижает все лишние напряжения и риски возникновения психовегетативных симптомов и психосоматических заболеваний [1]. Нам стало интересно исследовать эту проблему на выборке спортивных тренеров, поскольку эмоциональный интеллект в частности и психологическое здоровье в целом являются неперенным и неоспоримым условием успехов деятельности их воспитанников, маленьких спортсменов.

**Цель** — выявить взаимосвязь эмоционального интеллекта и невротических проявлений у спортивных тренеров.

**Методы.** Теоретический: анализ научных источников. Эмпирические: «Тест диагностики эмоционального интеллекта» Холла, «Опросник диагностики невротических состояний» Яхина К.К. и Менделевича В.Д., «Методика определения невротического стиля деятельности» Гороховой М.Ю., Цымбаловой А.В. Методы обработки данных: анализ средних значений, метод процентного соотношения, корреляционный анализ Ч. Спирмена.

**Результаты.** В ходе исследования обнаружено, что между составляющей эмоционального интеллекта «Управление своими эмоциями» и шкалами невротических состояний «Тревога» ( $R = 0,640$  при  $p \leq 0,01$ ), «Невротическая депрессия» ( $R = 0,522$  при  $p \leq 0,01$ ), «Астения» ( $R = 0,762$  при  $p \leq 0,01$ ), «Истерический тип реагирования» ( $R = 0,685$  при  $p \leq 0,01$ ), «Обсессивно-фобические нарушения» ( $R = 0,577$  при  $p \leq 0,01$ ) и «Вегетативные нарушения» ( $R = 0,551$  при  $p \leq 0,01$ ) имеются значимые корреляционные связи. Степень связи тесная, степень достоверности высокая, корреляции положительные, но поскольку шкалы теста обратные, мы интерпретируем корреляции как отрицательные: чем больше проявляются указанные невротические состояния, тем меньше индивид может управлять своими эмоциями.

Однако корреляции составляющей эмоционального интеллекта «Управление эмоциями других людей» и показателей невротических проявлений истерического стиля деятельности ( $R = 0,523$  при  $p \leq 0,01$ ) и импульсивного стиля деятельности ( $R = 0,502$  при  $p \leq 0,05$ ) можно обозначить как парадоксальные. Парадоксальность заключается в том, что при возрастании влияния на эмоциональные состояния других людей возрастает проявление истерических и импульсивных черт поведения и деятельности. Специфика тренерской работы заключается в том, чтобы создать такое эмоциональное состояние у воспитанников, такой настрой, который бы был оптимальным для достижения победы, а для определенных видов спорта (фигурное катание или художественная гимнастика) еще и для создания художественного образа. Для этого всеми вышеперечисленными особенностями должен обладать и сам тренер. Артистические, харизматичные черты наиболее присущи демонстративным и импульсивным личностям.

Парадоксальными на первый взгляд также можно назвать корреляционные связи составляющей эмоционального интеллекта «Управление эмоциями других людей» и показателей невротических состояний

«Обсессивно-фобические нарушения» ( $R = -0,428$  при  $p \leq 0,05$ ) и «Вегетативные нарушения» ( $R = -0,448$  при  $p \leq 0,05$ ). Корреляции средней тесноты, положительные (шкалы обратные). Это означает, что чем больше прилагает усилий тренер к управлению эмоциями своих воспитанников, тем больше обсессивно-фобических и вегетативных проявлений отмечается в состоянии его личности и организма.

Составляющие эмоционального интеллекта «Эмоциональная осведомленность», «Самомотивация» и «Эмпатия» не имеют никаких корреляционных связей с проявлениями невротизации, хотя мы ожидали, что они могут быть факторами, препятствующими развитию невротизации.

**Выводы.** Гипотеза о наличии взаимосвязи эмоционального интеллекта и невротических проявлений у спортивных тренеров нашла свое подтверждение. Составляющая эмоционального интеллекта «Управление своими эмоциями» отрицательно взаимосвязана с показателями невротических состояний «Тревога», «Невротическая депрессия», «Астения», «Истерический тип реагирования», «Обсессивно-фобические нарушения» и «Вегетативные нарушения». Составляющая эмоционального интеллекта «Управление эмоциями других людей» положительно взаимосвязана с показателями невротических состояний «Обсессивно-фобические нарушения» и «Вегетативные нарушения». Составляющая эмоционального интеллекта «Управление эмоциями других людей» положительно взаимосвязана с показателями истерического и импульсивного стилей деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; управление эмоциями; эмоциональное воздействие; невротические состояния; невротические проявления; невротические стили деятельности.

## Список литературы

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2012. № 5. С. 57–65.
2. Бредберри Т., Гривз Д. Эмоциональный интеллект: Самое важное. Москва: АСТ, 2008. 187 с.
3. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / под ред. М. Савиной; пер. А. Лисицина. Москва: Альпина Бизнес Букс, 2005. 432 с.
4. Шапиро Д. Невротические стили. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2000. 224 с.

## *Сведения об авторах:*

**Ксения Владимировна Никулина** — студентка 4-го курса, факультет педагогики и психологии, направление подготовки «Психология»; Самарский филиал Московского городского педагогического университета, Самара, Россия. E-mail: ksushik90\_90@mail.ru

**Мargarита Юрьевна Горохова** — научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической и прикладной психологии; Самарский филиал Московского городского педагогического университета, Самара, Россия. E-mail: gorohova.margari@mail.ru