

Использование раздражения органов чувств тоже дает хороший эффект. Например, американские и австралийские тренеры по плаванию борются с монотонией на тренировочных занятиях, используя подводную музыку или давая пловцам на тренировку 6 пар очков со стеклами разного цвета, которые спортсмены время от времени меняют.

Однообразие условий деятельности может вызывать не только острое состояние монотонии, но и хроническое, когда каждая работа сама по себе этого состояния не вызывает, а повторение работы (тренировочных нагрузок) вызывает монотонию, проявляющуюся до работы, в состоянии покоя. Подобные состояния выявлены у спортсменов к концу тренировочных сборов. Очевидно, причина их в том, что для проведения контрольных встреч используется один и тот же соперник, и спортсмены не испытывают чувства новизны, приподнятости. Следует периодически менять спарринг-партнеров.

Педагогические меры профилактики монотонии должны быть разнообразными: эмоциональность учебно-тренировочного процесса, дробление тренировочного занятия, усиление мотивации, актуализации целей, укрупнение простых заданий в блоки упражнений, смена характера работы, места тренировки, применение аудиовизуальных средств, введение элементов соревнования.

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ

*Королева А.М.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** В современном обществе эмоциям и интеллекту отводится особая роль, а их изучение становится одним из приоритетных научных направлений. В последние десятилетия осуществлен целый ряд теоретических и практических разработок в области интеллекта и эмоций, но детальных экспериментальных исследований взаимосвязи этих сторон психики почти не проводилось.

Если обратиться к истории, то уже древнегреческие философы Платон и Аристотель отмечали наличие эмоциональных явлений в процессе познания. Платон выделял специфические «умственные наслаждения». Аристотель считал, что процесс познания составляет источник очень сильных эмоций. На ранних этапах психологических исследований связь между эмоциями и интеллектом выступала как выделение особого типа мыслительной деятельности, а именно «аффективного мышления», которое противопоставлялось интеллектуальному. В отечественной психологической науке связи интеллекта с аффектами придавали большое значение Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и подвергли критике изоляцию интеллекта от эмоций.

В настоящее время большинство психологов, занимающихся изучением интеллектуальной деятельности, не отрицают взаимосвязи эмоций и мышления. Основной акцент делается на изучение роли эмоций в интеллектуальном процессе (О.К. Тихомиров, Л.В. Путьяева, П.В. Симонов и др.). В этих исследованиях эмоции выступают как составная часть познавательных потребностей, являющихся источником мыслительной деятельности. Успехи когнитивной психологии привели к возникновению когнитивистских теорий эмоций (С. Шехтер, Р. Лазарус, Р. Зайонц и др.). Эти теории рассматривают когнитивные процессы как основной механизм появления эмоций. В психодинамической теории клинические наблюдения и результаты эмпирических исследований свидетельствуют о важной роли эмоционального контакта в развитии интеллекта в детском возрасте (Дж. Боулби, Д. Винникотт, М. Кляйн и др.).

В связи с тем, что проблема взаимосвязи эмоций и интеллекта в настоящий момент раскрыта недостаточно, становятся актуальными исследования в этой области.

**Основная часть.** Когнитивное и аффективное развитие человека тесно связаны. Подходя к этой дихотомии с онтогенетической точки зрения, можно поставить вопрос: независимы ли эти сферы друг от друга в своем происхождении, формируются ли они одновременно, или одна является первичной и обуславливает развитие другой, и если это так, то что является базовым? Анализ теоретических положений по проблеме взаимосвязи интеллекта и эмоций показал, что существует несколько точек зрения на соотношение интеллекта и эмоций. Согласно Ж. Пиаже, когнитивное и аффективное развитие протекают независимо, причем первично когнитивное, а социально-аффективная функция подключается в гораздо более позднем возрасте (5–7 лет) и служит для преодоления эгоцентризма мышления. При этом способности в той и другой области формируются, по Ж. Пиаже, прижизненно; врожденной характеристикой является только неспецифическая активность ребенка, а соотношение когнитивного и аффективного определяется необходимостью адаптации [1].

Существовала и альтернативная точка зрения, приверженцы которой подчеркивали специфику и важность для полноценного психического развития именно эмоционального взаимодействия. Р. Шпитцем было описано явление госпитализма у детей, воспитывающихся в условиях дефицита эмоциональных контактов. При этом Р. Шпитц опирался на теорию психоанализа, которая подчеркивала принципиальную важность для развития личности ранних отношений с родителями и особенно с матерью. Эта линия исследования получила развитие в работах Дж. Боулби и М. Эйнсворт, сформулировавших концепцию этечмента (привязанности) как избирательного аффективного отношения ребенка с матерью, организующего его поведение [2, 3].

В отечественной психологии эта проблема разрабатывалась в основном в рамках культурно-исторической школы Л.С. Выготского. Согласно теоретическим представлениям Л.С. Выготского, первично социальное (аффективное) взаимодействие. Социальное развитие ведет за собой когнитивное [4].

Свидетельством признания роли эмоций в познании служит возникновение понятия «эмоциональный интеллект», где эмоция рассматривается как «особый тип знания». П. Сэловей и Д. Мейер были первыми, кто использовал этот термин в 1990 году. Они определили эмоциональный интеллект как форму ума, которая включает в себя способность отслеживать собственные чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей, проводить различия между ними и использовать эту информацию для выработки направления собственных мыслей и действий [5].

Согласно схеме нашего исследования, мы подобрали методики, которые содержат в себе диагностику взаимосвязи интеллекта и эмоций. Такими методиками являются «Эмоциональный интеллект» Н. Холла и «Анкета предпочтений Аминова – Шалвен».

Методика изучения эмоционального интеллекта предназначена 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 своими эмоциями; 3) самомотивация; 4) эмпатия; 5) распознавание эмоций других людей (умение взаимодействовать на их эмоциональное состояние).

Для выявления преобладания интеллектуальной или аффективной сфер спортсменов использовалась «Анкета предпочтений Аминова – Шалвен». Авторы использовали термин «преференции» для обозначения индивидуальных особенностей межполушарной организации психической функции и выделили две основных преференции – аффективная и интеллектуальная, предопределяющие характер стратегии решения проблем. По сумме показателей 1 и 3 субшкал определялся интеллектуальный подход к решению проблем, 2 и 4 – эмоциональный [2].

В исследовании принимали участие студенты-спортсмены БГУФК г. Минска, 48 девушек и 63 юношей в возрасте от 19 до 21 года разной квалификации, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта. Проанализируем показатели эмоционального интеллекта студентов-спортсменов. 83 спортсмена занимаются индивидуальными, 28 – командными видами спорта. Согласно квалификационной характеристике, мы выделили 3 группы испытуемых: спортсмены, имеющие 2-ой спортивный разряд (58 человек), спортсмены с 1-ым разрядом (32 человека), кандидаты в мастера спорта (21 человек).

На самом высоком уровне у спортсменов развита шкала «Эмоциональная осведомленность» (ЭО) – от 8,82 до 10,88 баллов, что соответствует среднему уровню развития. Также на среднем уровне развита шкала «Эмпатия» (Э). Остальные шкалы – «Управление своими эмоциями» (УЭ), «Самомотивация» (СМ) и «Распознавание эмоций других людей» (РЭ) развиты на низком уровне. Причем на самом низком уровне – «Управление своими эмоциями» (от 1,08 до 2,61), что не является свойственным для спортсменов. Значимые различия обнаружены между девушками и юношами по шкале эмоционального интеллекта «Распознавание эмоций» ( $t=3,78$  при  $P<0,00$ ). У девушек эта способность развита лучше почти в два раза. Полученные данные согласуются с исследованиями Е.П. Ильина, Г.М. Бреслав [3]. По шкале «Эмпатия» (Э) выявлены различия на достоверном уровне значимости ( $t=2,71$  при  $P<0,01$ ) между спортсменами, занимающимися индивидуальными и командными видами спорта. У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, по этой шкале более высокие показатели (9, 13 и 6,25 соответственно). Общий показатель эмоционального интеллекта (EIQ) у всех групп испытуемых развит на низком уровне (ниже 39). Значимых различий в развитии эмоционального интеллекта между кандидатами в мастера спорта, перворазрядниками и второразрядниками, не выявлено.

Большинство спортсменов (68 человек или 61 %) обладают низким эмоциональным интеллектом (менее 39 баллов), у них слабо развита способность понимать отношения, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений, способность отслеживать собственные чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей, проводить различия между ними и использовать эту информацию для выработки направления собственных мыслей и действий. Напротив, 38 % или 42 человека имеют средний уровень развития EIQ (40 – 68 баллов) и один человек (девушка, занимающаяся командным видом спорта, имеющая I разряд) обладает высоким уровнем (69 и более) развития эмоционального интеллекта.

Для определения доминирующего способа решения проблем студентами – спортсменами нами использовалась «Анкета предпочтений Аминова – Шалвен». Соотношение показателей по субшкалам методики позво-

лило определить преобладание интеллектуального, аффективного (эмоционального) или смешанного подхода к решению проблем.

У студентов – спортсменов выявлено значительное преобладание эмоционального подхода (55 человек или 49,6 %) решения проблем над интеллектуальным (36 человек или 32,9 %) и смешанным (20 человек или 17,5 %). Это может свидетельствовать об использовании спортсменами различных подходов, гибкости мышления.

У всех групп испытуемых (23 или 48 % девушек, 31 или 49 % юношей; 35 или 42 % спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, 19 или 68 % спортсменов, занимающихся командными видами спорта; 31 или 53 % спортсменов второразрядников, 16 или 50 % перворазрядников), кроме КМС, преобладает эмоциональный тип решения проблем, на втором месте интеллектуальный тип и меньше всего испытуемых имеют смешанный тип решения задач. У КМС мы видим совершенно другое: 10 человек или 47 % испытуемых обладают интеллектуальным типом, 6 человек или 29 % имеют смешанный тип, 5 человек или 24 % являются представителями аффективного типа. Другими словами, с ростом спортивного мастерства (квалификации) возрастает необходимость интеллектуального беспристрастного подхода к обдумыванию и решению возникающих задач.

Исходя из целей и задач нашего исследования, мы разделили всех испытуемых на две группы: с преобладанием аффективного (АФ) или интеллектуального (IQ) способов решения задач. Мы рассмотрели различия в показателях между этими группами и обнаружили, что значимые различия имеются по четырем показателям: 1) по шкале «Эмоциональная осведомленность» эмоционального интеллекта ( $t=2,5$  при  $p<0,05$ ), среднее значение по которой выше у тех, кто пользуется аффективным способом решения задач;

Корреляции между шкалами эмоционального интеллекта и субшкалами типов предпочтений Аминона – Шалвен не обнаружено. Это говорит о том, что эмоциональный интеллект (EIQ), как и интеллект общий (IQ), не соотносится с типом (интеллектуальным или аффективным) решения задач.

**Заключение.** Таким образом, исследование взаимосвязи интеллектуальной и эмоциональной сфер студентов-спортсменов позволяет сделать следующие выводы:

1. У большинства спортсменов (68 человек или 61 %) низкий эмоциональный интеллект. На самом высоком уровне у спортсменов развита эмоциональная осведомленность (ЭО) – 9,93 баллов, что соответствует среднему уровню развития (39–68 баллов). Также на среднем уровне (8,47 баллов) развита эмпатия (Э). Остальные парциальные способности – управление своими эмоциями (УЭ), самомотивация (СМ) и распознавание эмоций других людей (РЭ) развиты на низком уровне (меньше 38 баллов). Причем на самом низком уровне (1,6 баллов) – способность управлять своими эмоциями (УЭ), что не является свойственным для спортсменов. Значимые различия между девушками и юношами обнаружены по шкале эмоционального интеллекта – «распознавание эмоций» ( $t=3,78$  при  $p<0,05$ ). Полученные данные согласуются с исследованиями Е.П. Ильина, Г. М. Бреслав [3]. По шкале «Эмпатия» (Э) выявлены различия на достоверном уровне значимости ( $t=2,71$  при  $p<0,01$ ) между спортсменами, занимающимися индивидуальными и командными видами спорта. У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, по этой шкале более высокие показатели (9,13 и 6,25 баллов соответственно).

2. У всех групп испытуемых (23 или 48 % девушек, 31 или 49 % юношей; 35 или 42 % спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, 19 или 68 % спортсменов, занимающихся командными видами спорта; 31 или 53 % спортсменов второразрядников, 16 или 50 % перворазрядников), кроме КМС, преобладает эмоциональный тип решения проблем, на втором месте интеллектуальный тип и меньше всего испытуемых со смешанным типом решения задач. Среди КМС 10 человек или 47 % испытуемых обладают интеллектуальным типом, 6 человек или 29 % имеют смешанный тип, 5 человек или 24 % являются представителями аффективного типа.

3. Разделив всех испытуемых на две группы: с преобладанием аффективного (АФ) или интеллектуального (IQ) способов решения задач, мы рассмотрели различия в показателях между этими группами и обнаружили, что значимые различия имеются лишь по одному показателю: эмоциональной осведомленности ( $t=2,5$  при  $p<0,01$ ), среднее значение по которой выше у тех, кто пользуется аффективным способом решения задач.

1. Пиаже, Ж. Эволюция интеллекта в подростковом и юношеском возрасте / Ж. Пиаже // Психологическая наука и образование. – 1997. – № 4. – С. 56–64.

2. Лобанов, А. П. Интеллект и когнитивные стили / А. П. Лобанов. – Орпа: Диаль, 2006. – 304 с.

3. Овсянникова В. В. Роль когнитивных факторов в распознавании эмоциональных состояний: автореф. / В. В. Овсянникова. – М., 2007. – 26 с.

4. Выготский, Л. С. Учение об эмоциях. Историко-психологические исследования: в 6 т. / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 6 т.

5. Дэвис, М. Проверьте свой EQ. Умны ли вы эмоционально? / М. Дэвис. – М.: Рипол, 2006. – 188 с.