

## **СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

УДК 796.01:159.9.

### **РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ КОМАНДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В.О. Белоконь, Г.Б. Горская**

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар

Рассмотрены особенности проявления психической устойчивости, копинг-стратегий, осознанной саморегуляции и самооценки у спортсменов командных видов спорта в зависимости от уровня их эмоционального и социального интеллекта. Представлены результаты кластерного анализа, свидетельствующие о ресурсных возможностях перечисленных видов интеллекта. Проведён корреляционный анализ внутри кластеров для определения взаимосвязей эмоционального и социального интеллекта с другими личностными особенностями спортсменов.

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект, командные виды спорта, психическая устойчивость, копинг-стратегии, осознанная саморегуляция, самооценка, уровень притязаний.*

Актуальность исследования состоит в выявлении личностных ресурсов устойчивости субъекта деятельности к стрессу. Ярким примером переживания стресса являются спортивные соревнования, требующие больших энергетических затрат от их участников. Более того, Г.Б. Горская помимо соревновательного стресса выделяет так называемый организационный стресс, связанный с особенностями взаимоотношений в команде и с администрацией, необходимостью сохранения позиции в коллективе, противоречием требований среды и ресурсами субъекта деятельности [3, с. 68–69]. В связи с этим возникает необходимость поиска личностных ресурсов устойчивости к стрессу. В современной научной литературе в качестве таких ресурсов рассматриваются локус контроля, ценностно-смысловая и духовно-нравственная сферы, эмпатия, самосознание, когнитивные способности и социальная компетентность [5, с. 54–55], интернальность, эмоциональная устойчивость, способность регулировать своё эмоциональное состояние, низкий уровень тревожности [1, с. 24–25], способности и умения человека, его знания, навыки и мотивация деятельности [7, с. 105–106]. Развивается направление в изучении эмоционального и социального интеллекта в качестве личностных ресурсов. Ю.М. Босенко и Е.И. Берилова отмечают положительное влияние данных конструктов на выбор конструктивных копинг-

стратегий [2, с. 108]. Н.В. Илясова и Р.О. Агавелян выяснили, что развитый эмоциональный интеллект тесно связан с волевым контролем [4, с. 199]. З.Р. Совмиз в своём исследовании выяснила, что на конструктивность совладания со стрессовой ситуацией у спортсменов оказывает влияние развитый эмоциональный и социальный интеллект [6]. При этом обзор современных исследований показывает необходимость дальнейшего изучения темы ресурсов устойчивости к стрессу. Нас в большей степени интересуют ресурсные возможности эмоционального и социального интеллекта в формировании и развитии психической устойчивости субъектов деятельности в условиях стресса. В связи с этим целью нашего исследования явилось изучение особенностей проявления психической устойчивости субъектов командной деятельности с различным уровнем эмоционального и социального интеллекта.

Выборку исследования составили 99 спортсменов, занимающихся командными видами спорта (волейбол, баскетбол, гандбол), из них 60 женщин и 39 мужчин. Средний возраст спортсменов – 19 лет, стаж занятий избранным видом спорта – в среднем 9 лет. Для проведения исследования использовались методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, тест социального интеллекта Гилфорда, опросник саморегуляции ССП-98 В.И. Моросановой, копинг-тест Р. Лазаруса, шкала самооценки Дембо–Рубинштейн, тест нервно-психической устойчивости «Прогноз». При обработке первичных данных применялись следующие статистические методы: кластерный анализ по Уорду, *U*-критерий Манна–Уитни, метод ранговых корреляций  $r_s$  Спирмена.

Проведение кластерного анализа обосновано следующими причинами: во-первых, необходимым является определение наиболее благоприятного сочетания личностных качеств спортсменов для успешного совладания со стрессовыми ситуациями. Во-вторых, возникло предположение о том, что в зависимости от уровня эмоционального и социального интеллекта для преодоления стрессовых ситуаций спортсмены могут задействовать различные личностные ресурсы.

Таблица 1

Характеристика состава кластеров по полу, возрасту, стажу занятий спортом и спортивной квалификации

Кластеры	Соотношение по полу, %		Возраст (лет в среднем)	Стаж занятий спортом (лет в среднем)	Соотношение по спортивной квалификации, %				
	Муж.	Жен.			1 взр.	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Кластер 1 ( <i>n</i> = 50)	38	62	19	9	4	74	20	–	2
Кластер 2 ( <i>n</i> = 49)	41	59	19	9	4	73	21	2	–

Примечание: КМС – кандидат в мастера спорта; МС – мастер спорта; МСМК – мастер спорта международного класса; ЗМС – заслуженный мастер спорта.

В результате кластерного анализа было выделено два кластера. Далее между выделенными кластерами проводился анализ достоверности различий по всем изучаемым параметрам. Краткая характеристика состава кластеров приведена в табл. 1. Как видно из табл. 1, кластеры не имеют значительных расхождений по полу, возрасту, стажу занятий спортом и спортивной квалификации. Таким образом, можно утверждать, что различия между кластерами, которые будут приведены ниже, никак не обусловлены перечисленными характеристиками. В первую очередь были рассмотрены различия по параметрам эмоционального и социального интеллекта, медианы которых приведены в табл. 2.

Таблица 2

Медианы показателей эмоционального и социального интеллекта в выделенных кластерах

Параметры		1-й кластер (n = 50)	2-й кластер (n = 49)	Значение U-критерия Манна–Уитни	p
Показатели эмоционального интеллекта	Эмоциональная осведомлённость	6	8	995,000	0,106
	Управление эмоциями	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>815,500</b>	<b>0,04</b>
	Самомотивация	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>621,000</b>	<b>0,000</b>
	Эмпатия	10	10	1133,000	0,518
	Распознавание эмоций	7,5	9	983,000	0,089
	Общий уровень эмоционального интеллекта	<b>32,5</b>	<b>44</b>	<b>739,000</b>	<b>0,001</b>
Показатели социального интеллекта	«Истории с завершением»	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>794,000</b>	<b>0,02</b>
	«Группы экспрессии»	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>895,500</b>	<b>0,017</b>
	«Вербальная экспрессия»	7	7	1035,500	0,173
	«Истории с дополнением»	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>893,000</b>	<b>0,016</b>
	Композитная оценка	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>821,500</b>	<b>0,005</b>

Примечание: жирным шрифтом обозначены показатели, по которым кластеры достоверно различаются.

Первый кластер характеризуется низкими значениями частных параметров эмоционального интеллекта, за исключением эмпатии, имеющей среднюю выраженность. Общий уровень эмоционального интеллекта также находится в диапазоне низких значений. Во втором кластере параметры эмоционального интеллекта находятся в диапазоне средних значений, за исключением показателя «Управление эмоциями», имеющего низкую степень выраженности. Суммарный показатель эмоционального интеллекта также выражен на среднем уровне. При этом во втором кластере достоверно выше оказались значения таких параметров, как «Управление эмоциями», «Самомотивация» и «Общий уровень эмоционального интеллекта». В целом представителям второго кластера свойственно лучше понимать свои эмоции и – соответственно – эффективнее ими управлять, чего нельзя сказать о спортсменах, вошедших

в первый кластер. Они часто испытывают затруднения в контроле своего состояния, могут «застревать» на негативных переживаниях, им часто не удастся мобилизоваться для выполнения важных задач.

Обратимся к рассмотрению медиан показателей социального интеллекта в кластерах (табл. 2). В первом кластере все параметры социального интеллекта, в том числе и композитная оценка, находятся в диапазоне средних значений. Во втором кластере параметр «Истории с завершением» имеет значение выше среднего, остальные показатели – средние. Спортсмены, вошедшие во вторую группу, характеризуются лучшим пониманием причинно-следственных связей в ситуациях общения, эмоциональных проявлений окружающих людей, а также в логике развития ситуации общения, исходя из поведения и реакций партнёров. Таким образом, выявлены однонаправленные различия между выделенными кластерами: во втором кластере показатели как эмоционального, так и социального интеллекта выше, чем в первом.

Далее рассмотрим проявление личностных ресурсов устойчивости к стрессу в разных кластерах (табл. 3).

Таблица 3  
Медианы показателей личностных ресурсов устойчивости к стрессу  
в разных кластерах

Параметры		1-й кластер (n = 50)	2-й кластер (n = 49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	p
Соревновательная надёжность спортсмена	Чувствительность к стрессорам внутренней неопределённости	4,5	4	727,000	0,000
	Чувствительность к стрессорам внутренней значимости	2	1	832,000	0,005
	Чувствительность к стрессорам внешней значимости	3	2	902,500	0,022
Нервно-психическая устойчивость		19	15	733,500	0,001
Копинг-стратегии	Принятие ответственности	7	6	906,500	0,024
	Бегство–избегание	11	10	885,500	0,017
	Планирование решения проблемы	12	13	936,500	0,042
Параметры саморегуляции	Моделирование	6	7	835,000	0,005
	Гибкость	7	8	944,000	0,042
	Самостоятельность	5	6	925,500	0,034

В таблице приведены только те параметры методик, по которым были выявлены достоверные различия между кластерами. Спортсмены, вошедшие во второй кластер, значительно устойчивее к стрессорам внутренней неопределённости, внутренней и внешней значимости, а также у них выше нервно-психическая устойчивость. Это позволяет им сохранять психическую стабильность в эмоционально-напряжённых условиях.

В первом кластере выше значения копинг-стратегий «Бегство–избегание» и «Принятие ответственности», а во втором преобладают значения параметра «Планирование решения проблемы». Для спортсменов, вошедших в первый кластер, свойственно чаще избегать проблемные ситуации и реже ориентироваться на практическое решение проблемы, чем для респондентов из второго кластера. Последние в стрессовой ситуации ориентированы на решение проблемы. Преобладание во втором кластере таких параметров, как «Моделирование», «Гибкость» и «Самостоятельность», свидетельствует о более развитой способности спортсменов этой группы к учёту внутренних и внешних значимых условиях достижения целей, изменении тактики поведения в зависимости от ситуации, самостоятельном принятии решений и планировании собственной деятельности.

В первом кластере выявлены средняя и высокая сильно дифференцированная самооценка, очень высокий уровень притязаний при сильном расхождении между ними (табл. 4). Такое сочетание показателей свидетельствует о неуверенности обследуемых в собственных возможностях, склонности ставить перед собой завышенные цели, достижение которых не представляется возможным.

Во втором кластере достоверно выше все показатели самооценки и уровня притязаний, а расхождение между ними и дифференцированность ниже по сравнению с первым кластером. Для спортсменов с более высокими значениями эмоционального и социального интеллекта свойственно обладать очень высокой умеренно дифференцированной самооценкой и предельно высоким, слабо дифференцированным уровнем притязаний.

С одной стороны, высокая самооценка способствует постановке и достижению сложных целей. С другой – предельно высокий уровень притязаний говорит о некоторой нереалистичности представлений спортсменов о собственных возможностях.

Изучение различий между кластерами сделало очевидным то, что более развитый эмоциональный и социальный интеллект сочетается с большей психической устойчивостью, способностью к саморегуляции деятельности и конструктивностью реагирования на стрессовую ситуацию. Более того, у спортсменов второго кластера выше самооценка, уровень притязаний, меньше их дифференцированность и расхождение

между ними. Это свидетельствует о более уверенной позиции обследуемых, высокой оценке собственных ресурсов и способности к постановке сложных целей.

Таблица 4

Медианы показателей самооценки, уровня притязаний, расхождения и дифференцированности в разных кластерах

Параметры		1-й кластер (n = 50)	2-й кластер (n = 49)	Значение U-критерия Манна-Уитни	p
Самооценка	Здоровье	65	85	537,000	0,000
	Ум, способности	59	81	310,000	0,000
	Уверенность в своих силах	53,5	82	416,500	0,000
	Тактическая подготовка	50,5	80	239,000	0,000
	Техническая подготовка	56	79	338,500	0,000
	Физическая подготовка	61	81	580,000	0,000
	Соревновательная успешность	49,5	75	433,000	0,000
Уровень притязаний	Здоровье	96	100	999,000	0,101
	Ум, способности	89	100	687,000	0,000
	Уверенность в своих силах	91	100	658,000	0,000
	Тактическая подготовка	91,5	100	651,000	0,000
	Техническая подготовка	92	100	589,500	0,000
	Физическая подготовка	94,5	100	905,000	0,021
	Соревновательная успешность	92	100	528,000	0,000
Расхождение самооценки и уровня притязаний	Здоровье	23	12	609,500	0,000
	Ум, способности	29,5	18	607,500	0,000
	Уверенность в своих силах	30	15	652,000	0,000
	Тактическая подготовка	39	13	448,500	0,000
	Техническая подготовка	35	17	456,500	0,000
	Физическая подготовка	36,5	16	690,500	0,000
	Соревновательная успешность	43	20	614,500	0,000
Дифференцированность самооценки		32	24	764,500	0,001
Дифференцированность уровня притязаний		13,5	2	413,500	0,000

Корреляционный анализ внутри кластеров был проведён для определения различий вовлеченности личностных ресурсов устойчивости к стрессу в группах с разным уровнем эмоционального и социального интеллекта (табл. 5).

Таблица 5

Корреляционные взаимосвязи эмоционального интеллекта с личностными параметрами в первом кластере

Параметры	Показатели эмоционального интеллекта			
	УЭ	СМ	РЭ	ОУ
Соревновательная эмоциональная устойчивость	<b>0,402</b>	0,078	<b>0,401</b>	0,304
Стрессоры внешней неопределенности	-0,186	-0,072	<b>-0,374</b>	-0,254
Поиск социальной поддержки	0,226	0,109	<b>0,381</b>	0,326
Гибкость	0,307	<b>0,420</b>	-0,029	0,333
Самостоятельность	0,194	<b>0,388</b>	0,211	0,329
Самооценка – соревновательная успешность	<b>0,385</b>	0,273	0,183	<b>0,376</b>
Расхождение СО и УП – уверенность в своих силах	<b>-0,378</b>	-0,187	-0,204	-0,321
Расхождение СО и УП – соревновательная успешность	<b>-0,365</b>	-0,245	-0,129	-0,291
Дифференцированность самооценки	<b>-0,430</b>	-0,226	-0,276	-0,290*

Примечание: УЭ – управление эмоциями; СМ – самомотивация; РЭ – распознавание эмоций; ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта; СО – самооценка, УП – уровень притязаний. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при  $p < 0,01$ .

Приведённые в таблице данные свидетельствуют о том, что с ростом эмоционального интеллекта усиливается устойчивость к стрессовому влиянию соревновательной ситуации, повышается уверенность в своих силах и становится более устойчивой самооценка. Эмоциональный интеллект связан с усилением регуляторной гибкости поведения, самостоятельностью в принятии решений, снижением чувствительности к стресс-факторам, обусловленным неопределённостью исхода соревновательной борьбы. Показатели «Эмоциональная осведомлённость» и «Эмпатия» не обнаружили тесных корреляционных связей с личностными параметрами. Можно предположить, что данные параметры не являются значимыми ресурсами в процессе совладания со стрессовой ситуацией у спортсменов первого кластера.

Анализируя корреляционные взаимосвязи параметров социального интеллекта с личностными характеристиками, можно отметить, что с усилением социального интеллекта повышается самооценка спортсменов, снижается уровень притязаний, уменьшается расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, чувствительность к стрессорам внутренней неопределённости, а также дифференцированность самооценки (табл. 6). Другими словами, социальный интеллект способствует повышению устойчивости к соревновательному стрессу с помощью того, что ранее не

достижимые для спортсмена цели становятся вполне реальными. Это происходит за счёт повышения самооценки и уменьшения расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. Тем самым усиливается вера в себя и уверенность в своих возможностях.

Таблица 6

Корреляционные взаимосвязи социального интеллекта с личностными параметрами в первом кластере

Параметры	Показатели социального интеллекта		
	ВЭ	ИД	КО
Стрессоры внутренней неопределенности	<b>-0,385</b>	-0,041	-0,246
Самооценка – ум, способности	0,140	<b>0,397</b>	<b>0,327</b>
Самооценка – физическая подготовка	<b>0,362</b>	0,087	0,210
Самооценка – соревновательная успешность	0,355	<b>0,420</b>	<b>0,435</b>
Уровень притязаний – уверенность в своих силах	<b>-0,388</b>	-0,165	-0,246
Расхождение СО и УП – ум, способности	-0,264	<b>-0,415</b>	<b>-0,396</b>
Расхождение СО и УП – уверенность в своих силах	<b>-0,450</b>	-0,286	<b>-0,394</b>
Расхождение СО и УП – техническая подготовка	-0,188	<b>-0,366</b>	-0,280
Расхождение СО и УП – физическая подготовка	<b>-0,407</b>	-0,094	-0,268
Расхождение СО и УП – соревновательная успешность	<b>-0,405</b>	<b>-0,364</b>	<b>-0,392</b>
Дифференцированность самооценки	<b>-0,470</b>	-0,321	<b>-0,377</b>

Примечание: ВЭ – вербальная экспрессия; ИД – истории с дополнением; КО – композитная оценка социального интеллекта; СО – самооценка, УП – уровень притязаний. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при  $p < 0,01$ .

Корреляционные взаимосвязи во втором кластере имеют несколько иной характер (табл. 7). Во-первых, во взаимосвязи вовлечены все компоненты эмоционального интеллекта. Это говорит о более широком спектре внутренних ресурсов по сравнению с первым кластером. Во-вторых, повышение эмоционального интеллекта связано с активизацией копинг-стратегий: усиливается конфронтативный копинг (активное противодействие стресс-фактору), принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка, снижается – бегство–избегание.

Стоит обратить особое внимание на то, что наибольшее количество взаимосвязей обнаружено с копингами, направленными на поиск практического решения проблемы и положительной переоценки ситуации. Это говорит о том, что развитый эмоциональный интеллект способствует формированию проблемно-ориентированных стратегий совладания со стрессом. Более того, у спортсменов, вошедших во второй кластер, в отличие от первого, с развитием эмоционального интеллекта происходит повышение не только самооценки и уровня притязаний, но и расхождения между ними. Таким образом, спортсмены более уверены в себе и могут ставить перед собой более сложные цели.



Таблица 7

## Корреляционные взаимосвязи эмоционального интеллекта с личностными параметрами во втором кластере

Параметры	Показатели эмоционального интеллекта					
	ЭО	УЭ	СМ	ЭМ	РЭ	ОУ
Стрессоры внутренней значимости	<b>0,403</b>	-0,133	0,116	0,030	-0,159	0,042
Нервно-психическая устойчивость	0,224	<b>-0,497</b>	-0,070	0,281	0,208	0,036
Конфронтативный копинг	0,317	0,315	<b>0,377</b>	0,177	0,217	0,352
Принятие ответственности	<b>0,370</b>	0,162	0,218	0,170	0,045	0,211
Бегство–избегание	0,018	<b>-0,379</b>	-0,011	0,057	-0,058	-0,119
Планирование решения	0,338	<b>0,470</b>	<b>0,520</b>	<b>0,413</b>	<b>0,423</b>	<b>0,627</b>
Положительная переоценка	<b>0,366</b>	-0,027	<b>0,541</b>	<b>0,632</b>	<b>0,408</b>	<b>0,496</b>
Моделирование	0,272	<b>0,377</b>	0,225	0,090	0,042	0,266
Самооценка – техническая подготовка	<b>0,377</b>	-0,056	0,004	0,059	-0,077	0,103
Уровень притязаний – тактическая подготовка	0,061	-0,101	0,273	<b>0,384</b>	0,319	0,281
Расхождение СО и УП – здоровье	0,234	-0,301	0,207	<b>0,390</b>	<b>0,430</b>	0,237
Расхождение СО и УП – уверенность в своих силах	0,200	<b>-0,392</b>	0,082	0,085	-0,014	-0,023
Расхождение СО и УП – тактическая подготовка	-0,050	0,243	0,320	0,299	<b>0,395</b>	<b>0,393</b>

Примечание: ЭО – эмоциональная осведомленность; УЭ – управление эмоциями; СМ – самомотивация; ЭМ – эмпатия; РЭ – распознавание эмоций; ОУ – общий уровень эмоционального интеллекта; СО – самооценка, УП – уровень притязаний. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при  $p < 0,01$ .

Социальный интеллект во втором кластере связан, так же, как и эмоциональный, с повышением конфронтативного копинга, планирования решения проблемы и положительной переоценки (табл. 8).

При этом с ростом данного вида интеллекта повышается уровень притязаний спортсменов и расхождение между самооценкой и уровнем притязаний. Эмоциональный и социальный интеллект во втором кластере демонстрируют похожие взаимосвязи, действуют однонаправленно, способствуют проявлению активного совладания с проблемной ситуацией.

Таким образом, разделение всей выборки обследуемых на кластеры и детальный анализ различий и взаимосвязей в них позволяют сделать следующее заключение. Во-первых, развитый эмоциональный и социальный интеллект сочетается с большей психической устойчивостью, снижением чувствительности к различного рода стрессорам, активизацией копинг-механизмов, направленных на решение проблемы, и развитием осознанной саморегуляции поведения. Более того, в группе с более высокими значениями интеллекта наблюдается адекватная оценка своих возможностей и сложности

поставленных задач. Такие спортсмены демонстрируют высокую уверенность в себе и направленность на результат.

Таблица 8

Корреляционные взаимосвязи социального интеллекта с личностными параметрами во втором кластере

Параметры	Показатели социального интеллекта				
	ИЗ	ГЭ	ВЭ	ИД	КО
Конфронтативный копинг	<b>0,422</b>	<b>0,413</b>	<b>0,381</b>	0,055	<b>0,369</b>
Планирование решения	<b>0,672</b>	<b>0,647</b>	<b>0,504</b>	<b>0,412</b>	<b>0,687</b>
Положительная переоценка	<b>0,384</b>	0,348	<b>0,524</b>	0,331	<b>0,477</b>
Уровень притязаний – тактическая подготовка	0,340	0,354	0,302	<b>0,394</b>	<b>0,449</b>
Уровень притязаний – физическая подготовка	0,215	<b>0,303</b>	0,198	0,352	0,341
Уровень притязаний – соревновательная успешность	0,181	0,222	0,130	<b>0,408</b>	0,293
Расхождение СО и УП – физическая подготовка	<b>0,372</b>	0,348	0,351	0,268	<b>0,415</b>

Примечание: ИЗ – истории с завершением; ГЭ – группы экспрессии; ВЭ – вербальная экспрессия; ИД – истории с дополнением; КО – композитная оценка социального интеллекта; СО – самооценка, УП – уровень притязаний. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при  $p < 0,01$ .

Во-вторых, в группах с различным уровнем эмоционального и социального интеллекта подключаются разные личностные ресурсы преодоления соревновательного стресса. Несмотря на то что в первом кластере эмоциональный и социальный интеллект ниже, чем во втором, они препятствуют проявлению параметров, снижающих психическую устойчивость, за счёт адекватной постановки целей, повышения самооценки и снижения её расхождения с уровнем притязаний. Таким образом, спортсмены чувствуют большую уверенность в себе, цели представляются им сложными, но при этом реально достижимыми. Также активизируются регуляторная гибкость, самостоятельность, соревновательная эмоциональная устойчивость.

Во втором кластере, в отличие от первого, эмоциональный и социальный интеллект связаны с параметрами, повышающими психическую устойчивость. При этом спортсмены ориентированы на решение проблемы и положительную переоценку. Кроме того, во второй группе обследуемых происходит повышение самооценки и уровня притязаний, а также расхождение между ними, что, скорее всего, оказывает стимулирующее влияние на спортсменов. Стоит отметить, что в первой группе задействованы лишь некоторые компоненты эмоционального и социального интеллекта, когда во второй – все. Это свидетельствует о том, что развитый эмоциональный и социальный интеллект позволяет использовать больший спектр личностных ресурсов для повышения устойчивости к соревновательному стрессу.

### **Список литературы**

1. Александрова Н.П., Богданов Е.Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости // Прикл. и юрид. психология. 2014. № 1. С. 22–30.
2. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. Сер. «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». 2015. Т. 21. № 2. С. 106–110.
3. Горская Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. 2015. № 3. С. 66–70.
4. Илясова Н.В., Агавелян Р.О. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и волевой регуляции спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 1–2. С. 197–200.
5. Симатова О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков // *Akademická psychologie*. № 1. 2016. С. 50-56.
6. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: автореф. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2017. 26 с.
7. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: ИП РАН, 2015. 366 с.
8. Толочек В.А., Журавлева Н.И. Динамика и актуализации психологических ресурсов субъектом на протяжении профессиональной карьеры // Психол. журн. 2015. Т. 36. № 1. С. 91–107.

### **THE ROLE OF EMOTIONAL AND SOCIAL INTELLIGENCE IN SUPPORTING THE MENTAL TOUGHNESS OF TEAM SUBJECTS**

**V.O. Belokon, G.B. Gorskaya**

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, mountains,  
Krasnodar

The article discusses the features of the manifestation of mental toughness, coping strategies, conscious self-regulation and self-esteem among team sports athletes, depending on the level of their emotional and social intelligence. The results of cluster analysis are presented, indicating the resource capabilities of the listed types of intelligence. A correlation analysis within the clusters was carried out to determine the relationship of emotional and social intelligence with other personal characteristics of athletes.

**Keywords:** *emotional intelligence, social intelligence, team sports, mental toughness, self-esteem, level of aspiration,*

*Об авторах:*

БЕЛОКОНЬ Вероника Олеговна – ведущий психолог научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161), e-mail: pirozhkova.veronika@mail.ru

ГОРСКАЯ Галина Борисовна – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161), e-mail: gorskayagalina@mail.ru