

**Локус контроля и эмоциональный интеллект у спортсменов командных видов спорта.**

**Токарева Валентина Борисовна**

*Аспирант*

*Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Факультет психологии, Ярославль, Россия*

*E-mail: tokarka@bk.ru*

Занятия спортом служат причиной заметных изменений в личности человека. В свою очередь, от формирования и развития целого ряда свойств личности зависит успешность спортивной деятельности. Разумеется, это не означает, что эти свойства могут быть сформированы только в спорте, однако спортивная деятельность представляет широкое поле для воспитания самой личности.

Локус контроля спортсмена определяет эффективность самоанализа результатов соревнований, тренировки - успехов и неудач, это уровень принятия ответственности за свои достижения и поражения [1]. А эмоциональный интеллект - это способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими; имеются в виду, как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей. Обе характеристики являются неотъемлемой частью деятельности спортсмена [2].

Поэтому целью нашего исследования было изучение взаимосвязи локуса контроля и эмоционального интеллекта.

В исследовании приняли участие спортсмены 97 года рождения, занимающиеся такими видами спорта как хоккей, футбол и баскетбол.

В исследовании использовались следующие методики: опросник «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина и опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина.

Установлена связь общей интернальности и внутриличностного эмоционального интеллекта у хоккеистов 97 года ( $r=0,476$ ;  $p=0,05$ ). Такая взаимосвязь может говорить о том, чем выше спортсмен имеет общий интернальный локус контроля тем больше развита его способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Взаимосвязь интернального локуса контроля и межличностного эмоционального интеллекта, подтверждает, что общение является неотъемлемой частью деятельности спортсмена. Совершенствуя способности познания себя, самоконтроля, самомотивации и сопереживания, спортсмены развивают навыки создания более эффективных взаимоотношений в команде и с тренером. Эта компетенция касается установления успешных контактов и способности оказывать влияние на эмоциональное состояние другого человека. Спортсмен с высоким показателем межличностного эмоционального интеллекта, обладая выраженными навыками социального общения, готов к сотрудничеству с партнером, принятию общей задачи, что имеет большое значение в командных видах спорта.

Обратная взаимосвязь экстернального локуса контроля в области достижения успеха и низкого уровня понимания эмоций ( $r=0,600$ ;  $p=0,05$ ), свидетельствует о том, что неспособность разобраться в своих переживаниях приводит к неадекватной оценке ре-

зультатов деятельности, в частности неудач в матче или игре, об отказе считать достижения следствием собственных

В исследовании установлено, что низкая способность контролировать свои эмоциональные реакции, управлять эмоциональным состоянием проявляется у спортсменов с экстернальным локусом контроля в сфере деятельности.

Взаимосвязь экстернального локуса контроля в области неудачи и контроля экспрессии ( $r=0,595$ ;  $p=0.05$ ), указывает на то, что такие спортсмены, обвиняя в отрицательных результатах случай или других людей, будут способны контролировать проявления своих эмоций, ведь гораздо легче обвинить другого в своих бедах, чем принять ответственность на себя, возможно, данный способ поведения является одним из проявлений защитных механизмов.

Проведенное исследование показало, что оценка результата деятельности, его обусловленности имеет значимые связи со способностью понимать собственные эмоциональные состояния, например: отчаяние, переживание чувства вины, эйфория победы и др., а также эмоциональных реакций партнеров и соперников.

Эмоции как переживания человеком отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности, играют важную роль в становлении и развитии социальных контактов, групповых процессов и т.д. Эмоциональный интеллект служит инструментом настройки, как наших собственных чувств, так и чувств окружающих нас людей, а локус контроля дает оценку этих эмоций.

Обсуждение полученных результатов с тренерами участвовавших в исследовании спортивных команд позволило выделить формирования у спортсменов подростков способности анализировать свои эмоциональные состояния, в качестве важного аспекта воспитательной работы.

*Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства образования и науки РФ, проект 6.4569.2011*

## **Литература**

1. Огородова Т.В. Токарева В.Б. Исследование локуса контроля и волевой саморегуляции у спортсменов. Пятая Всероссийская научно-практическая конференция. г. Ярославль / под ред. Проф. Ю.П. Поваренкова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2011. с. 394 – 395.
2. Карпов, А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография / А.В. Карпов, А.С. Петровская; Яросл. гос. Ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. - с. 43 – 45.