

УДК 797.21

Взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта, эмпатии и уровня взаимоотношений в паре тренер-спортсмен на этапе высшего спортивного мастерства на примере занимающихся плаванием

Ванюшин Юрий Сергеевич, доктор биологических наук, профессор

Гайнетдинов Булат Ринатович

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация. В статье представлено исследование показателей эмпатии, эмоционального интеллекта (ЭИ) и уровня взаимоотношений среди тренеров по плаванию высшей категории и высококвалифицированных пловцов. Полученные результаты показали наличие «низкого» и «среднего» уровней развития эмпатии и ЭИ как у спортсменов, так и у их наставников. Уровень взаимоотношений между тренерами и их подопечными по гностическому, эмоциональному и поведенческому аспектам также характеризуется «средним» уровнем. Обнаружена средняя сила взаимосвязи между показателями эмпатии, ЭИ и оценки межличностного взаимодействия.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмпатия, взаимодействие в паре «тренер-спортсмен», плавание, высококвалифицированные спортсмены, тренеры.

The correlation between emotional intelligence, empathy, and the level of interaction in the coach-athlete relationship at the stage of elite sports mastery, using swimmers as an example

Vanyushin Yuri Sergeevich, doctor of biological sciences, professor

Gainetdinov Bulat Rinatovich

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract. The article presents a study of empathy, emotional intelligence (EI), and the level of relationships among high-level swimming coaches and highly skilled swimmers. The obtained results showed the presence of "low" and "medium" levels of empathy and EI in both athletes and their mentors. The level of relationships between coaches and their protégés in cognitive, emotional, and behavioral aspects is also characterized as "medium." A moderate strength of correlation between empathy, EI, and interpersonal interaction assessment was found.

Keywords: emotional intelligence, empathy, interaction in the coach-athlete pair, swimming, highly skilled athletes, coaches.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящий момент спортивная деятельность неразрывно связана с преодолением высоких, подчас предельных физических и психологических нагрузок. Достижение успеха в спортивной деятельности все чаще связывают не столько с уровнем развития физических качеств и способностей, сколько со стабильным психологическим состоянием спортсмена. Как показывают исследования некоторых авторов, достижение успеха в спорте неразрывно связано с уровнем взаимоотношений между тренером и спортсменом [1-4]. Davis L. (2018) обнаружил, что в основе характера взаимоотношений среди наиболее успешных пар тренер-спортсмен лежат взаимное доверие, глубина отношений, а также способность к регуляции межличностных конфликтов. Способность к развитию и проявлению перечисленных выше качеств, в свою очередь, тесно связана с уровнями эмоционального интеллекта (ЭИ) и эмпатии [4]. Авторы Д. Майер и П. Сэловей (2003) под ЭИ понимали «умение распознавать собственные эмоции, владеть эмоциями, понимать эмоций других людей и способности к самомотивации, а также проявлять способность к самомотивации» [5]. Эмпатия, в свою очередь, определяется как «такое духовное единение личности, когда один человек настолько проникается переживаниями другого, что временно отождествляется с ним, как бы растворяется в нем» [5].

На сегодняшний день остается не до конца выясненным, возможно ли повысить качество взаимоотношений между спортсменом и тренером через повышение уровня эмпатии и ЭИ? Однако следует отметить, что для проверки данного тезиса необходимо провести ряд исследований. В ходе первого этапа необходимо выявить величины показателей эмпатии, ЭИ и уровня взаимоотношений в паре «тренер-спортсмен» на этапе высшего спортивного мастерства. Далее следует определить взаимосвязь данных показателей. На следующем этапе предполагается проверка гипотезы о возможности повышения уровня взаимоотношений между тренерами и их спортсменами с применением разработанных методик, направленных на развитие эмпатии и ЭИ. В настоящий момент в литературе наблюдается малое количество данных, обобщающих об уровнях развития эмпатии, эмоционального интеллекта, взаимоотношений, а также величинах их взаимосвязи в паре «тренер-спортсмен» на этапе высшего спортивного мастерства среди высококвалифицированных пловцов. Таким образом, авторами данной работы была поставлена задача провести исследование.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить показатели эмоционального интеллекта, эмпатии и уровня взаимоотношений, а также их взаимосвязь в паре тренер-спортсмен на этапе высшего спортивного мастерства на примере занимающихся плаванием.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. На рисунке 1 представлен комплекс психологических тестов, применяемых в ходе исследования. Тестирование участников проводилось с помощью онлайн-сервиса Google Формы.



Рисунок 1 – Диагностический инструментарий оценки исследуемых параметров [6, 7]

Исследование было проведено с участием тренеров высшей категории в количестве восьми человек (средний возраст $44,8 \pm 7,1$ года, стаж $24,5 \pm 5,0$ года) и пловцов высокой квалификации ($n=52$; по полу: 32 мужчины и 20 женщин; возраст: $18,1 \pm 1,7$ года, стаж: $11,1 \pm 1,7$ года). Квалификация спортсменов: 2 мастера спорта международного класса, 39 мастеров спорта, 11 кандидатов в мастера спорта по плаванию. Срок совместной работы тренера и каждого отдельно взятого спортсмена на момент проведения исследования составлял не менее одного календарного года. Взаимосвязь показателей рассчитывалась с использованием коэффициента корреляции Спирмена. Показатели представлены в виде медианных значений с указанием межквартильного интервала Ме [Q1 – Q3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты исследования уровня эмпатии и эмоционального интеллекта представлены на рисунке 2. Медиана значений уровня эмпатии среди тренеров составила 20 [15,7 – 22,5] баллов. У двух тренеров (25%) уровень эмпатии определяется как «средний», у пяти тренеров (62,5%) обнаружен «заниженный», и у одного тренера – «очень низкий» уровень эмпатии. Среди спортсменов медианный показатель эмпатии составил 22 [17,5 – 22] балла. У более чем половины спортсменов (55,7%; 29 человек) обнаруживается «средний» уровень эмпатии, у 18 пловцов (34,6%) – «заниженный» уровень, и у 5 спортсменов (9,6%) – «очень низкий» уровень эмпатии. Медиана значений уровня ЭИ у тренеров составила 40,5 [36,2 – 47,2] баллов. У четырех тренеров (50%) общий уровень эмоционального интеллекта определяется как «средний», у второй половины тренеров – как «низкий» уровень. У спортсменов медиана составила 43 [13,5 – 65,2] балла. У двух пловцов (3,8%) уровень ЭИ был определен как «высокий», у 28 спортсменов (53,9%) – «средний», и у 22 пловцов (42,3%) – «низкий» уровень. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что исследуемые пары обладают преимущественно «средними» и «низкими» уровнями умений к распознаванию и пониманию своих и чужих эмоций.

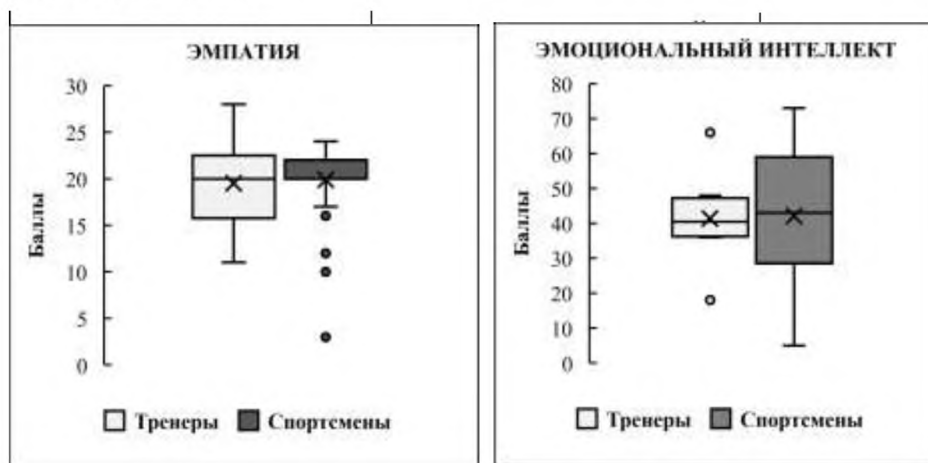


Рисунок 2 – Показатели эмпатии и эмоционального интеллекта у тренеров (n=8) и пловцов высокой квалификации (n=52)

Оценивать качество взаимоотношений между тренером и спортсменами принято с точки зрения трех взаимосвязанных аспектов: гностического, эмоционального и поведенческого. Гностический аспект взаимоотношений является показателем того, насколько со стороны спортсменов тренер компетентен в своей профессиональной деятельности. При оценке спортсмены прежде всего учитывают стремление тренеров к поиску новых подходов к проведению тренировочной деятельности. Эмоциональный компонент взаимоотношений выражает симпатию спортсменов к своему наставнику. Спортсмены оценивают чуткость тренера, а также его способность к построению доверительных отношений с воспитанниками. В свою очередь, поведенческий компонент взаимоотношений показывает, каким образом складывается фактическое взаимодействие тренера и спортсмена.

Результаты исследования гностического компонента взаимоотношений показали, что данный компонент оценивается в 6 [4-6] баллов. Полученный показатель свидетельствует о том, что спортсмены оценивают тренеров с точки зрения профессионализма как специалистов «среднего» уровня. Величина эмоционального компонента при этом находится несколько ниже и равна 4 [3-6] баллам. Сниженная оценка спортсменами эмоционального компонента взаимоотношений, вероятно, связана с общими средними и низкими показателями эмпатии и эмоционального интеллекта у тренеров. Поведенческий компонент взаимоотношений был равен 5 [4-6] баллам и, таким образом, оказался выше эмоционального компонента. При среднем и низком уровнях эмпатии и ЭИ более высокая оценка поведенческого показателя может быть обусловлена проявлением накопленного опыта социального взаимодействия у тренеров.

На рисунке 3 отражены корреляционные взаимосвязи между исследуемыми показателями. Проведенный корреляционный анализ позволяет выявить значимую взаимосвязь между общим уровнем эмпатии и общим уровнем эмоционального интеллекта ($r = 0,63$ при $p < 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о том, что проявление эмоциональной отзывчивости невозможно без достаточного уровня развития способности к распознаванию своих и чужих эмоций и умений управлять ими.

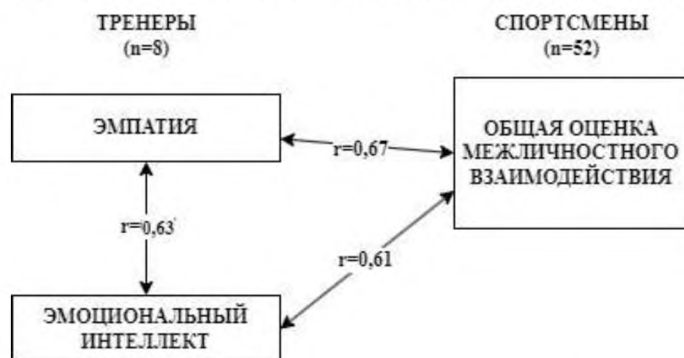


Рисунок 3 – Взаимосвязь показателей эмпатии, эмоционального интеллекта тренеров и общей оценки межличностного взаимодействия

Обнаруживается средний уровень взаимосвязи между показателями оценки межличностного взаимодействия и эмпатией ($r=0,67$ при $p < 0,05$) и межличностного взаимодействия и ЭИ ($r=0,61$ при $p < 0,05$) в исследуемых парах тренер-спортсмен. Это может свидетельствовать о том, что спортсмены высокой квалификации при оценке качества взаимодействия с тренером в значительной степени ориентируются на способность тренеров проявлять сочувствие и понимание.

Таким образом, качество межличностных взаимоотношений в паре «тренер-спортсмен» на уровне высшего спортивного мастерства в значительной мере зависит от уровня развития эмпатии и эмоционального интеллекта тренера. Полученные данные позволяют сделать предположение о том, что чем выше развиты эмпатия и ЭИ у тренера, тем более успешно он организует психолого-педагогическую деятельность в своей группе. Умение тренера распознавать эмоции позволяет во-

время проводить коррекционные мероприятия с целью оптимизации эмоционального состояния спортсмена, что, в свою очередь, увеличивает шансы спортсмена на успешное выступление.

В работах авторов указывается, что эмпатию и ЭИ можно и даже необходимо развивать в течение всей жизни. Большую роль данные личностные качества играют в профессиях, относящихся к категории «человек-человек» (по Е.А. Климову), к которым также относится профессия тренера-преподавателя. В работе Н.А. Скляр (2005) показано, что будущим учителям физической культуры и тренерам на этапе обучения в вузе свойственен низкий эмпатийный потенциал. По словам автора, низкие показатели эмпатии могут привести к снижению эффективности педагогической деятельности [9]. Исследования показали, что применение ряда специальных упражнений приводит к повышению уровня развития эмпатии и ЭИ [2, 7, 8, 9]. Результаты демонстрируют, что развитие данных качеств может быть успешным не только в детском, но и в подростковом и, что особенно важно, старшем возрасте. В работах вышеуказанных авторов рекомендуется уделять особое внимание упражнениям, направленным на обучение субъекта правильно идентифицировать собственные эмоции и чувства. Для развития эмпатии и ЭИ эффективны такие упражнения, как беседы с партнером, ролевые взаимодействия, ведение личного дневника, просмотр кинофильмов и чтение художественных произведений с последующим обсуждением мотивов поступков героев и т.д.

ВЫВОДЫ

1. По результатам исследования показатель уровня эмпатии у тренеров высшей категории составил 20 [15,7 – 22,5] баллов. Среди 25% тренеров (2 человека) отмечается «средний» уровень, у 62,5% (5 человек) — «заниженный», и у 12,5% — «очень низкий» уровни эмпатии. У высококвалифицированных пловцов показатель эмпатии составил 22 [17,5 - 22] балла. Из них у 55,7% отмечался «средний», у 34,6% — «заниженный» и у 9,6% — «очень низкий» уровень эмпатии.

2. Показатель ЭИ у 50% тренеров определяется как «средний», а у второй половины — «низкий» уровень. У высококвалифицированных пловцов «высокий» уровень ЭИ обнаруживается у 3,8% (2 пловца) тестируемых, у 53,9% (28 пловцов) определяется как «средний» и у 42,3% (22 пловца) — «низкий» уровень ЭИ.

3. Величина взаимосвязей между показателями эмпатии и ЭИ составила $r=0,63$ при $p<0,05$; эмпатии и оценки межличностного взаимодействия — $r=0,67$ при $p<0,05$; ЭИ и оценки межличностного взаимодействия — $r=0,61$ при $p<0,05$.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Роголева Л. Н., Малкин В. Р. Исследование взаимоотношений тренер-спортсмен в спорте высших достижений // Спортивный психолог. 2010. № 2 (20). С. 39–43.
2. Ростовцева М. В., Гончарова Т. М., Гудовский И. В., Хохрана З. В., Трофимова В. В. Психологическая программа по повышению уровня эмоционального интеллекта детских тренеров спортивных секций // Психолог. 2022. № 5. С. 1–17.
3. Филь Т. А., Мананкина С. С. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» с учетом разного уровня индивидуальной успешности спортсмена // МНИЖ. 2023. № 4 (130). С. 1–5.
4. Davis L. [et al.]. The Role of Coach-athlete Relationship Quality in Team Sport Athletes' Psychophysiological Exhaustion: Implications for Physical and Cognitive Performance. DOI: 10.1080/02640414.2018.1429176 // Journal of Sports Sciences. 2018. Vol. 36, № 17. P. 1985–1992.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0. // Emotion. 2003. Vol. 3. P. 97–105.

6. Бойко В. В. Психоэнергетика. Краткий справочник. Санкт-Петербург : Питер Пресс, 2008. 416 с. ISBN 978-5-91180-760-3.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 782 с. : ил. (Мастера психологии). ISBN 978-5-4237-0059-1.
8. Гайдаренко С. М., Мартынова М. А., Ковалева А. В. Развитие эмпатии на разных возрастных этапах // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-3. С. 351–354.
9. Скляр Н. А. Психолого-акмеологические условия формирования профессионально-педагогической эмпатии у будущих специалистов по физической культуре и спорту : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2005. 24 с.

REFERENCES

1. Rogaleva L. N., Malkin V. R. (2010), "The study of coach-athlete relationships in high-performance sports", *Sports psychologist*, N 2 (20), pp. 39–43.
2. Rostovtseva M. V., Goncharova T. M., Gudovsky I. V., Khokhrina Z. V., Trofimova V. V. (2022), "Psychological program for improving the level of emotional intelligence of children's coaches of sports sections", *Psychologist*, No. 5, pp. 1–17.
3. Fil T. A., Manankina S. S. (2023), "Features of relationships in the system "coach-athlete" taking into account the different levels of individual success of an athlete", *MNIZH*, № 4 (130), pp. 1–5.
4. Davis L. [et al.] (2018), "The Role of Coach-athlete Relationship Quality in Team Sport Athletes' Psychophysiological Exhaustion: Implications for Physical and Cognitive Performance", *Journal of Sports Sciences*, Vol. 36, № 17, pp. 1985–1992, DOI: 10.1080/02640414.2018.1429176.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. (2003), "Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0.", *Emotion*, Vol. 3, pp. 97–105.
6. Boyko V. V. (2008), "Psychoenergetics", A short reference, St. Petersburg, Peter Press, 416 p., ISBN 978-5-91180-760-3.
7. Ilyin E. P. (2011), "Emotions and feelings", 2nd ed., reprint. and additional, St. Petersburg, 782 p., ill., (Masters of Psychology), ISBN 978-5-4237-0059-1.
8. Gaidarenko S. M., Martynova M. A., Kovaleva A. V. (2020), "The development of empathy at different age stages", *Problems of modern pedagogical education*, No. 66-3, pp. 351–354.
9. Sklyar N. A. (2005), "Psychological and acmeological conditions for the formation of professional and pedagogical empathy in future specialists in physical culture and sports", Abstract of the dissertation of the candidate. psychological sciences, Kazan, 24 p.

Информация об авторах:

Вапошнин Ю.С., профессор кафедры теории и методики водных видов спорта;

Гайнеттинов Б.Р., магистрант, bullat.sw@gmail.com.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 27.08.2024.

Принята к публикации 19.09.2024.