

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра социальной психологи

КОНОНЧУК НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-
ШАШИСТОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

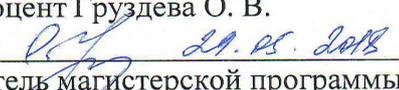
Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовательных организациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

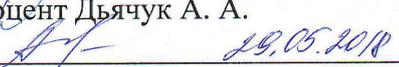
Заведующий кафедрой

к. п.н., доцент Груздева О. В.

 29.05.2018

Руководитель магистерской программы:

к. п.н., доцент Дьячук А. А.

 29.05.2018

Научный руководитель:

к. п.н., доцент Дьячук А. А.

 29.05.2018

Обучающийся

Конончук Н. А.

 29.05.2018

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ.....	7
1.1. Теоретический анализ подходов к изучению эмоционального интеллекта.....	7
1.2. Условия развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.....	22
1.3. Психологические качества спортсменов-шашистов, необходимые в спортивной деятельности.....	31
Выводы по Главе 1.....	38
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ.....	40
2.1. Анализ эмоционального интеллекта спортсменов-шашистов.....	40
2.2. Содержание психолого-педагогической работы по развитию эмоционального интеллекта спортсменов-шашистов.....	44
2.3. Оценка результативности программы развития эмоционального интеллекта.....	52
Выводы по Главе 2.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Согласно приказу Минспорта России №1365 от 30 декабря 2016 г. об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки на этапе высшего спортивного мастерства от спортсмена требуется стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

Спорт высших достижений требует от спортсмена многочисленных побед. Победа в соревновании по шашкам определяет необходимость знаний тактики и стратегии игры спортсменом, умения психологически подготовиться к соревнованию, самомотивации, эмоциональной устойчивости.

Психологическая подготовка спортсмена на данный момент в таком виде спорта шашки низкоквалифицированна, характеризуется малым количеством специалистов психологов. Между тем, спортсмены нуждаются в психологической помощи, которую осуществляет, в том числе, и тренер.

Обоснование психологической подготовки спортсменов-шашкистов выделено в работах Ю.В. Аникеева. Рассмотрение качеств, необходимых при игре в шашки, осуществлялось в работе А.И. Кычкина, который изучал развитие воображения посредством шашек, М.И. Платонова, В.Я. Давыдова исследовали когнитивные процессы, процессы психологического прогнозирования обсуждались в работах С.Г. Ушканова, М.И. Васильева, Е.В. Бубякина, Л.П. Бугаева. В большей степени при рассмотрении игры в шашки изучаются когнитивные процессы, однако, в соревновательной деятельности спортсмены часто сталкиваются с проблемами управления своими эмоциями, понимания эмоционального состояния соперника, которое может влиять на собственное эмоциональное состояние.

Распознавание своих и чужих эмоций, управление ими в настоящее время обсуждается как компоненты эмоционального интеллекта. Способности понимания и управления эмоциями своими и чужими обладает каждый человек. Несмотря на значимость эмоциональных состояний, эмоционального интеллекта у спортсменов-шашкистов, исследования в данной области нам не встречались.

Эмоциональный интеллект на данный момент становится широко изучаемым феноменом в психологии. Самые популярные работы по теме эмоционального интеллекта связаны с разработкой моделей эмоционального интеллекта: Р. Бар-Он, Р. Salovey, J.D. Mayer, D. Goleman, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Р. Купер, Э.Л. Носенко и Н.В. Коврига; разработкой упражнений, практических рекомендаций, способствующих развитию эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, Х. Вайсбах, И.В. Тримаскина, К. Жанна, Е. Хлевная); разработкой диагностического инструментария J.D. Mayer, Р. Salovey, D.R. Caruso, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Нгуен Минь Ань, Е.А. Сергиенко, М. Чапмэн и др.

Актуальность обусловлена противоречиями между:

- необходимостью квалифицированной психологической подготовки спортсмена и её отсутствием;
- пониманием спортсменами проявления своих эмоций и управления ими;
- осознанием важности спортсменами развития эмоционального интеллекта и компетентностью тренера по управлению эмоциональными состояниями спортсменов.

Цель: выявить психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов.

Объект: эмоциональный интеллект спортсменов.

Предмет: психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов.

Проектная идея: развитие компонентов эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов осуществляется через организацию конфликтного взаимодействия и отработки способов управления своими эмоциями и эмоциями других в учебно-тренировочном процессе.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов.

2. Выделить компоненты и уровни развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов.

3. Определить и апробировать психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов.

4. Оценить изменения компонентов эмоционального развития спортсменов-шашкистов.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, сравнение научных источников и методических разработок.

2. Эмпирические: опрос, тестирование.

3. Методы обработки данных: количественный и качественный анализ данных, сравнительный анализ.

В работе были использованы следующие **методики:**

1. Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла.

2. Опросник ЭМИн (Эмоциональный интеллект) Д.В. Люсина.

Практическая значимость: Разработанная программа может быть использована в тренировочном процессе в спортивных школах.

Апробация и внедрение результатов проекта:

Результаты проекта были заслушаны на тренерском собрании, тренеры-преподаватели получили рекомендации. Результаты анализа полученных

результатов были апробированы на конференциях: XIV Международного научно-практического форума студентов Молодежь и наука XXI века Технологии психологической помощи в системе образования, апрель 2018.

По результатам проекта были опубликованы две статьи:

Конончук Н.А. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства // Актуальные вопросы современной науки: Сборник статей по материалам XI международной научно-практической конференции (23 мая 2018г., г. Томск). В 3 ч. Ч.3. – Уфа: Изд. Дендра, 2018. С. 135–139.

Конончук Н.А. Взаимосвязь способностей эмоционального интеллекта и когнитивно-деятельностных стилей спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. St. Louis, Missouri, USA. №1, 2018. P. 77–85.

Структура работы: магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка литературы, приложения. Диссертация иллюстрирована таблицами и рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ

1.1. Теоретический анализ подходов к изучению эмоционального интеллекта

Для понимания феномена эмоционального интеллекта следует рассмотреть составляющие термины «интеллект» и «эмоции».

М.А. Холодная определяет интеллект как форму организации ментального (умственного) опыта субъекта [54].

Фрэнсис Гальтон во второй половине XIX века провел исследование наследования физических и умственных способностей путем сбора и анализа экспериментальных данных простейших сенсорных функций (чувствительности) человека и впервые заговорил об интеллектуальных способностях. В дальнейшем Дж. Кеттелл, опираясь на воззрения Ф. Гальтона разработал серию специальных процедур, получивших название «тесты». Ф. Гальтоном и Дж. Кеттеллом интеллект отождествлялся с простейшими психофизиологическими функциями, отмечались врожденные интеллектуальные различия между людьми.

В начале XX века впервые ученым А. Бине была предложена серия тестов на соотнесение реального хронологического возраста с возрастом умственных способностей и с этого момента идет начало развития тестологической парадигмы интеллекта.

К тестологической парадигме интеллекта относят концепции интеллекта: К. Спирмена [65] «Двухфакторную теорию интеллекта» и «Многофакторную теорию интеллекта» Л. Терстоуна возможность существования общего интеллекта, так как, по мнению автора, каждое интеллектуальное действие есть результат взаимодействия различных

множественных факторов. Более 10 факторов интеллекта насчитал Л. Терстоун, подробно описал только семь:

пространственный фактор «S» (мысленное оперирование пространственными связями);

фактор восприятия «P» (скорость восприятия деталей в зрительных образах);

вычислительный фактор «N» (скорость и точность арифметических действий);

вербальный фактор «V» (способность к раскрытию смысла слов);

беглость речи – фактор «F» (скорость нахождения нужных слов);

память – фактор «M» (запоминание и воспроизводство вербальной информации);

логическое рассуждение – фактор «R» (понимание закономерности в определенном ряду цифр, букв или фигур).

Разработки концепции интеллекта Ч. Спирмена и Л. Терстоуна послужили основанием развития тестов интеллекта, измеряющих уровень IQ: тест прогрессивных матриц Дж. Равена, интеллектуальные шкалы Д. Векслера и Р. Амтхауэра, тесты Г. Айзенка и Дж. Гилфорда и др. и с этого периода появляется неотестологическая теория интеллекта (характерна тенденция поиска объяснений природы интеллекта «вне» интеллекта за счёт обращения к неинтеллектуальным факторам).

Г. Айзенк описал существование трех разновидностей интеллекта: биологический, психометрический и социальный. Биологический интеллект, возникая на основе нейрофизиологических и биохимических факторов, непосредственно связан с деятельностью коры больших полушарий. Психометрический интеллект измеряется тестами интеллекта и зависит как от биологического интеллекта, так и от социокультурных факторов. Социальный интеллект представляет собой интеллектуальные способности, проявляющиеся в повседневной жизни. Он зависит от психометрического

интеллекта, а также от личностных особенностей, обучения, социально-экономического статуса.

В 1994 году психолог Говард Гарднер [14] предложил идею, которая изменила типичное представление общества о разуме: теорию множественного интеллекта. Согласно ей, существует не одна, а 8 типов интеллекта, которые развиваются по-разному в каждой личности:

- лингвистический (раннее научение говорению, чтению и письму, легкое изучение иностранных языков);
- логико-математический (склонность к решению абстрактных проблем, расчетам и счетом количества предметов);
- визуально-пространственный (умение ориентироваться на местности, понимать чертежи и инструкции в виде диаграмм, осознание визуальных деталей в своем окружении, на которые другие люди не обращают внимание);
- музыкальный (легкое осваивание музыкальных инструментов, запоминание и воспроизведение музыки);
- телесно-кинестетический (точное осознание собственного тела, обладание хорошей координацией движения и подвижностью);
- интраперсональный (эмоциональная сдержанность и умение здраво рассуждать, способность глубоко воспринимать собственное я, отличное понимание и контроль собственных эмоций, мыслей и мотивов поступков);
- интерперсональный (способность различать, классифицировать, распознавать закономерности между видами растений и животных).

Таким образом, становится очевидным то, что понятие интеллект у авторов разных теорий долгое время был пронизан когнитивными параметрами и недавно интеллект стал разнотипным.

Для перехода к обсуждению возникновения эмоционального интеллекта мы видим необходимость в анализе понятия «эмоция».

Изучение эмоций начинается Б. Спинозой. Аффекты он рассматривает через удовольствие – совершенствование, неудовольствие – меньшее совершенствование. В своей теории он замечает влияние аффектов в жизни человека и причины действий человека, мудрым считает того, кто волнениям и тревогам не поддается и постоянно исследует собственную природу [50].

В. Вундт объясняет существование простых чувств (компонентов эмоционального качества), выделил принципы, действующие при соединении друг с другом простых чувств (сама способность смешиваться друг с другом – принцип единства; принцип градации возник на основе понимания, что в сложном чувстве всегда есть одно главенствующее; принцип ценности целого – чувство имеет свое своеобразие; принцип усиления ценности чувств при их сложении – повышение мощности чувств при их сложении), дал определение аффектам (формы течения чувств, связанные с изменениями в течении и соединениях представлений) [13].

У. Джеймс говорит только об эмоциях имеющих телесное выражение называемых им «стандартными» (удивление, восторг, страх, любопытство, гнев, вожделение, алчность и т.п.) приводит очень парадоксальную гипотезу возникновения эмоций (не я заплакал, от того, что огорчен, а огорчен, потому что плачу), показывает примеры, говорящие о том, что эмоция тесно связана с ее внешними проявлениями, без этих проявлений происходит. Автор также говорит и о том, что если, человек вместо, того чтобы сразу проявлять гнев сосчитает до десяти, то дальнейшее проявление гнева покажется глупым. Впасть в меланхолию возможно, если в течение дня сидеть с унылым видом мрачно отвечать всем, и напротив, расправив морщины на лбу, выпрямившись, говоря звонко можно отогнать меланхолию [9].

Г. Ланге дал характеристику проявления физиологических реакций при эмоциях: печали, радости, страха, гнева; отметил несогласие с философом Кантом, о том, что здоровому человеку присуща жизнь одним разумом без эмоций (человек тогда будет не человеком, а счетчиком) [Там же].

Э. Клапаред начал рассматривать различия эмоций и чувств, также имеет свою теорию эмоций, называемую периферической, в которой телесные явления – результат эмоции. Эмоции он считает нецелесообразными и возникающими в ответ на препятствие к приспособлению (например, когда у человека есть возможность убежать эмоции страха нет, а когда возможности убежать нет, появляется эмоция страха). Чувство – диапазон аффективных реакций, позволяющих определить ценность вещей, к которым следует приспособиться [59].

У. Макдауголл [64] продолжил изучение различения эмоций и чувств. Результат сопоставления сложного чувства и эмоции:

– сложные чувства возникают в зависимости от успешности и неуспешности осуществления устремления, влияют на дальнейшую судьбу побуждения, усиливая и поддерживая на стороне удовольствия, либо неудовольствия. Эмоция является субъективным переживанием, свидетельствующим о природе телесного приспособления.

– сложные чувства зависят от развития познавательных процессов, эмоции – побочный продукт импульсивных устремлений.

– сложные чувства, такие как надежда, тревога, раскаяние не представляют собой отдельно существующих явлений и не происходят из каких-либо особых установок организма. Эмоция ведет к возникновению эмоционального качества.

К.Е. Изард – автор теории дифференциальных эмоций – выделяет 10 фундаментальных эмоций, описывает их феноменологию, мотивационные свойства, взаимодействия между эмоциями и оказываемые ими влияния на перцептивные, когнитивные и моторные процессы [22].

По А.Н. Леонтьеву – эмоция, имеет отчетливо выраженный ситуационный характер, способна предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили. Их важнейшая особенность – это способность к коммуникации и обобщению [32].

Понятие эмоций, по П.К. Анохину, – физиологическое состояние организма, имеющее ярко выраженную субъективную окраску и охватывающее все виды чувствований и переживаний человека – глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения [5].

П.В. Симонов основатель информационной теории эмоций выделил определенные функции эмоций:

– отражательно-оценочная функция (эмоция – отражение мозгом актуальной потребности, вероятности ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и раннее приобретенного индивидуального опыта);

– переключающая функция (переключение эмоций при конкуренции мотивов);

– подкрепляющая функция (получение положительных эмоций от получения желаемого);

– компенсаторная функция (например, в трудной ситуации с низкой вероятностью достижения цели, небольшой успех порождает положительную эмоцию воодушевления, которая усиливает потребность достижения цели) [46].

Таким образом, при анализе изучения эмоций вышеперечисленными исследователями обнаруживается, что долгое время эмоции рассматривались как неконструктивные реакции человека, но при этом эмоция – отражение реальности, помогающая приспособлению человека к среде. Ученные занимались изучением, описанием телесного проявления протекания эмоций (У. Джеймс, К. Ланге), различием эмоций друг от друга (П.К. Анохин, К. Изард, Э. Клапаред, У. Макдауголл), выявлением свойств (А.Н. Леонтьев) и функций эмоций (П.В. Симонов). Результаты данных исследований эмоций следует применять в развитии эмоционального интеллекта (распознавание эмоций, различение эмоций, понимание эмоций, управление эмоциями).

Далее рассмотрим понятие эмоционального интеллекта, его выделение из социального интеллекта, модели.

Термин «эмоциональный интеллект» является достаточно новым. Первые публикации по этой проблеме принадлежат Дж. Мейеру и П. Сэловею [63]. В своих совместных статьях авторы впервые предложили определение эмоционального интеллекта и показали, что его можно измерить.

Согласно представлениям авторов оригинальной концепции эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо, эмоциональный интеллект – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями.

Здесь мы видим неотестологическую теорию интеллекта, где поиск природы интеллекта проходит через эмоциональное.

Существует множество моделей эмоционального интеллекта, сквозь призму которых, можно увидеть, как понимается автором эмоциональный интеллект и на какие компоненты автор делит данный психологический феномен:

1. Модель социально-эмоционального интеллекта Р. Бар-Она [58].

Рувен Бар-Он впервые ввел понятие эмоционального интеллекта по аналогии с коэффициентом интеллекта в (EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности). Его модель способностей, созданная в 1982 г., должна приводить человека к чувствованию себя счастливым. Модель представлена через следующие способности:

Способности внутриличностной сферы – понимание себя и управление собой: самоанализ (распознавание и понимание своих чувств, осознание

своего поведения обществом); самоутверждение (умение открыто, твердо выражать чувства и отстаивать свою точку зрения), независимость (способность самоконтроля), самоуважение (знание своих положительных и отрицательных сторон и вместе с тем уметь быть хорошего мнения о себе), самореализация (реализация потенциала, удовлетворенность своими достижениями во всех сферах жизни).

Способности межличностной сферы – то, как человек взаимодействует с социумом: эмпатия (сочувствие, понимание того, что чувствуют и думают другие), социальная ответственность (сотрудничество и полезность в обществе), межличностные отношения (выстраивание и поддержание отношений).

Адаптивные способности: сфера приспособляемости (гибкость и реализм, решение проблем по мере их поступления); понимание действительности (видение предметов такими, какие они есть – реальными, а не такими, какими хочется, чтобы они были, но каковыми они совсем не являются); гибкость (согласование своих чувств, мыслей, действий с условиями реальности), умение решать проблемы (решение проблемы наиболее эффективным способом).

Управление стрессом: сфера умения справляться со стрессом (стрессоустойчивость), переносимость стресса (сосредоточенность и спокойствие в стрессовых ситуациях, способность идти до конца), контроль над импульсами (сопротивление искушениям, умение остановить импульсивность).

Общее настроение: оптимизм (позитивное отношение к реальности), счастье (удовлетворенность жизнью, энтузиазм, радость от увлеченности делом, способность делать счастливыми других людей).

2. Модель эмоционального интеллекта Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо.

Первые публикации об эмоциональном интеллекте принадлежат Дж. Мейеру и П. Сэловею [36; 63]. В своих совместных статьях авторы впервые предложили определение эмоционального интеллекта как группу ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями. Авторы создали диагностический инструментарий – тест определения способностей эмоционального интеллекта.

В модели Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо раскрыты следующие способности эмоционального интеллекта:

– Экспрессивность – эмоциональность, к примеру, неэмоциональность сбивает с толку и удивляет, а чрезмерная экспрессивность раздражает и вызывает недоумение. Я. Рейковский [44] приводит следующие причины трудностей выражения эмоций: неувоенность форм выражения эмоций в обществе, боязнь выдать чувства, врожденные факторы, усвоение норм из семьи.

– Различение – идентификация эмоций своих и чужих. Понимание эмоций других людей помогает адаптации в обществе.

– Распознавание своих эмоций осуществляется с помощью субъективных переживаний.

– Распознавание эмоций других людей в основном по невербальным внешним проявлениям. По мимике распознают довольно точно эмоции радости, гнева, интереса, удивления, презрения, страха, печали. При использовании слухового анализатора, эмоции опознаются по интонациям, озвучиванию эмоции вслух («Я огорчен», «Я так рад» и т.п.). Всегда необходимо для понимания эмоции учитывать событие, которое

предшествовало ее выражению. Причины трудностей понимания индивидуальных различий эмоций могут происходить вследствие: сосредоточенности на своих эмоциях, чувстве собственного превосходства, тревоге, выгода от непонимания эмоций, недостаточное знание другого человека, психологической защиты.

– Ассимиляция эмоций в мышлении для повышения качества мыслительной активности.

– Понимание эмоции – раскрытие подлинных связей и отношений, существующих между явлениями объективного мира, в появлении к ним того или иного отношения. Понимание эмоций, по мнению Т.М. Кумсковой [28], зависит от ряда причин: осознания переживаний; называния эмоционального состояния, эмоции; отвлечения от собственного переживания и переключения на причину эмоции; выделения значимых качеств, свойств объекта; осознание мотива.

– Эмпатия – способность понимать переживания другой личности и сопереживать ей в процессе межличностных отношений (А.А. Бодалев, Л.А. Петровская). Эмпатические способности (В.А. Лабунская, Ю.А. Менжерицкая): эмоциональное реагирование и отклик на переживания другого; распознавание эмоциональных состояний другого и как бы перенос себя в его мысли, чувства, действия; адекватный эмпатический ответ [6; 31; 40].

– Осознанная регуляция эмоций – управление эмоциями своими и окружающих. По мнению О.И. Власовой [10], развитой формой интеллекта считается знание о том, как изменить свое негативное настроение на позитивное. Управление своими эмоциями возможно при понимании «как они устроены», какие душевные процессы их порождают и почему они продолжают существовать даже тогда, когда мы хотим от них избавиться (осознание эмоции – называние эмоции). Существуют как минимум два способа управления своими эмоциями: контроль интенсивности эмоции

(предполагает использование внимания и мышления, отключение / отвлечение, снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата); управление эмоциогенными ситуациями (умение «выходить из ситуации», оставаясь в ней физически; интеграция – признание чувства и ощущения без эмоциональной нагрузки).

3. Модель эмоционального интеллекта Д. Голмана [17; 18; 60].

Наиболее известным подходом к развитию эмоционального интеллекта является смешанная модель Дэниела Гоулмана, за основу которой взята модель Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо. К их компонентам он добавил еще несколько: настойчивость, энтузиазм и социальные навыки.

Д. Гоулман объединил когнитивные способности с личностными характеристиками и выделил четыре компонента эмоционального интеллекта, разделенных на более мелкие элементы:

– самосознание: уверенность в себе – это свойство личности, ядром которого выступает позитивная (или адекватная) оценка своих сильных и слабых сторон; правильная самооценка – осознание своих возможностей и сильных сторон; эмоциональное самосознание – анализ своих эмоций и осознание их воздействия, а также использование интуиции;

– самоконтроль: оптимизм – умение с позитивом и надеждой смотреть на реальность или сложную ситуацию; открытость – надежность, проявление прямоты и честности; обуздание эмоций – умение контролировать деструктивные импульсы и эмоции; воля к победе – стремление улучшать личную эффективность ради того, чтобы соответствовать внутренним стандартам качества; адаптивность – умение приспособиться к меняющимся обстоятельствам; инициативность – полная готовность к активным действиям; социальные навыки – способность выстраивать эффективные взаимоотношения с другими людьми;

– социальная чуткость: предупредительность – умение удовлетворять потребности и нужды клиентов и подчиненных, деловая осведомленность –

осознание и понимание иерархии ответственности и политики, текущих событий, сопереживание – проявление участливого отношения к проблемам других людей, умение прислушаться к их чувствам;

– управление отношениями: влияние – это владение рядом тактик убеждения, воодушевление – умение вести за собой других людей, рисуя прекрасную картину будущего, содействие изменениям – способность вести людей в новом направлении и инициировать изменения в карьере и личной жизни, помощь в самосовершенствовании – умение развивать способности других людей; укрепление личных взаимоотношений – поддержка социальных связей; урегулирование конфликтов – эффективное разрешение разногласий; сотрудничество и командная работа – умение создать продуктивную команду, эмпатия. Способность распознавать свои и чужие эмоции, умение сопереживать, мотивация. Умение побуждать себя к действию.

4. Модель эмоционального интеллекта Р. Купера [61], создана в 1997 году, близка модели Д. Гоулмана. В данной модели выделены следующие компоненты эмоционального интеллекта:

– текущее окружение (удовлетворенность жизнью, давление на жизнь);
– эмоциональное самосознание (осознание эмоций своих и другого человека);

– эмоционально интеллектуальная компетентность (умения и модели поведения в межличностных отношениях);

– эмоционально интеллектуальные ценности и позиции (самоцелостность, доверие, точка зрения, сострадание);

– результаты эмоционального интеллекта (качество жизни и общее здоровье, коэффициент взаимоотношений).

5. Модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.

Д.В. Люсин считает, что эмоциональный интеллект не только имеет отношение к когнициям, но так же для его развития значимы ориентация

индивида на эмоциональную сферу, проявления интереса к жизни других людей, анализ поведения, анализ ценностей [33].

Д.В. Люсин выделяет следующие способности эмоционального интеллекта:

– способность к пониманию эмоций (распознавание, идентификация, понимание эмоций);

– способность к управлению эмоциями (контроль интенсивности эмоций, контроль внешнего выражения эмоций, умение вызвать произвольно необходимую эмоцию).

6. Модель эмоционального интеллекта М.А. Манойловой [34].

Автор модели говорит о том, что эмоциональный интеллект – интегративное понятие, включающее в себя интеллект, эмоции, волю и является способностью человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. Воля в эмоциональном интеллекте выступает как средство подчинения эмоционального интеллектуальному.

М.А. Манойлова выделяет два аспекта эмоционального интеллекта:

– внутриличностный аспект выражается в потребности познания себя, развития эмоционального самосознания и самонаблюдения; умении быстро реагировать на события для нахождения быстрого решения проблемы; осознании и понимании своих эмоций и чувств за счет внимания к своему духовному миру;

– межличностный аспект автор раскрывает в умении распознавания, идентификации, понимания эмоций партнера общения и умение занять его позицию, умение сопереживать и систематизировать, способность позитивно влиять на результат общения.

7. Модель Э.Л. Носенко и Н.В. Ковриги включает в себя составляющие Большой Пятерки: добросовестность, открытость новому опыту, эмоциональная устойчивость, дружелюбность, экстраверсия;

феноменологические признаки; признаки сензитивности субъектов к эмоциогенным раздражителям; признаки субъективного переживания успешности собственной жизнедеятельности [37].

Основанием для такого подхода явилось то, что эти качества, как и эмоциональный интеллект, необходимы для успешной жизнедеятельности и отражают определенные характеристики эмоциональности как устойчивой черты индивидуальности. Выделенные качества авторы разделили на межличностные (доброжелательность) и внутриличностные (добросовестность); эмоциональная устойчивость и открытость новому опыту способствуют формированию и выявлению как межличностного, так и внутриличностного эмоционального интеллекта.

Под внутриличностным эмоциональным интеллектом авторы модели понимают способность самоорганизовывать деятельность, достигая определенного «экологического мастерства», умения упорядочивать, изменять окружающую среду для достижения собственной пользы. Под межличностным эмоциональным интеллектом – способность человека взаимодействовать с окружающими, устанавливать благоприятные взаимоотношения с ними.

Эмпирические результаты позволили авторам сделать вывод о том, что проявление эмоционального интеллекта опосредовано внутренними особенностями личности. В качестве гипотетических компонентов эмоционального интеллекта Э.Л. Носенко и Н.В. Ковриги определили пять факторов «Большой Пятерки», показатели уровня тревожности – ситуативной и личностной; показатели уровня самооценки, толерантности к неопределенности, уровня академической успеваемости и характеристики преимуществ, которые испытуемые отнесли к различным стратегиям помогающего поведения. При этом признаки эмоционального интеллекта были разделены на следующие группы:

- онтологические опосредующие внутренние признаки (факторы «Большой Пятерки»);
- феноменологические внутренние признаки (показатели эго-контроля и эго-пластичности; уровень толерантности к неопределенности);
- признаки сензитивности субъектов к эмоциогенным раздражителям (показатели уровня самооценки, психологического благополучия, ситуативной и личностной тревожности);
- признаки субъективного переживания успешности собственной жизнедеятельности (показатели самооценки эффективности стратегий помогающего поведения).

Внешние аспекты проявления эмоционального интеллекта также имеют уровневую структуру. Феноменологический компонент внешнего, или внутренний компонент внешнего, отражает характер мотивации деятельности (внутренняя или внешняя), характер контроля (интернальный или экстернальный) и характер выбора актов поведения (с широкими возможностями, не дифференцированными субъектами; с возможностями для себя; с возможными альтернативами поведения). На уровне анализа внешних процессов эмоционального интеллекта в качестве его основной структурной единицы рассматривается эмоциональный процесс (количественные или качественные характеристики; знак основной эмоции, которая его сопровождает; модальность, конгруэнтность / неконгруэнтность модальности эмоционального процесса ситуативным раздражителям).

Индивид с высоким уровнем эмоционального интеллекта ощущает определенную независимость от ситуации в выборе стратегий совладающего поведения, различные формы которого представлены у него равномерно, с преобладанием наиболее продуктивной из них – концентрации на задаче.

Установлено, что различия в уровнях сформированности эмоционального интеллекта наиболее контрастно проявляются в отношении человека к себе как субъекту жизнедеятельности. Второе место в этой

своеобразной иерархии занимают различия, проявляющиеся у него по отношению к другим людям. И наконец, наименее существенные различия обнаруживаются в отношении к миру и оценкам внешних событий.

Таким образом, эмоциональный интеллект – умение распознавать свои и чужие эмоции и умение ими управлять. На основе теоретического анализа моделей (подходов) к изучению эмоционального интеллекта можно выделить модели, тесно связанные с работой когнитивных составляющих (Р. Бар-Он), основанные на личностных характеристиках (Э.Л. Носенко и Н.В. Коврига), а также модель, где обсуждаются процессы познания и управления эмоциями (Д.В. Люсин, Дж. Мейер, П. Сэловей).

В нашей дальнейшей работе мы будем придерживаться подхода эмоционального интеллекта Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо и Д.В. Люсина.

1.2. Условия развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте

Прежде чем, определить условия развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте, мы считаем необходимым рассмотреть возрастные закономерности развития умственной и эмоциональной сфер.

В возрастной психологии ведущий вид деятельности, социальная ситуация развития, сфера общения, возрастной кризис, новообразования, являются критериями, наиболее ярко характеризующими развитие на определенном возрастном периоде, позволяющих определить возрастные нормы, закономерности развития для выбора средств, методов развития и обучения.

В нашем проекте участвуют спортсмены возрастом 18–24 лет. Данный возрастной промежуток Ш.Бюлер называет поздним юношеским возрастом [8].

Перейдем к рассмотрению факторов возрастного развития личности позднего юношеского возраста.

Социальная ситуация развития заключается в том, что общество ставит перед юношеством задачу профессионального самоопределения в плане реального выбора [12; 19; 27].

Однако юношество в современный период социально-экономического развития общества и государства, оказалось в условиях продолжающейся нестабильности общественного сознания – когда нет востребованных идеалов в прошлом, но и в настоящем ещё не найдены новые, адекватные происходящим в стране и в мире переменам ориентиры для предстоящего развития, профессионального, личностного, национального самоопределения. Поэтому, сегодня, юношеству очень трудно выделить и усвоить нормы взрослой жизни. Отсюда – смятение и неуверенность в завтрашнем дне [44; 64].

Ведущий вид деятельности рассматривали Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин. Ведущий вид деятельности – деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований на данной ступени развития. В юношестве ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная деятельность [32; 55]. В данном возрасте происходит стремление приобретения социально значимой профессии [24; 41].

Сфера общения в юношеском возрасте имеет большое значение для развития личности, что выражено в высокой значимости для юношей и девушек качественных характеристик процесса коммуникации. С точки зрения В.С. Мухиной, начав в отрочестве («подростничестве») созидание своей личности, сознательно строить способы общения, молодой человек

продолжает этот путь совершенствования значимых для себя качеств в юности [35].

Юноша, стремясь к самоидентификации, продолжает открывать через постоянную рефлексия свою ускользающую сущность. Он остается легкоранимым – ироничный взгляд, меткое слово другого человека могут разом обезоружить молодого человека и сбить с него так часто демонстрируемый апломб [7; 16].

Серьёзное, глубокое влияние на восприятие мира юношами и девушками оказывает то социальное пространство (микросоциум и макросоциум), в котором они живут. Здесь, в живом общении, познается жизнь и деятельность взрослых. Семья остается тем микросоциумом, где юноши и девушки чувствуют себя наиболее спокойно и уверенно. Жизненные планы юноши и девушки обсуждают и с преподавателями, и со своими взрослыми знакомыми, чье мнение для них важно, и, конечно, друг с другом. В отношениях со сверстниками, наряду с сохранением коллективно-групповых форм общения, нарастает значение индивидуальных контактов и привязанностей [11; 25].

Кризис позднего юношества, по мнению Л.С. Выготского, приходится на 17–18 лет и связан с противоречием между желаемой для овладения профессией и ее реальными условиями приобретения. Причины такого противоречия кроются в становлении профессионального самоопределения человека в ранней юности, которое чаще всего не соответствует психофизиологическим и социальным возможностям юношей и девушек, а значит, в реальности не могут удовлетворить их желания и интересы. В результате кризис юности имеет следующие признаки: наличие раздражительности в общении, частая смена настроения, разочарование в выборе пути получения профессионального образования, опустошенность и чувство одиночества, снижение самооценки, появление тревожности, уподобление низшим потребностям.

Новообразованием, по мнению В.И. Слободчикова, является завершающая стадия психологического этапа «персонализации», периода нахождения самоидентичности [45; 48]. Главные психические новообразования («приобретения») юношеского возраста: глубокая рефлексия; развитое осознание собственной индивидуальности; формирование конкретных жизненных планов; готовность к самоопределению в профессии; установка на сознательное построение собственной жизни; постепенное «врастание» (вхождение) в различные сферы жизни и деятельности; развитие самосознания; активное формирование мировоззрения.

Интеллектуальное развитие в юности характеризуется: повышенной склонностью к самоанализу, потребности в систематизировании, обобщении знаний о себе, соотношении себя с неким идеалом [49; 51]. Активно развиваются интеллектуальные чувства. Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств (интеллектуальное «измерение» самооценки), тяге к обобщениям, поиску закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами. В юности возрастают концентрация внимания, объём памяти, производится «логизация» учебного (познаваемого) материала (усваиваемой информации), активно формируется (на завершающей стадии развития данной высшей психической функции) абстрактно-логическое мышление (Г.С. Абрамова, М.В. Ермолаева, Н.Н. Обозов и др.), выражено проявляется познавательное умение самостоятельно разбираться в сложных («многопричинных») вопросах. Как указывает П.М. Якобсон, у лиц юношеского возраста мышление становится более систематическим и критическим. При этом когнитивные процессы юношей и девушек весьма подвержены эмоциям и чувствам. Юноши и девушки требуют доказательств и обоснования тех утверждений, которые они слышат от преподавателей, окружающих и близких людей. Они любят

поспорить, нередко увлекаются остроумными выражениями, красивыми фразами, оригинальной формой выражения своих мыслей [1; 21; 38; 57]. В юношеские годы и совершенствуется память (увеличивается объём памяти, в значительной мере меняются способы запоминания, наблюдается широкое применение рациональных приемов произвольного запоминания материала.

Эмоциональные личностные свойства в юности активно развиваются. Происходит перестройка эмоциональной сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, выражено неприятие лицемерия, ханжества, грубости [23]. Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенность, резкая смена настроения, тревожность и т.п.). Чем старше юноша и девушка, тем сильнее выражено у них улучшение общего эмоционального состояния. Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, с его самосознанием (что было упомянуто выше), с его самооценкой [42; 43]. Все это обусловлено усилением личностного контроля, самоуправления, развитием интеллекта, «открытием» своего внутреннего мира, эмансипация внутреннего мира от взрослых. Внешний мир начинает восприниматься «через себя». Возрастает волевая регуляция (развивается внутренний локус контроля). Ярко проявляется стремление к самоутверждению.

В юности происходит самооценка своей внешности (особенно у девушек). Юноши и девушки остро переживают замечаемые ими у себя самих признаки реального или мнимого избыточного веса, слишком большого или слишком маленького, как им кажется, роста, переживаются и другие элементы своей внешности – в этом так же выражается эмоциональное «измерение» самооценки. Одна из самых важных психологических эмоциональных характеристик юности – самоуважение (принятие, одобрение себя или непринятие, неудовлетворенность собой).

Наблюдается расхождение между «идеальным Я» и «реальным Я», «социально признаваемым Я» [51].

Таким образом, при организации условий развития эмоционального интеллекта необходимо учитывать следующие психологические особенности возраста:

- обучаемость юношей на пике развития;
- эмоциональная сфера юношей нестабильна;
- развитие эмоционального интеллекта, может позволить индивидам позднего юношеского возраста понимать свои эмоции, а это важно для развития ими внутреннего мира;

- нестабильность эмоциональной сферы может быть вызвана тем, что в данном возрасте подросткам следует понимать важность, того, что они делают, соответственно они могут быть настойчивы в требованиях пояснить им цели, задачи и ожидаемые результаты.

Далее для выявления условий развития эмоционального интеллекта обратимся к результатам исследований эмоционального интеллекта в позднем юношеском возрасте (особенностей эмоционального интеллекта в позднем юношеском возрасте и далее переход к условиям развития эмоционального интеллекта).

Особенности эмоционального интеллекта позднего юношеского возраста изучали О.В. Грибкова, В.А. Кулганов и Н.Н. Самуйлова, И.Н. Андреева.

О.В. Грибкова обнаружила, что характерным является то, что юноши превосходят девушек в управлении своими эмоциями, в то время как девушки лучше юношей распознают эмоции, т.к. по предположению авторы, юноши лучше управляют своими эмоциями, так как этого от них требует общество. Низкие показатели уровней развития самомотивации и управления своими эмоциями не являются характерными особенностями этого возраста;

юноши превосходят девушек в способности управлять своими эмоциями [15].

В.А. Кулганов, Н.Н. Самуйлова выявили, что в позднем юношеском возрасте у представителей женского пола наиболее выражены такие компоненты эмоционального интеллекта, которые в большей степени направлены на другого человека. У девушек существует запрет на выражение гнева, старания демонстрации социально приемлемого поведения. Юноши не стремятся справляться с агрессией, также с переживаниями, связанными с чувством вины, способны хорошо управлять чувствами, готовы принимать других людей такими, как они есть, с их плюсами и минусами.

Исследования И.Н. Андреевой показали, что с развитием эмоционального интеллекта повышается осознанность фундаментальных эмоций и, следовательно, осознанность поведения. У юношей повышение уровня внутриличностного эмоционального интеллекта способствует снижению частоты переживания негативных эмоций (горя, вины, страха, гнева). У девушек частота переживания эмоции радости обусловлена повышением осознанности эмоций. Развитие эмоционального интеллекта студенток связано с обогащением синонимического словаря эмоций. Л.Б. Симонова, М.А. Манойлова, А.А. Панкратова, И.С. Ладыжец исследовали средства развития эмоционального интеллекта [3].

Л.Б. Симонова, [47] изучая самосознание в структуре эмоционального интеллекта, рассматривает эмоциональный интеллект через три составляющих: самоконтроль, эмпатию и навыки отношений. Становление эмоционального интеллекта детерминировано такими индивидуальными особенностями личности как эмоциональное самосознание, точная самооценка, уверенность в себе, эмпатические навыки общения, открытость, адаптированность, воля к победе, оптимизм, стремление к самореализации, умение урегулировать конфликты. Эмоциональное образование может реализовываться путем создания определенной развивающей среды. Это

могут быть элективные курсы, проведенные в форме социально-психологического тренинга. Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Высказывание собственной точки зрения, открытое выражение чувств является главным обучающим и развивающим элементом занятия.

Важным моментом является создание условий для изучения, осмысления и отреагирования психологических сигналов:

вербальных – смысл высказываний, подбор выражений, правильность речи и разные виды ее направленности; паралингвистических – особенности произнесения речи и неречевых звуков, качества голоса, интонации, темп, ритм, громкость речи, паузы и др.;

невербальных – взаимное расположение в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения, запахи, оформление пространства.

Способность к эмпатии отрабатывается в специальных упражнениях, в ходе выполнения которых участники развивают способность замечать и понимать эмоции, потребности и мотивы других. Навыки влияния развиваются в упражнениях на техники аргументации и убеждения. Здесь также отрабатываются навыки эффективного поведения в конфликте.

И.С. Степанов определил психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности и показал, что:

– эмоциональный интеллект является динамичным интегральным психологическим образованием, определяющим успешность межличностного взаимодействия, адекватную самооценку, позитивное мышление, а также лидерские способности личности, основанные на осознании значимости эмоций и умении ими управлять;

– психологическими условиями, детерминирующими формирование эмоционального интеллекта, являются индивидуально-психологические особенности личности и использование специально разработанного социально-психологического тренинга, учитывающего гендерную принадлежность обучающихся;

– эмоциональный интеллект имеет выраженные гендерные особенности. Существует прямая зависимость между интегративным эмоциональным интеллектом, лидерством и маскулинностью.

В данном параграфе мы осветили возрастные особенности развития эмоций и умственной сферы, возрастных закономерностей влияющих на развитие и обучение личности позднего юношеского возраста. Несомненно, учебная деятельность или работа у личности позднего юношеского возраста является основными деятельностями, личность выходит в новое общество и приобретает социальные навыки, навыки и умения учебные, трудовые. Эмоциональный интеллект играет важную роль, так как, развивая компоненты понимания эмоций и управления ими как у себя, так и у других, мы улучшаем положение в обществе данной личности.

Особенностями эмоционального интеллекта в позднем юношеском возрасте оказываются: у девушек запрет эмоций гнева, повышение осознанности эмоций при частоте испытания радости; юноши управляют эмоциями лучше, чем девушки; юноши не ориентированы на сдерживание агрессии, чувства вины; повышение у юношей внутриличностного эмоционального интеллекта снижает частоту переживания негативных эмоций (О.В. Грибкова, В.А. Кулганов, Н.Н. Самуйлова, И.Н. Андреева).

Условиями развития эмоционального интеллекта выделяют стремление к осознанию эмоций, расширению словаря, развитие локуса контроля, проявление интереса к эмоциям окружающих.

1.3. Психологические особенности спортсменов-шашкистов, необходимые в спортивной деятельности

Шашки – игра двух игроков на многоклеточной доске, осуществляемая передвижением специальных фишек-шашек по диагоналям доски с целью взятия шашек соперника.

Шашки являются спортивной массовой игрой, организованной по определенным правилам, базирующейся на когнитивной деятельности. Мотивами игры является улучшение мастерства игры, стремление к совершенствованию, славе, улучшение личных и групповых результатов, получение морального и материального удовлетворения.

П.Г. Хантимирова в статье «Тенденции развития шашек в Красноярском крае» [53] отмечает что, со спортсменами высокой квалификации, значительное время отводится подготовке к каждой партии, к каждому противнику индивидуально. При этом тщательному анализу подвергаются игранные ранее партии противника, изучается его дебютный репертуар, учитывается и психологическая сторона дела. В итоге порой удается обнаружить слабые места в обороне соперника, одновременно учитываются и сильные стороны его игры. Затем целенаправленно осуществляется выбор дебюта, вариант неудобного, неожиданного или малознакомого для противника с тем, чтобы за доской заставить его думать, заставить самостоятельно решать возникшие проблемы. Даже если результаты такого всестороннего анализа, такой подготовки не всякий раз удастся трансформировать в победу, польза от такой подготовки очевидна.

Шашечный спорт в г. Красноярске находится на пике развития, выращено много мастеров и кандидатов в мастера спорта. Красноярскую шашечную школу с лучшей стороны знают во всей России и за ее пределами. Ежегодно дети, выезжающие на соревнования российского и европейского уровня, занимают достойные призовые места.

Подготовка к соревнованиям у шашистов высокой квалификации включает в себя специальную шашечную подготовку, общефизическую и психологическую. Специальная подготовка – это умение владеть широким арсеналом различных стратегических схем и позиционных приемов. Физическая – общефизическая подготовка. Психологическая подготовка – обеспечение психологической готовности [29].

М.В. Еремин, А.И. Милюков, О.А. Литова, исследуя психологические аспекты подготовки спортсменов к соревнованиям, говорят о том, что каждый опытный спортсмен должен себя правильно психологически подготовить [20]. Один настраивается самоубеждением, другой успокоением, третий разминкой. Для психологической подготовки профессиональных спортсменов для выступления на высоком уровне нужно хорошее здоровье и самочувствие, так как только бодрое настроение и желание играть способствуют благоприятному психологическому настрою. Так же немаловажную роль играет хорошее знание о сопернике. О соревнованиях нужно думать до соревнований, а в день игры нужно отвлекаться от спортивной деятельности (читать газеты, журналы, книги, гулять и общаться на отвлечённые темы). Для выигрыша в соревнованиях спортсмен должен быть уверенным, а для этого ему необходимо уметь управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями. Умение управлять своими эмоциями неотделимо от умения распознавать и понимать причины появления и последствий эмоций. Успешному спортсмену следует знать и уметь применять техники повышающие самомотивацию

Ю.В. Аникеев провел работу по обоснованию психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта и пришел к следующим выводам:

– ведущее место во время игры в шашки занимает когнитивная деятельность;

– необходимо изучение творческого мышления, взаимосвязей эмоционального и когнитивного компонентов, психической регуляции;

– необходимо правильно планировать психологическую подготовку, разработать программу её проведения, своевременно проводить мероприятия с использованием современных методов, таких как психологический тренинг [4].

Изучением когнитивных процессов занималась А.И. Кычкина [30]. Она рассматривала развитие творчества и воображения в игре в шашки и пришла к следующим выводам, что шашки:

– способствуют повышению интереса к логическим играм;

– развивают умение сотрудничать в коллективе;

– способствуют развитию абстрактного и логического мышления;

– что в шашках, полнота ориентировочной основы действий и степень обобщенности компонентов определяет большую эффективность обучения шашечной игре, чем ориентировка лишь на конечный продукт и конкретную последовательность исполнительных операций малоэффективна;

– в шашках процесс обучения становится более эффективным, если содержит приемы умственной деятельности, творчество и воображение каждого отдельного обучающегося.

М.И. Платонова и В.Я. Давыдова [39] в результате проведенных исследований увидели, что игра в шашки улучшает успеваемость по математике, развивает логическое продуктивное мышление, память, динамическое внимание, наблюдательность, ориентировку в пространстве, воспитывает настойчивость и терпение, способность представлять новый образ, так как во время игры постоянно прослеживаются ходы противника.

Л.А. Елистеева изучала особенности интеллекта спортсменов-шашкистов с отличием от спортсменов-математиков в ее работе описано, то, что шашкисты проявляли способность к динамической (быстрой) наблюдательности и прослеживанию непрерывных изменений. У них

выявился более высокий уровень динамической внимательности, продуктивного мышления и воображения. Способность представлять новый образ характерна для шашкистов, так как они во время игры постоянно прослеживают ходы противника, поэтому у них высокоразвиты наблюдательность и продуктивное мышление и воображение.

К.А. Алексеева исследует шашки как диалог [2]. Диалог в широком смысле этого понятия является основной составляющей любой социокультурной коммуникации. Особой формой диалога является взаимодействие между игроками (спортсменами-шашкистами). Игроки в шашки вступают в сложный диалог, осуществляющийся одновременно на трёх уровнях – внутриличностном, межличностном и межкультурном. Следовательно, игру в шашки в этом ракурсе целесообразно рассматривать как некую модель социокультурного общения – «игры-диалога». Основная характеристика, определяющая специфику данной модели культурного диалога, заключается в психологии и мышлении участников игры-диалога. «Игра-диалог» в шашечном творчестве не может существовать вне рамок такого сложного и многоаспектного понятия, как «мышление». Сущность «мышления» как философско-психологической категории определяется, по А.П. Алексееву, как высшая ступень познания и идеального освоения мира в формах теорий, идей, целей человека.

Философское понимание важности и необходимости мышления как гармонизации личности и культуuroобразующего процесса цивилизации позволяет нам говорить о нем как о своеобразном пути к свободе. Поэтому справедливо сделать вывод о том, что именно мышление является источником и основным орудием подлинно человеческого бытия.

Мышление играет ключевую роль в шашечном игре-диалоге и интеллектуальном творчестве. Сохранившийся обширный познавательный опыт в шашках, осмысленный и проанализированный высокопрофессиональными шашкистами, структурированный и системно

изложенный, формирует теоретическую систему в шашечном творчестве. Уже сложившаяся ранее теория уточняется, корректируется, углубляется.

Подытоживая вышесказанное, можно сделать следующий важный вывод: мышление в шашечном «игре-диалоге» осуществляется в своеобразной образно-знаковой форме, продуктом которого становится сыгранная партия от первого до последнего хода, либо комбинация или красивый приём, возникшие в игре. Таким образом, чем активнее работает мышление в шашечном «игре-диалоге», тем выше художественный уровень шашечной партии, выше уровень спортивного мастерства в игре, ярче творческая составляющая участника «игры-диалога».

Диалог предполагает не только коммуникацию, но и понимание собеседника, в данном случае соперника, которое возможно различными способами, через эмпатию, распознавание и понимание эмоций, через управление эмоциями.

После перечисления результатов исследования вышеперечисленных авторов, мы можем сделать выводы о том, что когнитивные способности шашистов изучались такие как, мышление, память, воображение, внимание.

Следующая работа, работа В.Я. Давыдовой и М.И. Платоновой о взаимосвязях между социальным интеллектом и личностными качествами [39]. Результаты их работы следующие:

- чем выше доверчивость, гибкость и адаптация, тем выше способность понимать изменение значения сходных вербальных реакций человека;
- чем выше шизотомия шашистов, тем выше способность понимать логику развития ситуаций взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях, что характеризует шашистов как сдержанных, скрытных индивидов, способных предвидеть развитие ситуаций взаимодействия;
- эмоциональная лабильность и колебания настроения в течение дня связаны с высокой чувствительностью к характеру и оттенкам человеческих

взаимоотношений, что помогает им быстро и правильно понимать то, что люди говорят друг другу;

– шашисты обладают высоким уровнем рефлексии и принятием себя, они умеют держать себя в руках, реалистичны в отношениях к жизни;

– что чем выше доминантность, тем ниже способность понимать логику развития ситуаций взаимодействия и значения поведения людей в этих ситуациях (возможно ввиду просчета партии своей выигрышно, шашистов уже не интересуют поведение и мысли их противника);

– чем выше праксерния, тем ниже способность понимать изменения значения сходных вербальных реакций человека в зависимости от вызвавшей их ситуации (из-за увлеченности просчетом ходов, снижается способность понимать изменения значения сходных вербальных реакций соперника);

– шашисты ведут себя естественно, безискусственно и хорошо понимают естественное поведение других людей;

– шашисты – люди с интеллектуальными интересами, однако они не любят перемен, привыкли к устоявшимся идеям и способам действия;

– у шашистов преобладает контроль желаний, чем выше контроль желаний, тем выше результативность «вербальной экспрессии» (умение контроля своих эмоций и поведения связано со способностью понимать изменение значения сходных вербальных реакций человека в зависимости от контекста ситуации);

– чем выше уровень фрустрированности, тем ниже способность к рефлексии.

В данной работе успешному спортсмену-шашисту характерно: доверчивость, гибкость, адаптация, высокий уровень рефлексии, сдержанность и скрытность, естественность поведения – умение понимать и управлять своими эмоциями. Также очень важно желание победить, это желание побуждает шашиста понимать, контролировать свои эмоции и понимать изменения эмоций соперника.

Таким образом, мы видим, что спортсменам-шашкистам, несомненно, важно развитие когнитивных умений, но и не менее важно развитие эмоционального интеллекта. Успешному спортсмену необходимо знать и владеть способами самомотивации, мотивации на победу, которая помогает спортсмену распознавать и понимать свои эмоции, а также понимать и реагировать на эмоции противника, уметь скрывать свои эмоции от соперника.

Выводы по Главе 1

В процессе теоретического анализа было выделено, что эмоции представляют собой субъективное переживание, помогающее приспособиться к окружающей среде.

К. Изардом описаны фундаментальные эмоции, которые являются общими вне зависимости от культуры, и узнаваемыми у себя, других. Изучение эмоционального интеллекта без знаний эмоций было бы невозможным, так как эмоциональный интеллект – это понимание своих и чужих эмоций и управление ими.

В процессе теоретического обзора были рассмотрены модели эмоционального интеллекта авторов Р. Бар-Она, П. Сэловей, Дж. Майерс, Д. Карузо, Д. Голмана, Р. Купера, Д.В. Люсина, М.А. Манойловой, Э.Л. Носенко и Н.В. Ковриги. Проанализировав структуру моделей каждого автора, нами выбраны модели эмоционального интеллекта П. Сэловей, Дж. Майерс, Д. Карузо и Д.В. Люсина как основа дальнейшей работы.

Вслед за моделью эмоционального интеллекта Д.В. Люсина мы выделяем такие компоненты эмоционального интеллекта: понимание своих эмоций, понимание чужих эмоций, управление своими эмоциями, управление эмоциями другого человека.

На основе модели эмоционального интеллекта П. Сэловей, Дж. Майерс, Д. Карузо рассматриваем структуру способностей, входящих в эмоциональный интеллект: экспрессивность, различение эмоций, распознавание своих эмоций, распознавание других эмоций, ассимиляция, понимание эмоций, эмпатия и управление эмоциями.

Эмоциональный интеллект спортсменов-шашкистов малоизучен. В результате анализа психологических особенностей шашкистов была отмечена важность развития эмоционального интеллекта так как:

- спортсмен, умеющий себя мотивировать на победу, имеет большие шансы на победу;
- успешный спортсмен умеет скрывать эмоции, а соответственно владеет своими эмоциями;
- шашистам важно уметь распознавать свои и чужие эмоции, чтобы ими управлять;
- игра в шашки, в себе содержит скрытый диалог, а значит, подразумевает, что спортсмены неосознанно учатся распознаванию эмоций их управлением.

Для развития эмоционального интеллекта необходимо выделить этапы его развития. Данные этапы были описаны в модели П. Сэловей, Дж. Майерс, Д. Карузо. Прежде чем, научиться управлением своими эмоциями, необходимо знать эмоции (название, отличительные признаки), затем научиться распознавать их, затем понимать причины, вызвавшие эту эмоцию, и понимать причины-последствия, которые вносят эмоции и только потом управление эмоциями – умение контроля эмоциями, умение их трансформировать. По отношению к другим людям, через схожий механизм, идет развитие эмоционального интеллекта, только предшествующим компонентом перед управлением эмоциями другого является эмпатия.

При разработке психолого-педагогических условий необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов-шашистов. Большинство мастеров спорта в шашках можно отнести к юношескому возрасту.

Мы отметили, что для развития эмоционального интеллекта в этом возрасте необходимо учитывать нестабильность эмоций, половые особенности развития распознавания и управления эмоциями (распознавание эмоций у девушек развивается быстрее, чем у юношей, управление эмоциями вероятнее всего, быстрее будет развиваться у юношей, чем у девушек); основной вид деятельности в этом возрасте – учеба / работа.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ

2.1. Анализ эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов

Для планирования работы необходимо исследовать, какие компоненты, способности эмоционального интеллекта уже развиты на данный момент у спортсменов-шашкистов, а какие в дефиците.

Для изучения эмоционального интеллекта нами были использованы методики: методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла и опросник ЭМИн (Эмоциональный интеллект) Д.В. Люсина.

Так как в методике Н. Холла есть шкала самомотивация, а участники нашего проекта спортсмены, то мы решили, что важно узнать, на каком уровне развития данный компонент и стоит ли его у них развивать. Методика Д.В. Люсина позволяет не только посмотреть развитие компонентов таких как: понимание и управление эмоциями, включающие контроль экспрессии, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект.

Методика Н. Холла использована для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений (Приложение А).

В методике выявляются уровни эмоционального интеллекта по следующим шкалам:

- эмоциональная осведомленность представлена как понимание своих эмоций, автор методики считает, что для развития данного качества, необходимо расширять словарный запас своих эмоций;
- управление своими эмоциями – произвольное управление своими эмоциями;

- самомотивация – управление своим поведением, через управление своими эмоциями;
- эмпатия – сопереживание, готовность оказать поддержку.
- распознавание эмоций других людей – умение воздействовать на эмоции других людей;
- интегративный уровень эмоционального интеллекта – суммарный показатель по всем шкалам.

Методика Д.В. Люсина включает в себя трактовку понятия эмоционального интеллекта как способности понимания и управления своими и чужими эмоциями (Приложение Б). Методика позволяет выявить уровень развития: понимания своих эмоций, управления своими эмоциями, понимание чужих эмоций и управление чужими эмоциями, межличностного эмоционального интеллекта, внутриличностного эмоционального интеллекта, понимания своих и чужих эмоций и управления своими и чужими эмоциями, контроля экспрессии. Д.В. Люсин считает, что понимание и управление эмоциями направлены как на себя, так и на других, так Д.В. Люсин выделяет межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект.

В предпроектном исследовании принимали участие 8 мастеров спорта в возрасте от 18–24 лет из них 4 женщины и 4 мужчин.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы "Вертикаль"».

В результате проведения диагностического исследования посредством методики «Оценка эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла и опросника ЭМИн Д.В.Люсина у спортсменов-шашкистов выявлены следующие показатели, представленные в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Распределение респондентов по уровню эмоционального интеллекта по шкалам опросника EQ Н.Холла

№	Компонент эмоционального интеллекта	Уровень развития эмоционального интеллекта (%)		
		низкий	средний	высокий
1	Эмоциональная осведомленность	37,5	37,5	25
2	Управление своими эмоциями	75	12,5	12,5
3	Самомотивация	50	37,5	12,5
4	Эмпатия	62,5	25	12,5
5	Распознавание эмоций других людей	62,5	12,5	25
6	Интегративный показатель	75	12,5	12,5

По шкале эмоциональная осведомленность мы видим, что у спортсменов преобладает средний (37,5%) и высокий (25%) уровни развития данного компонента эмоционального интеллекта. Большинство спортсменов (75%) управляют своими эмоциями слабо. Самомотивация у большинства спортсменов (50%), развита на низком уровне, средний уровень у 37,5% спортсменов и у 12,5% спортсменов на высоком уровне. Спортсмены недостаточно владеют эмпатией и распознаванием эмоций других людей (62,5%). Общий уровень эмоционального интеллекта у большинства (75%) спортсменов-шашкистов развит недостаточно.

Спортсменам необходимо развивать управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию и распознавание эмоций других людей.

Таблица 2

Результаты распределения мастеров спорта по уровню эмоционального интеллекта по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина

№	Компонент эмоционального интеллекта	Уровень развития эмоционального интеллекта (%)				
		очень низкий	низкий	средний	высокий	очень высокий
1	Понимание чужих эмоций	75	0	12,5	0	12,5
2	Управление чужими эмоциями	25	37,5	12,5	12,5	12,5
3	Понимание своих эмоций	25	12,5	25	12,5	25
4	Управление своими эмоциями	12,5	50	12,5	12,5	12,5
5	Контроль экспрессии	25	25	25	12,5	12,5
6	Межличностный эмоциональный интеллект	75	0	12,5	0	12,5
7	Внутриличностный эмоциональный интеллект	25	25	12,5	12,5	25
8	Понимание эмоций	25	50	12,5	0	12,5
9	Управление эмоциями	12,5	37,5	37,5	0	12,5
10	Общий эмоциональный интеллект	37,5	12,5	25	12,5	12,5

Как видно из таблицы, очень слабо развито понимание чужих эмоций (75%); управление чужими эмоциями недостаточно развито (очень низкий – 25% и низкий уровень – 37,5%), понимание своих эмоций у большинства спортсменов развито на достаточном уровне об этом свидетельствует то, что средний уровень выявлен у 25% спортсменов, высокий у 12,5%, очень высокий у 25%; управление своими эмоциями развито слабо (низкий уровень – 50%); контроль экспрессии у половины респондентов развит недостаточно, а у другой развит на среднем, высоком и очень высоких

уровнях. Межличностный эмоциональный интеллект развит слабо у большинства спортсменов. Внутрличностный эмоциональный интеллект у 50% спортсменов развит слабо, у других 50% развит достаточно. Понимание эмоций у большинства спортсменов – 50%, развито слабо. Управление эмоциями у 50% спортсменов развито слабо, у других 50% развито достаточно. Общий эмоциональный интеллект у 50% спортсменов развит недостаточно (очень низкий уровень – 37,5%; низкий уровень – 12,5%) и у остальных 50% достаточно развит (средний уровень – 25%; высокий и очень высокий – 12,5%).

По данной методике мы определяем как дефицит: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций.

Исходя из полученных данных по двум методикам, мы пришли к выводам, что спортсмены возможно не всегда успешны в соревновательной деятельности, так как у них недостаточно развиты навыки самомотивации, управления своими эмоциями, понимания эмоций, распознавания эмоций других людей, эмпатии, понимания и управления чужими эмоциями.

Таким образом, создание психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта должно быть связано с развитием понимания чужих эмоций, управления чужими эмоциями, управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию и распознавание эмоций других людей.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по развитию интеллекта спортсменов-шашкистов

Психолого-педагогическая работа состоит из трех этапов: подготовительный, деятельностный, аналитико-рефлексивный.

Этап подготовительный. Сроки реализации: сентябрь – декабрь 2016 г. На данном этапе происходил подбор и проработка литературы по теме проекта, определялись основные понятия, особенности возраста. В соответствии с выделенными положениями были подобраны методики, позволяющие оценить уровень сформированности компонентов эмоционального интеллекта у спортсменов-шашистов.

На основании полученных результатов было установлено, что для успешной спортивной деятельности шашистов следует развивать самомотивацию, управление своими эмоциями, понимание эмоций, распознавание эмоций других людей, эмпатию, понимание и управление чужими эмоциями. Для развития данных компонентов, способностей, которые необходимы в спортивной деятельности шашистов, была разработана психолого-педагогическая программа.

Цель: развить эмоциональный интеллект через конфликтное взаимодействие и отработки способов управления своими эмоциями и эмоциями других.

Задачи:

1. Научить способам самомотивации.
2. Научить способам контроля экспрессии.
3. Научить способам понимания эмоций своих и чужих.
4. Научить способам управления эмоциями, контролю экспрессии.

В таблице 3 программы представлен паспорт проекта.

Таблица 3

Паспорт проекта «Развитие эмоционального интеллекта спортсменов-шашистов высшего спортивного мастерства» (юношеский возраст)

Область практики	Психология
Адресная направленность	Спортсмены-шашисты

Характеристика целевой группы	Спортсмены-шашисты 18–24 лет Число спортсменов, входящих в состав целевой группы проекта – 8
Место реализации	МБУ «СШ «Вертикаль» г. Красноярск
Ресурсное обеспечение	<i>Научно-методическое:</i> - создание для тренеров-преподавателей рекомендаций по развитию эмоционального интеллекта спортсменов-шашистов, мастеров спорта позднего юношеского возраста - создание программы развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашистов высшего спортивного мастерства <i>Кадровое:</i> 3 тренера-преподавателя, 1 психолог <i>Информационное:</i> - проведение лекций, занятий с элементами тренинга, психологических игр, контрольных игр, коррекционных занятий для спортсменов мастеров спорта <i>Материально-техническое:</i> -ИКТ - расходные материалы
Ожидаемые результаты	- знание об эмоциональном интеллекте - овладение способами различения эмоций у себя и других - умение выявлять причину эмоции у себя и других - владение способами контроля экспрессии - умение управлять своими и чужими эмоциями - обретение способов самомотивации - владение способами эмпатии
Методы измерения	Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н.Холла. Опросник ЭМИн Д.В.Люсина, контрольные игры.

Программа включает в себя следующие разделы: ознакомительный раздел и разделы, которые соответствуют компонентам эмоционального интеллекта. Каждый раздел, соответствующий компоненту эмоционального

интеллекта, включает в себя тренинговые занятия, психологические игры, контрольные игры в шашки, корректирующие занятия.

Деятельностный этап проекта представлен в календарном плане программы развития эмоционального интеллекта со спортсменами-шашкистами в таблице 4.

Таблица 4

Календарный план развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства

Разделы программы	Средства развития	Сроки проведения декабрь 2016 – январь 2018
1	2	3
Ознакомление с понятием эмоционального интеллекта	лекция (50 мин)	январь
Самомотивация	тренинговое занятие (1ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг(1 ч 30 мин)	январь-февраль
Различение эмоций	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг(1 ч 30 мин)	февраль-март
Распознавание своих эмоций	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг(1 ч 30 мин)	март-апрель
Понимание своих эмоций	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч) контрольная игра(1ч) корректирующий тренинг(1 ч 30 мин)	апрель-май

1	2	3
Экспрессивность	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг (1 ч 30 мин)	май-июнь
Управление своими эмоциями	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг (1 ч 30 мин)	июнь-август
Распознавание чужих эмоций	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг (1 ч 30 мин)	август-сентябрь
Понимание эмоций чужих	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг (1 ч 30 мин)	сентябрь-октябрь
Эмпатия	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг (1 ч 30 мин)	октябрь-ноябрь
Управление чужими эмоциями	тренинговое занятие (1 ч 30 мин) игра (1 ч.) контрольная игра (1 ч.) корректирующий тренинг (1 ч 30 мин)	ноябрь-декабрь

Содержание программы

I раздел «Самомотивация»

Тренинговое занятие «Самомотивация»

Цель: познакомиться со способами самомотивации, научиться их применению, научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя.

Психологическая игра «Поступь профессионала» направлена на обыгрывание уверенной походки и т.п.

Контрольная игра в шашки.

Цель контрольной игры: спортсмены перед игрой используют самомотивирующие упражнения и далее в игре смотрим, как чувствуют спортсмены: уверенно или неуверенно, фиксируется результат, фиксируются эмоциональные реакции во время игры, после игры опрашиваются проигравшие, что на их взгляд помешало выигрышу, опрос победивших, фиксация их мыслей на бумаге, что на их взгляд позволило им победить.

Корректирующее занятие. Повторение техник развивающего тренингового занятия данного блока.

II раздел «Различение эмоций»

Тренинговое занятие: «Различение эмоций»

Цель: знакомство с эмоциями, изучение видов эмоций их названий.

Психологическая игра-викторина «Эмоции»

Проводится викторина на знание эмоций: Узнать эмоцию по определению. Соотнесение эмоции с выражением лица персонажа изображенного на картинке (психолог заранее готовит картинки в количестве участвующих). Узнать эмоцию по отрывку из текста.

За правильный ответ – 1 балл. Выигрывает, тот, кто наберет наибольшее количество баллов.

Контрольная игра в шашки.

Цель: наблюдать за соперником, по возможности за другими играющими, предположить какие эмоции у них выражены.

Корректирующее занятие направлено на повторение названий эмоций.

III раздел «Распознавание своих эмоций»

Тренинговое занятие: «Распознавание своих эмоций»

Цель: учиться узнавать свои эмоции.

Психологическая игра «Мафия», перед участниками ставится задача акцентировать внимание на эмоциях, которые они выражают, подавляют.

Контрольная игра в шашки.

Задача игроков описать все испытанные эмоции в ходе игры в шашки.

Корректирующее занятие: учиться узнавать, определять эмоцию.

IV раздел «Понимание своих эмоций»

Тренинговое занятие: «Понимание своих эмоций»

Цель: понимание последствий эмоций и причин их возникновения.

Психологическая игра «Истории на тему Радости жизни», цель – вспомнить радостное событие, рассказать о нем и определить причины, почему оно стало радостным.

Контрольная игра в шашки.

Задание: не только определение эмоции, но и попытка понять ее причины выражения у себя.

Корректирующее занятие проводится с участниками, не справившиеся с заданием контрольной игры, идет разбор упражнений различия, распознавания и понимания эмоций.

V раздел «Экспрессивность»

Тренинговое занятие «Экспрессивность»

Цель: научить способам регулирования своих эмоций, контролю внешних проявлений своих эмоций.

Психологическая игра «Что было бы, если». Цель – даются задачки, а спортсменам нужно ответить на них и определить какой способ эмоционального контроля подошел бы.

Контрольная игра в шашки.

Анализ выраженных эмоций, анализ способов нахождения конструктивного выражения эмоций в процессе игры.

Корректирующее занятие. Его цель: повторение упражнений тренинга данного блока.

VI раздел «Управление своими эмоциями»

Тренинговое занятие: «Управление своими эмоциями»

Психологическая игра: «Царство»

Контрольная игра в шашки.

Задание: столкнувшись с эмоцией, справиться с ней с помощью техник, упражнений.

Корректирующее занятие: повторение упражнений тренингового занятия «Управления своими эмоциями».

VII раздел «Распознавание чужих эмоций»

Тренинговое занятие: «Распознавание чужих эмоций».

Психологическая игра-викторина «Распознавание эмоций»

Контрольная игра в шашки.

Задание: распознать у соперника по игре эмоции.

Корректирующее занятие: повторение упражнений на распознавание эмоций.

VIII раздел «Понимание чужих эмоций»

Тренинговое занятие: «Понимание чужих эмоций».

Психологическая игра: «Внутреннее движение».

Контрольная игра в шашки: цель: установление причин эмоций во время игры.

Корректирующее занятие: упражнения развивающие понимание эмоций.

IX раздел «Эмпатия»

Тренинговое занятие: «Эмпатия»

Психологическая игра: Тренировка эмоциональной устойчивости

Контрольная игра в шашки.

Корректирующее занятие: упражнения в повешении эмпатии.

X раздел «Управление чужими эмоциями»

Тренинговое занятие: «Управление чужими эмоциями»

Психологическая игра: Тренировка эмоциональной устойчивости.

Контрольная игра в шашки: цель: управление чужими эмоциями.

Корректирующее занятие: упражнение на улучшение управлением эмоциями.

Ожидаемые результаты:

- знание и умение управления чужими эмоциями;
- знание и умение распознавать и понимать эмоции;
- овладение знаниями и способами самомотивации и контроля экспрессии.

Рефлексивно-аналитический этап (февраль–май 2018 г.) состоял в оценке развитого уровня эмоционального интеллекта у спортсменов-шашкистов, подведение итогов реализации программы, внесение изменений, корректировка мероприятий.

2.3. Оценка результативности программы развития эмоционального интеллекта

После проведения программы для проверки изменений уровня развития компонентов эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов была проведена повторная диагностика по методикам Н. Холла и Д.В. Люсина. Остановимся подробнее на результатах.

Таблица 5

Распределение спортсменов-шашкистов по уровню эмоционального интеллекта по опроснику EQ Н.Холла после реализации программы

№	Компонент эмоционального интеллекта	Уровень развития эмоционального интеллекта (%)		
		низкий	средний	высокий
1	Эмоциональная осведомленность	0	50	50
2	Управление своими эмоциями	25	62,5	12,5
3	Самомотивация	25	62,5	12,5
4	Эмпатия	0	87,5	12,5
5	Распознавание эмоций других	25	50	25
6	Интегративный показатель	12,5	75	12,5

После проведения программы развития эмоционального интеллекта были выявлены следующие результаты: эмоциональная осведомленность составляет 50% средний и 50% высокий уровни; управление своими эмоциями – низкий уровень у 25%, у большинства спортсменов 62,5% средний уровень, высокий у 12,5%; самомотивация у большинства шашистов 62,5% развита на среднем уровне, на высоком – 12,5%, у 25% – низкий уровень; эмпатия развита на среднем уровне у большинства мастеров спорта – 87,5%, на высоком – 12,5%; распознавание эмоций других у большинства спортсменов развита на среднем уровне – 50%, высокий и низкий уровни – 25%; интегративный показатель эмоционального интеллекта у большинства спортсменов достаточен, средний уровень выявлен у 75%, высокий у 12,5% и недостаточно развит эмоциональный интеллект у 12,5% шашистов.

Далее рассмотрим уровни выраженности компонентов эмоционального интеллекта в сравнении результатов эмоционального интеллекта по методике Н. Холла до и после проведения мероприятий психолого-педагогической программы развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашистов высшего спортивного мастерства.

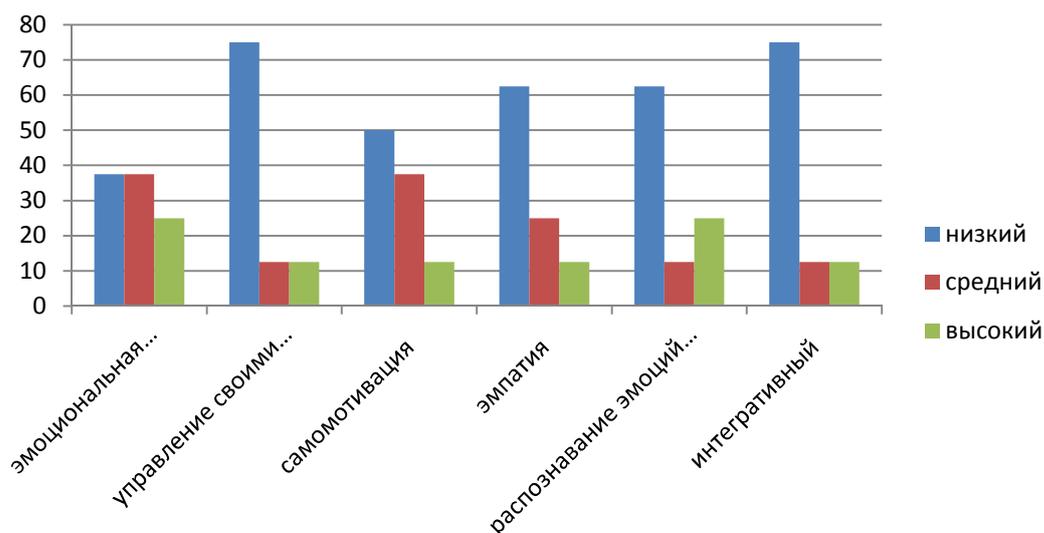


Рис 1. Уровни эмоционального интеллекта по методике Н. Холла до реализации программы

На данном графике отчетливо видно преобладание низких уровней эмоционального интеллекта по шкалам: управление своими эмоциями, самомотивации, эмпатии, распознавания эмоций других людей и интегративный эмоциональный интеллект.

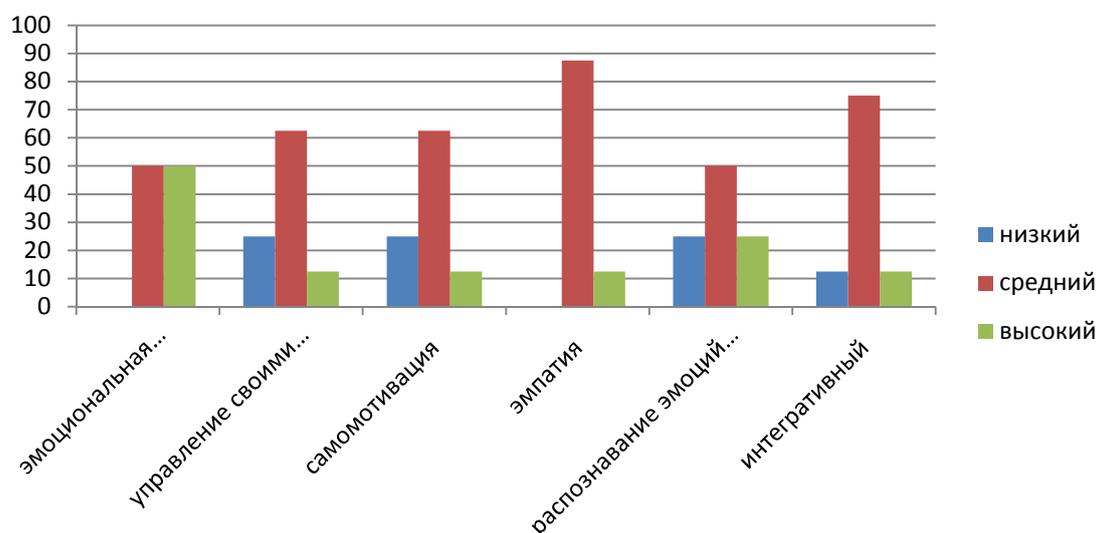


Рис 2. Уровни эмоционального интеллекта по методике Н. Холла после реализации программы

На данном графике видим уже преобладание средних уровней развития компонентов эмоционального интеллекта по шкалам: управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей, интегративный показатель эмоционального интеллекта.

После реализации программы по методике Н. Холла получили следующие результаты:

Эмоциональная осведомленность увеличилась на 12,5% – средний уровень и на 25% – высокий уровень; управление своими эмоциями низкий уровень уменьшился в три раза, возрос средний уровень на 50%; по самомотивации достигли среднего уровня 25%; на 62,5% увеличился средний уровень эмпатии; на 37,5% повысился средний уровень распознавания эмоций других. Общий показатель эмоционального интеллекта стал средним у 75% спортсменов.

Таблица 6

Распределение спортсменов-шашистов по уровню эмоционального интеллекта по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина после реализации программы

№	Компонент эмоционального интеллекта	Уровень развития эмоционального интеллекта (%)				
		очень низкий	низкий	средний	высокий	очень высокий
1	Понимание чужих эмоций	0	12,5	62,5	12,5	12,5
2	Управление чужими эмоциями	0	0	50	37,5	12,5
3	Понимание своих эмоций	0	0	62,5	12,5	25
4	Управление своими эмоциями	0	12,5	50	25	12,5
5	Контроль экспрессии	0	0	62,5	25	12,5
6	Межличностный эмоциональный интеллект	0	0	62,5	25	12,5
7	Внутриличностный эмоциональный интеллект	0	0	62,5	0	37,5
8	Понимание эмоций	0	0	62,5	25	12,5
9	Управление эмоциями	0	0	50	25	25
10	Общий эмоциональный интеллект	0	0	12,5	62,5	25

После апробации программы, по методике Д.В. Люсина выявлены следующие результаты: по всем шкалам очень низкий уровень составил – 0%; понимание чужих эмоций у большинства шашистов развито достаточно: средний уровень – 62,5%, высокий уровень и очень высокий – 12,5%; управление чужими эмоциями развит достаточно у всех шашистов: средний уровень – 50%, высокий уровень – 37,5% и очень высокий – 12,5%;

понимание своих эмоций развито у всех спортсменов достаточно: уровни: средний – 62,5%, высокий – 12,5%, очень высокий – 25%; управление своими эмоциями развито на низком уровне у 12,5%, средний – 50%, высокий – 25%, очень высокий – 12,5%. По контролю экспрессии и межличностному интеллекту спортсмены имеют средний уровень – 62,5%, высокий -25%, очень высокий – 12,5%. Внутрличностный эмоциональный интеллект – уровень средний – 62,5%, очень высокий – 37,5%. Понимание эмоций развито на среднем уровне – 62,5%, высокий – 25%, очень высокий -12,5%. Управление эмоциями развито на следующих уровнях: средний – 50%, высокий – 25%, очень высокий – 25%. Общий эмоциональный интеллект: средний уровень – 12,5%, высокий уровень – 62,5%, очень высокий – 25%.

На рисунке 3 и 4 представлено распределение по уровням эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов до и после апробации программы.

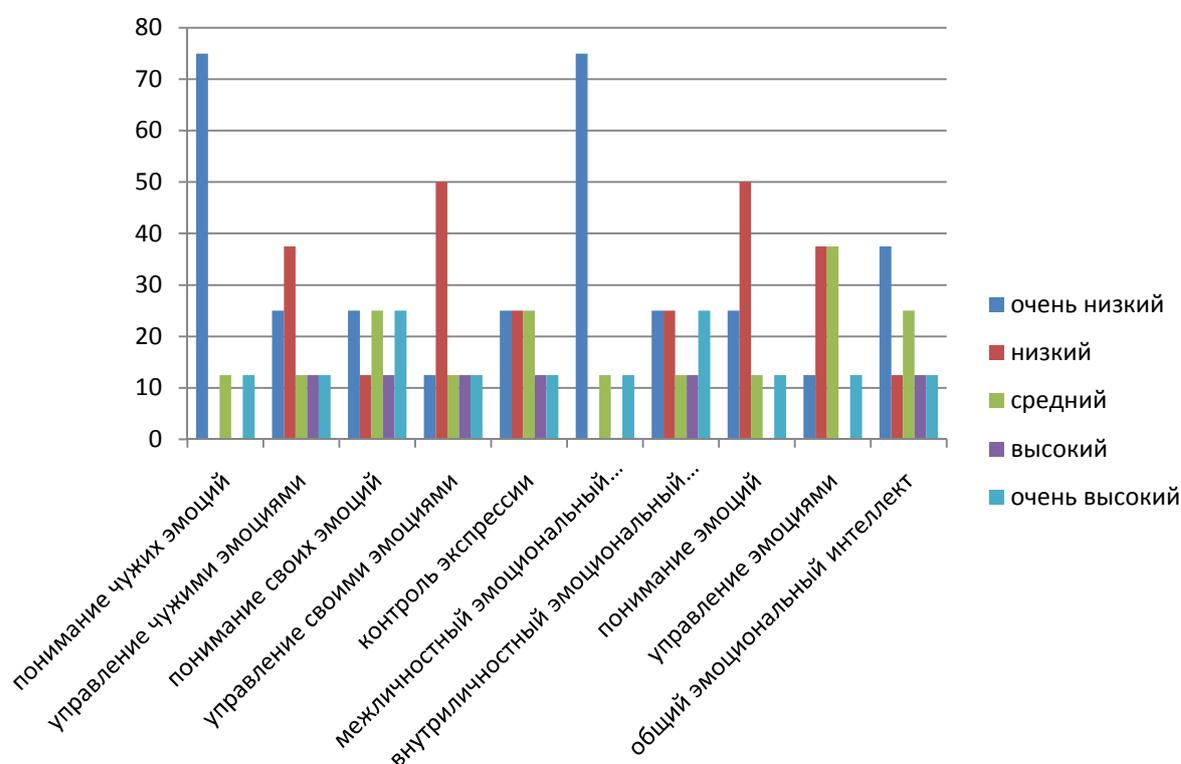


Рис. 3. Результаты по методике ЭМИн Д.В. Люсина до реализации программы

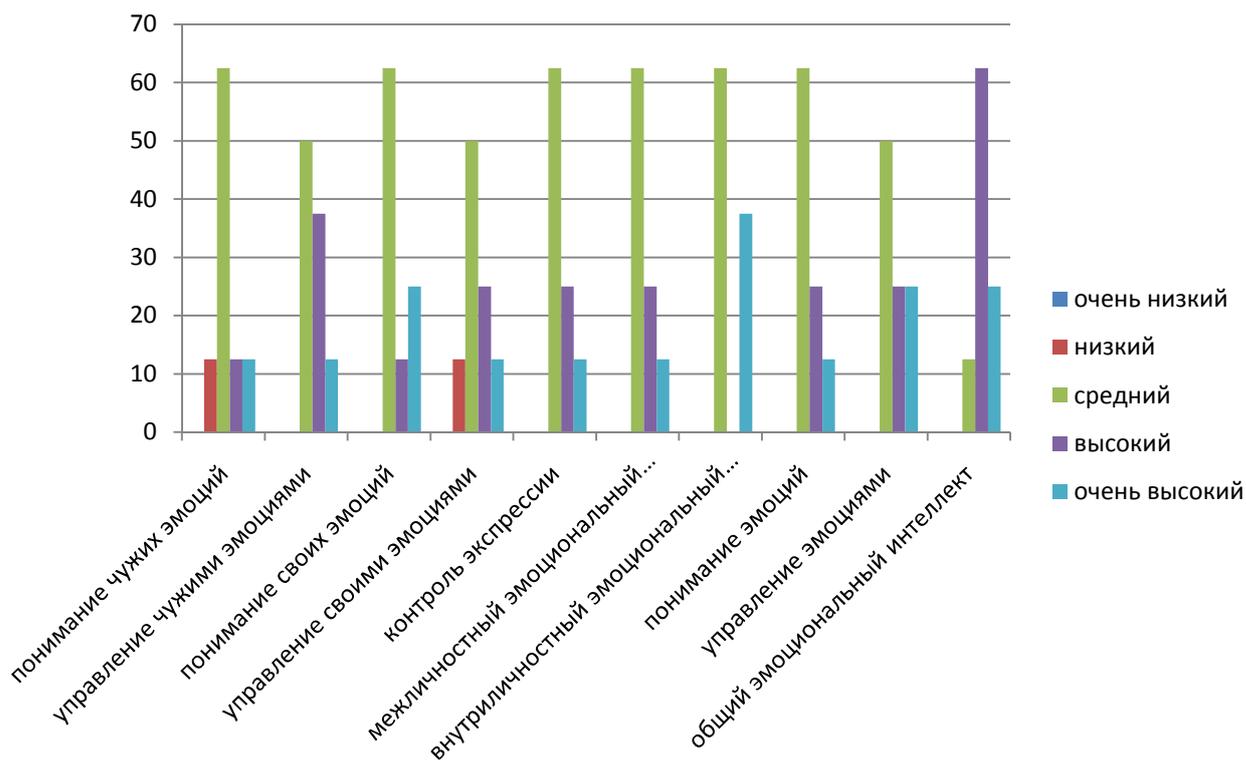


Рис.4. Результаты методики ЭМИн Д.В. Люсина после реализации программы

При сравнении результатов можно выделить значительный рост показателей среднего уровня и высокого уровня по следующим шкалам.

Понимание чужих эмоций низкий уровень вырос на 12,5%, средний уровень на 60%, высокий на 12,5%. Управление чужими эмоциями средний уровень повысился 37,5%, высокий на 25%. Понимание своих эмоций повышение среднего уровня на 37,5%. Управление своими эмоциями – уменьшение показателя низкого уровня на 37,5%, увеличение среднего на 37,5% и высокого на 12,5%. Контроль экспрессии на 37,5% повышение среднего уровня, на 12,5% – высокого. Межличностный эмоциональный интеллект на 50 увеличился средний уровень и на 25% высокий. Внутриличностный эмоциональный интеллект на 50% увеличился средний уровень, очень высокий уровень повысился на 12,5%. Понимание эмоций наблюдается повышение на 50% среднего уровня, высокого уровня на 25%. Управление эмоциями повышение среднего (12,5%), появление высокого (25%) и повышение очень высокого уровня на 12,5%. Показатель общего

эмоционального интеллекта снижение среднего уровня на 12,5% и повышение высокого на 50% и очень высокого уровня на 25%.

По результатам итоговой диагностики наблюдается повышение среднего уровня развития следующих показателей эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей, понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, общий эмоциональный интеллект.

Увеличение доли представленности высокого уровня произошло по следующим показателям эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, управление своими эмоциями, контроль экспрессии, межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, общий эмоциональный интеллект

Повышение до очень высокого уровня эмоционального интеллекта произошло по следующим компонентам эмоционального интеллекта: управление эмоциями и общий эмоциональный интеллект.

Данная программа развивает самомотивацию; дает знания об эмоциях; развивает эмпатию, умение контролировать экспрессию; развивает умение узнавать, понимать и управлять эмоциями как своими, так и чужими.

Выводы по Главе 2

Для развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства было проведено исследование в результате, которого, было выделено, что спортсменам необходимо развивать управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию и распознавание эмоций других людей, а также понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций.

Определены направления развития эмоционального интеллекта шашкистов, разработана программа, целью которой является обучение способам самомотивации, контроля экспрессии, понимания и управления эмоциями. Психолого-педагогическая программа развития эмоционального интеллекта разработана с учетом возрастных особенностей спортсменов и включает проведение следующих мероприятий: проведение тренинговых занятий, психологических игр, коррекционных занятий и применение контрольных игр.

По окончании реализации программы была проведена повторная диагностика. В результате получили следующие результаты: эмоциональная осведомленность у большинства спортсменов составляет средний и высокий уровни; управление своими эмоциями у большинства спортсменов средний уровень; самомотивация у большинства шашкистов развита на среднем уровне; эмпатия развита на среднем уровне у большинства мастеров спорта; распознавание эмоций других у большинства спортсменов развита на среднем уровне; интегративный показатель эмоционального интеллекта у большинства спортсменов на среднем уровне выявлен.

Сравнение результатов до и после апробации программы показало, что произошло повышение среднего и высоких уровней по следующим компонентам: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями,

понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая работа была посвящена выделению и реализации психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов.

В результате проведенного теоретического анализа по проблеме эмоционального интеллекта было выявлено, что эмоциональный интеллект – способность понимать свои и чужие эмоции, и управление эмоциями своими и других. Эмоциональный интеллект неотделим от понимания понятия эмоций. Эмоция – это отражение действительности помогающее приспособиться к окружающей среде. В нашей работе мы опираемся на теорию дифференциальных эмоций К. Изарда. Рассмотрев модели эмоционального интеллекта, в качестве базовой для нашей работы была выделена модель П. Селовой, Дж. Мейерс, Д. Карузо и модель Д.В. Люсина. На основании данных моделей были выделены компоненты эмоционального интеллекта: самомотивация, различение эмоций, распознавание своих эмоций, понимание своих эмоций, экспрессивность, управление своими эмоциями, распознавание чужих эмоций, понимание эмоций чужих, эмпатия, управление чужими эмоциями.

Условиями развития эмоционального интеллекта являются стремление к осознанию эмоций, расширению словаря, развитие локуса контроля, проявления интереса к эмоциям окружающих людей.

Обращение к изучению психологических особенностей спортсменов-шашкистов позволило определить значимость эмоционального интеллекта в игре: спортсмен, умеющий себя мотивировать на победу, имеет большие шансы на победу; успешный спортсмен умеет скрывать эмоции, соответственно владеть своими эмоциями; шашкистам важно уметь распознавать свои и чужие эмоции, чтобы ими управлять; игра в шашки,

содержит скрытый диалог, а значит, подразумевает, что спортсмены неосознанно учатся распознаванию эмоций и их управлением.

Оценка выраженности компонентов эмоционального интеллекта до реализации программы у спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства, обучающихся в спортивной школе, показала, что у большинства спортсменов 4–7 человек из 8 низкий уровень эмоционального интеллекта. В меньшей степени развиты следующие компоненты эмоционального интеллекта: управление своими эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций других людей, понимание чужих эмоций, управление своими эмоциями, межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций.

Для развития параметров эмоционального интеллекта была создана психолого-педагогическая программа развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов мастеров спорта. В данной программе выделены следующие условия развития: организация конфликтного взаимодействия и отработка способов управления своими эмоциями и эмоциями других в учебно-тренировочном процессе посредством тренинговых занятий, психологических игр, корректирующих игр и контрольных игр.

После реализации программы было проведено повторная диагностика компонентов эмоционального интеллекта, которая показала, что спортсмены-шашкисты получили знания об эмоциях, научились различать и понимать эмоции, контролировать экспрессию эмоций, управлять своими и чужими эмоциями.

Таким образом, можно утверждать, что созданные психолого-педагогические условия проекта способствуют развитию эмоционального интеллекта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Академический проект: Альма Матер, 2006. 672 с.
2. Алексеева К.А. «Игра-диалог» как форма социокультурной коммуникации (на примере шашечной игры) // Научное обозрение. Реферативный журнал. 2015. № 2. С. 75.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: Изд-во Новопол. ун-та, 2011. С. 27–36.
4. Аникеев Ю.В. Обоснование значимости психолого-педагогической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2009. С. 3–6.
5. Анохин П.К. Узловатые вопросы в изучении условного рефлекса // Проблемы высшей нервной деятельности. М.: Медицина 1949. 547 с.
6. Бодалёв А.А. Об одарённости человека как субъекта общения // Психология. 1999. № 1. С. 24–29.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под редакцией Д.И. Фельдштейна. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.
8. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период // Психология подростка: хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. С. 9–19.
9. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011. 143 с.
10. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: моногр. Київ: Видавничополіграф центр «Київський університет», 2005. 308 с.

11. Волков Б.С. Психология юности и молодости: учеб. Пособие. М.: Трикта: Академ. проект, 2006. 256 с.
12. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Академия, 1999. 368 с.
13. Вундт В. Основы физиологической психологии: М.: Изд-во Либроком, 2016. 328 с.
14. Говард Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М.: «Вильямс», 2007. 512 с.
15. Грибкова О.В. Возрастные особенности уровня развития эмоционального интеллекта студентов и работающих взрослых // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2014. № 1(15). С 3–8.
16. Гуткина Н.И. Личностная рефлексия как один из механизмов самосознания // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М.: Наука, 1987. 367 с.
17. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008. 478 с.
18. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 914 с.
19. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 208 с.
20. Еремин М.В., Милюков А.И., Литова О.А. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения // Сборник статей международной научно-практической конференции (23 октября 2017 г., г. Казань). В 2 ч. Ч.1. Уфа: ООО «АЭТЕРНА», 2017. 178 с.
21. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии: Учебное пособие. М.: Ось-89, 2003. 416 с.
22. Изард К.Е.. Эмоции человека. М: Изд-во Мос. ун-та, 1980. С. 83–88.
23. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. СПб: Детство-пресс, 1999. 144 с.

24. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. Обнинск: Принтер, 1993. 57 с.
25. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.
26. Конончук Н.А. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства // Актуальные вопросы современной науки / Сборник статей по материалам XI международной научно-практической конференции (23 мая 2018г., г. Томск). В 3 ч. Ч.3 Уфа: Изд. Дендра, 2018. С. 135–139.
27. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ Сфера, 2001. 464 с.
28. Кумскова Т.М. Эмоциональный интеллект: проблема понимания эмоций // Психология XXI века: тез. междунар. науч.-практ. конф. студ. и аспирантов, г. Санкт-Петербург, 18–20 апр. 2002 г. / под ред. Б.В. Чеснокова. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2002. С. 22–24.
29. Кыласов А.В., Гараль Я.А. Спортизация интеллектуальных игр концепции и технологии. М.: Советский спорт, 2013. 188 с.
30. Кычкина А.И. Развитие творчества и воображения у школьников 11–14 лет при игре в шашки: Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2005 148 с.
31. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А., Бреус Е.Д. Психология затруднённого общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Издат. центр «Академия», 2001. 288 с.
32. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 288 с.
33. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 29–36.

34. Манойлова М.А. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ [Электронный ресурс] // <http://docplayer.ru/38894146-Metodika-diagnostiki-emocionalnogo-intellekta-mei-m-a-manoylova-2004.html> (дата обращения: 30.10.2017).
35. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. М.: Академия, 2006. 608 с.
36. Мэйер Дж., Сэловей П., Карузо Д. Эмоциональный интеллект. М.: Институт психологии РАН, 2010. 146 с.
37. Носенко Э.Л., Чоботарь А.М., Элькинбард О.Б. Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей // Наука і освіта. 2000. Спец. вип. С. 190–192.
38. Обозов Н.Н. Возрастная психология: юность и зрелость. СПб.: СаиВеда, 2000. 136 с.
39. Платонова М.И., Давыдова В.Я. Особенности решения умственных задач спортсменами-шашкистами и студентами-математиками // Современные наукоемкие технологии. 2013. № 7 (Часть 2). С. 152–153.
40. Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2007. 27 с.
41. Пряжников Л.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1996. 246 с.
42. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. 624 с.
43. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 320 с.

44. Рейковский Я. Исследования выражения эмоций // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: АСТ: Астрель, 2009. С. 423–429.
45. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2005. 460 с.
46. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981. С. 19–24.
47. Симонова Л.Б. Развитие эмоционального интеллекта будущего педагога // Психология образования в XXI веке: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции. г. Волгоград, 14-16 сентября 2011 г.: к 80-летию Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Волгоград: Перемена, 2011. С. 284–286.
48. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М.: Высшая школа, 2000. 400 с.
49. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 288 с.
50. Спиноза Б. Избранные произведения. Т.1. М.: Госуд-е Изд-во Политехнической Литературы, 1967. С. 457–506.
51. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности. Избранные труды в 2-х томах. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005. 670 с.
52. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ МОСКВА, 2006. 576 с.
53. Хантимирова П.Г. Тенденции развития шашек в Красноярском крае [Электронный ресурс] // Молодёжь и наука: Сборник материалов VI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2011. URL: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/section7.html> (дата обращения 13.10.2017).
54. Холодная М.А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002. 272 с.

55. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994. 168 с.
56. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Знание, 1996. 344 с.
57. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. М.: МПСИ, 1998. 304 с.
58. Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.
59. Claparede E. Feeling and emotions // Reymert M. L. (ed.) Feeling and emotions. Worcester, 1928. P. 124–138.
60. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y.: Bantam Books, 1995. 325 p.
61. Cooper R.K., Sawaf A. Executive JQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York: Grosset / Putnum, 1997. 265 p.
62. Kononchuk N.A. Взаимосвязь способностей эмоционального интеллекта и когнитивно-деятельностных стилей спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. St. Louis, Missouri, USA. №1, 2018. 164 p.
63. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence // Intelligence. 1999. №27. P. 267–298.
64. McDougall W. Emotion and feeling distinguished // Reymert M. L. (ed.). Feeling and emotions. Worcester, 1928. P. 200–204.
65. Spearman C. «General intelligence» objectively determined and measured // American Journal of Psychology. 1904. 15. P. 201–293.

Приложение А

Методика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Приложение Б

Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин)

Приложение В

Программа психолого-педагогического развития эмоционального интеллекта спортсменов-шашкистов высшего спортивного мастерства