

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

© 2018 г. Е. И. Берилова

*Кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; г. Краснодар
E-mail: berilovanew@mail.ru*

В статье рассматривается роль личностных особенностей спортсменов как ресурсов их конкурентоспособности. Исследуются особенности психического выгорания, уровень эмоционального интеллекта, предпочитаемые спортсменами копинг-стратегии. Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует снижению вероятности развития психического выгорания у спортсменов, и предпочтению ими конструктивных копинг-стратегий. Спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают реалистичной самооценкой, оптимальным уровнем личностной тревожности, интернальным локусом контроля и конструктивной мотивацией. Результаты эмпирического исследования показывают значимость эмоционального интеллекта и конструктивных копинг-стратегий в преодолении психического выгорания спортсменами.

Ключевые слова: психологическая культура, личностные ресурсы, психическое выгорание, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии

Спорт высших достижений сегодня характеризуется жесткой конкуренцией, тяжелыми физическими и психическими нагрузками, направленностью на достижение максимально высоких результатов, большой личностной значимостью исхода соревнования, что может быть источником стресса (Барабанщикова, Климова, 2015; Горская, 2012; Толочек, 2015, 2017). Неопределенность условий соревнований, отсутствие чувства контроля над ситуацией, высокий риск получения травмы могут выступать в качестве источников стресса для спортсменов.

Осведомленность спортсменов о своем эмоциональном состоянии, умение управлять своими эмоциями, способность мотивировать себя в ситуации неопределенности, а также предпочтение конструктивных копинг-стратегий в трудных ситуациях являются важными предпосылками формирования стрессоустойчивости. К сожалению, сегодня у нас нет условий для развития психологической культуры человека, в частности, для понимания своих собственных чувств и эмоций, и умения управлять ими. В.В Семикин рассматривал психологическую культуру личности как целостное образование, которое включает в себя такие компоненты, как психологическая грамотность, психологическая компетентность и механизмы саморегуляции (Семикин, 2004). Психологическая культура является не только результатом социализации, но и формируется в процессе воспитания человека. К основным ее функциям относятся: гармонизация личности человека, сознательное планирование им событий собственной жизни, владение навыками саморегуляции, в том числе, преодоление физических и эмоциональных перегрузок, а также формирование навыков эффективного взаимодействия с окружающими людьми (Колмогорова, 2002). Таким образом, высокий уровень психологической культуры спортсменов будет способствовать не только их личностной самореализации, развитию навыков эффективного взаимодействия с другими людьми и участниками команды, профессиональному долголетию, но и препятствовать развитию у них симптомов психического выгорания. Психическое выгорание в спорте является результатом воздействия хронических стрессоров (Raedeke, Smith, 2001). Большое количество исследований посвящено изучению личностных особенностей спортсменов, препятствующих развитию у них данного синдрома, но они носят противоречивый характер (Keith, Kaufman, 2014). В целом, к личностным характеристикам спортсменов, снижающим риск развития психического выгорания, относятся

следующие свойства: оптимальный уровень личностной тревожности, интернальный локус контроля, высокая мотивация достижения успеха, реалистичная самооценка, высокий уровень эмоционального интеллекта, овладение навыками целеполагания и т.д. (Штефаненко, 2012). Высокий уровень эмоционального интеллекта и конструктивные копинг-стратегии в нашей работе рассматриваются как личностные ресурсы, спортсменов, препятствующие развитию у них психического выгорания.

Цель исследования – изучить особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у спортсменов, а также их взаимосвязь с психическим выгоранием и другими личностными характеристиками атлетов.

В исследовании приняли участие 113 спортсменов, из них 68 мужчин и 45 женщин в возрасте от 15 до 23 лет. Были использованы следующие методики: методика Холла, опросник эмоционального выгорания «Athlete Burnout Questionnaire» (Берилова, 2016), опросник Лазаруса, опросник «Coping Function Questionnaire», адаптированный к спортивной деятельности. Статистическая обработка материала проводилась с помощью программы STATISTICA 10.

На рисунке 1 представлены средние значения показателей эмоционального интеллекта. Наиболее высокое значение у спортсменов установлено по показателям «эмоциональная осведомленность» и «самотивация», остальные показатели эмоционального интеллекта, в том числе, и «интегральный показатель эмоционального интеллекта» находятся в интервале низких значений. Следовательно, можно сделать вывод о недостаточном внимании спортсменов к испытываемым ими чувствам и эмоциям, что может быть источником эмоциональных перегрузок.

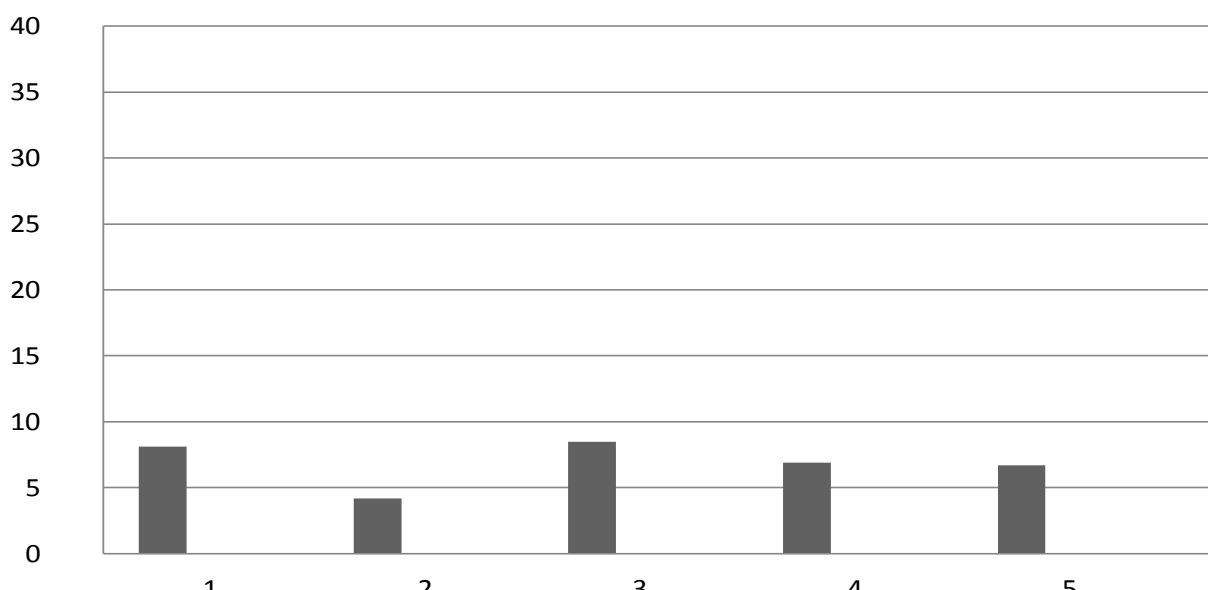


Рис. 1. Средние значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов.

Примечание: 1. Эмоциональная осведомленность; 2. Управление своими эмоциями; 3. Самомотивация; 4. Эмпатия; 5. Распознавание эмоций других людей; 6. Интегральный показатель эмоционального интеллекта

Для более ясной картины обратимся к частоте распределения высоких, средних и низких значений показателей эмоционального интеллекта у спортсменов (см. таблицу 1).

Для большей части спортсменов характерен средний уровень осведомленности об испытываемых ими эмоциях и низкий уровень способности управлять своим эмоциональным состоянием. Также следует отметить, что почти у половины атлетов показатель «эмпатия» находится в диапазоне низких значений, а также то, что большая часть спортсменов имеет низкий уровень развития интегрального показателя эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что большая часть спортсменов не осведомлены об испытываемых ими эмоциях, не могут ими управлять, не способны к сопереживанию по отношению к другим людям.

Таблица 1. Частота случаев проявлений эмоционального интеллекта различной степени выраженности у спортсменов (в %)

Показатели эмоционального интеллекта		Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Интегральный показатель эмоционального интеллекта
Уровень выраженности показателей	низкий	36,3	69,9	35,1	45,2	50,4	58,4
	средний	53,1	23,9	51,6	38,9	38,1	38,1
	высокий	10,6	6,2	13,3	15,9	11,5	3,5

Далее в исследовании мы изучили гендерные различия в отношении эмоционального интеллекта. Исследования, посвященные изучению гендерных различий по отношению к данному феномену, носят противоречивый характер. Существуют данные относительно гендерных различий в проявлении таких компонентов эмоционального интеллекта как эмпатия и управление своими эмоциями.

В таблице 2 представлены средние значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов мужского и женского пола. Были установлены достоверные различия между спортсменами по следующим показателям эмоционального интеллекта: «эмпатия», «распознавание эмоций других людей» и «управление своими эмоциями». Полученные нами данные, позволяют сделать заключение о том, что мужчины умеют лучше управлять своими эмоциями, и более целенаправленно исполняют свои обязательства по отношению к спорту, чем женщины, которые больше стремятся к эмоциональному выражению эмоций, чем к управлению ими.

Таблица 2. Средние значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов разного пола ($X_{CP} \pm \delta$)

Группы		Мужчины (n=68)	Женщины (n=45)	Достоверность различий
Показатели эмоционального интеллекта	Эмоциональная осведомленность	7,30± 5,3	8,84± 4,8	—
	Управление своими эмоциями	5,48± 6,4	1,89± 5,4	P<0,05
	Самомотивация	8,69± 5,2	7,87± 5,3	—
	Эмпатия	5,47± 6,6	8,7± 6,2	P<0,05
	Распознавание эмоций других людей	5,55± 6,9	7,91± 4,9	P<0,05
	Интегральный показатель	32,5± 20,03	35,22± 16,3	—

У женщин, по сравнению с мужчинами, более выражена эмпатия, что, возможно, связано с приписыванием им таких качеств как сопереживание и сочувствие. У мужчин, в свою очередь, проявление таких эмоций, считается признаком слабости. Соответственно, мужчины стремятся лучше контролировать свои эмоции и стараются их открыто не проявлять. На наш взгляд, это больше связано с гендерными стереотипами, чем с половыми различиями спортсменов.

Следовательно, наше предположение частично подтвердилось. Спортсменки более склонны к проявлению сопереживания и распознаванию эмоций окружающих, чем спортсмены, которые стремятся как можно лучше контролировать испытываемые ими чувства.

В настоящее время эмоциональный интеллект является малоизученным феноменом, но уже ясно, что он является не только одним из регуляторов эмоционального состояния личности, но и существенной предпосылкой профилактики и преодоления психического выгорания, а также предпочтения человеком определенных копинг-стратегий.

Немаловажной является проблематика способов совладания личности с жизненными трудностями. Предпочтение человеком конструктивных

копинг-стратегий способствует не только преодолению, но и предотвращению трудных жизненных ситуаций. Спортивная деятельность имеет свою специфику. Для нее характерны высокий уровень конкурентности, направленность на достижение максимально возможных результатов, а также высокие физические и психические нагрузки. Важность овладения спортсменами конструктивными стратегиями преодоления стресса очевидна. В исследовании мы использовали два опросника: опросник «Coping Function Questionnaire» и опросник Лазаруса.

Анализ особенностей предпочтения спортсменами копинг-стратегий, выявленных с помощью опросника CFQ, позволил сделать следующее заключение. Самой предпочитаемой копинг-стратегией является «фокусирование на проблеме», далее идут «фокусирование на эмоциях» и «уход от решения проблем». Следовательно, спортсмены больше стремятся к решению проблем, чем к их эмоциональному отреагированию или стремлению избегать трудности.

Для детализации предпочитаемых спортсменами копинг-стратегий мы применили опросник Лазаруса. В таблице 3 представлены результаты исследования выраженности отдельных копинг-стратегий у спортсменов. У большей части спортсменов копинг-стратегии имеют средний уровень выраженности. Есть большое число спортсменов с высокими значениями таких копинг-стратегий как «планирование решения проблемы», «социальная поддержка», «самоконтроль», «положительная переоценка».

Выявлено также большое количество спортсменов с низкими значениями копинг-стратегий «конфронтативный копинг», «бегство», «дистанцирование». Таким образом, мы видим, что спорт вырабатывает, в целом, конструктивный подход к решению проблем.

Таблица 3. Частота случаев проявлений стратегий преодоления стресса различной степени у спортсменов (%)

Стратегии преодоления стресса		Конфронтативный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Ответственность	Бегство	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Уровень выраженности показателей	высокий	11,5	3,6	14,2	14,2	18,6	3,6	30,1	30,1
	средний	53,1	56,6	67,3	60,2	63,7	32,7	66,4	47,8
	низкий	35,4	39,8	18,5	25,6	17,7	63,7	3,5	22,1

Следующей задачей нашего исследования было изучение различий в предпочтении стратегий преодоления стресса у спортсменов разного пола. В исследовании достоверных различий установлено не было, что говорит о независимости предпочтения стратегий преодоления стресса спортсменами разного пола.

Актуальной является проблематика взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий спортсменов с их личностными характеристиками. В исследовании были выявлены достоверные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и личностными свойствами спортсменов (см. таблицу 4). Было установлено, что чем выше значения показателей эмоционального интеллекта, тем у спортсменов выше общая интернальность, интернальность в области достижений и неудач, мотивация достижения успеха, самооценка; чем ниже уровень личностной тревожности и больше расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, тем выше будут значения показателей эмоционального интеллекта. Таким образом, уверенность в себе, мотивация достижения успехов, чувство подконтрольности событий своей жизни у спортсменов связаны с их эмоциональным интеллектом.

Таблица 4. Коэффициенты корреляции между показателями эмоционального интеллекта и личностными особенностями спортсменов

Личностные свойства спортсменов		Личностная тревожность	Мотивация достижения успеха	Мотивация избегания неудач	Самооценка	Уровень притязаний	Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний	Общая интернальность	Интернальность в области неудач	Интернальность в области достижений
Показатели эмоционального интеллекта	Эмоциональная осведомленность	-0,09	0,36**	0,08	0,30**	-0,05	-0,35**	0,29**	0,24*	0,23*
	Управление своими эмоциями	-0,30**	-0,06	-0,04	0,06	0	-0,1	0,08	0,09	0,07
	Самомотивация	-0,22*	0,32**	-0,17	0,21*	0,29**	-0,07	0,26*	0,17	0,30**
	Эмпатия	0,01	0,32**	0,06	0,40**	-0,05	-0,48**	0,32**	0,33**	0,23*
	Распознавание эмоций других людей	-0,06	0,29**	0,08	0,26*	-0,06	-0,35**	0,26*	0,21*	0,14
	Интегральный показатель	-0,21*	0,39**	0,01	0,40**	0,03	-0,45**	0,39**	0,34**	0,31**

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

В исследовании эмоциональный интеллект и копинг-стратегии рассматриваются нами как регуляторы психического выгорания. Мы предполагаем, что высокий уровень эмоционального интеллекта и предпочтение спортсменами конструктивных копинг-стратегий будут снижать риск развития психического выгорания у спортсменов, а также будут способствовать его преодолению.

Далее, рассмотрим особенности взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта, психического выгорания и копинг-стратегиями спортсменов. На рисунке 2 представлены коэффициенты корреляции между показателями эмоционального интеллекта, копинг-стратегиями (опросник CFQ) и психическим выгоранием.

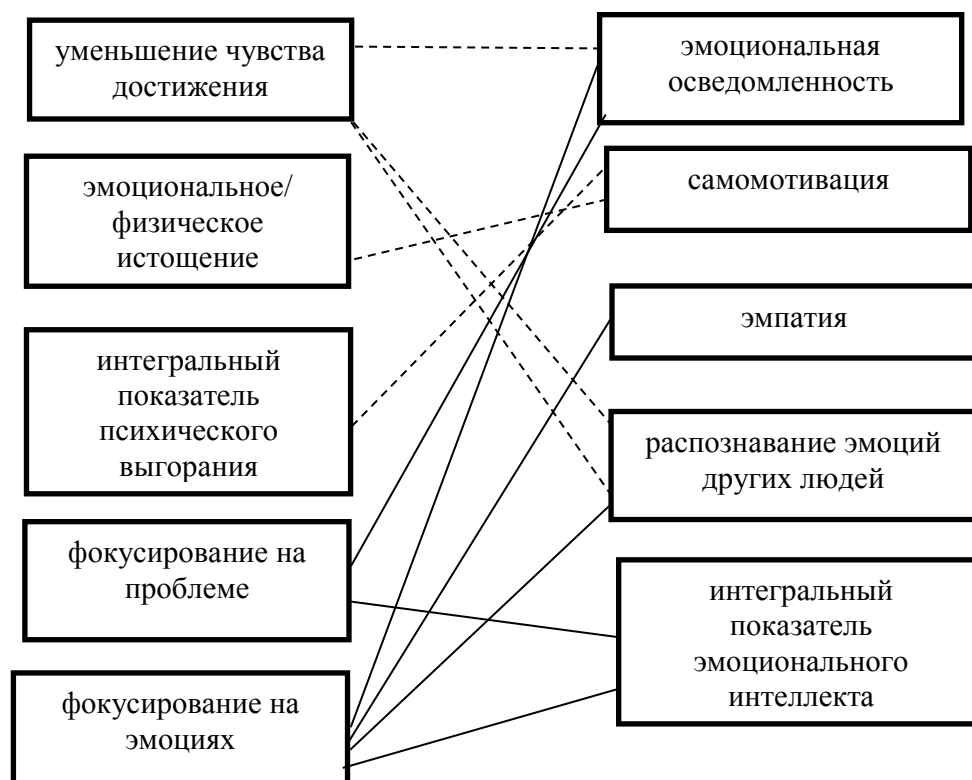


Рис. 2. Достоверные корреляционные взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта, психического выгорания и копинг-стратегий спортсменов ($p < 0,05$)

В корреляционном исследовании были установлены обратные достоверные взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и показателями психического выгорания: «уменьшением чувства достижения» и «эмоциональной осведомленностью», «распознаванием эмоций других людей», «интегральным показателем эмоционального интеллекта»; «самотивацией» и «эмоциональным / физическим истощением», «интегральным показателем психического выгорания». Прямые корреляционные взаимосвязи были установлены между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями: «эмоциональной осведомленностью» и «фокусированием на проблеме», «фокусированием на эмоциях»; «фокусированием на эмоциях» и «эмпатией», «распознаванием эмоций других людей», «интегральным показателем эмоционального интеллекта». Таким образом, чем выше уровень эмоционального

интеллекта, тем ниже риск развития психического выгорания и больше вероятность предпочтения спортсменами копинг-стратегии «фокусирование на эмоциях». Также необходимо отметить, что чем выше уровень эмпатии и способность к распознаванию эмоций других людей, тем больше вероятность выбора спортсменами копинг-стратегии «фокусирование на эмоциях».

Таблица 5. Коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями, показателями психического выгорания и эмоционального интеллекта у спортсменов

Показатели эмоционального интеллекта/профессионального выгорания		Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Интегральный показатель эмоционального интеллекта	Уменьшение чувства достижения	Эмоциональное/физическое истощение	Обесценивание достижений	Интегральный показатель психического выгорания
Стратегии преодоления стресса (Лазарус)	Конфронтативный копинг	0,09	0,01	-0,04	-0,06	-0,02	-0,01	0,16	0,1	0,14	0,16
	Дистанцирование	0,01	0,09	-0,1	-0,05	0,11	0,02	0,03	0,11	0,13	0,1
	Самоконтроль	0,30*	-0,06	0,11	0,16	0,11	0,18	0,03	0,06	0,06	0,07
	Социальная поддержка	0,23*	-0,14	-0,06	0,32*	0,37*	0,23*	-0,06	0,17	-0,06	0,02
	Ответственность	0,21*	-0,12	0	0,28*	0,22*	0,19*	0,06	0,14	0,06	0,11
	Планирование решения проблемы	0,34*	0,01	0,33*	0,26*	0,18	0,34*	-0,06	0,06	-0,15	-0,04
	Бегство	0,04	-0,21*	-0,28	0,16	0,02	-0,07	0,13	0,17	0,26*	0,23*
	Положительная переоценка	0,23*	-0,1	-0,08	0,11	0,17	0,1	0,11	0,17	-0,04	0,15

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

В таблице 5 представлены коэффициенты корреляции между показателями эмоционального интеллекта, копинг-стратегиями (опросник Лазаруса) и психическим выгоранием.

Результаты исследования указывают на то, что развитие эмоционального интеллекта способствует выбору спортсменами конструктивных копинг-стратегий, таких как «принятие ответственности», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы». Чем выше у спортсменов уровень показателей «самотивация» и «управление своими эмоциями», тем ниже вероятность выбора ими копинг-стратегии «бегство». Также было установлено, что развитие симптомов психического выгорания способствует предпочтению спортсменами неконструктивных копинг-стратегий.

В исследовании были установлены различия в особенностях взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта, психического выгорания, и копинг-стратегий у спортсменов женского и мужского пола. На рисунках 3 и 4 представлены достоверные корреляционные взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта, психического выгорания и копинг-стратегий у мужчин и женщин.

У женщин выявлены достоверные обратные взаимосвязи:

1. между показателем эмоционального интеллекта «управлением своими эмоциями» и следующими показателями психического выгорания:

«уменьшение чувства достижения»;

«эмоциональное/физическое истощение»;

«обесценивание достижений»;

интегральным показателем психического выгорания;

2. между «интегральным показателем эмоционального интеллекта» и «эмоциональным/физическим истощением», «интегральным показателем психического выгорания»;

3. между «самотивацией» и показателями психического выгорания: «эмоциональное/физическое истощение», «обесценивание достижений», «интегральный показатель психического выгорания».

Прямые достоверные взаимосвязи установлены между показателем эмоционального интеллекта «эмоциональная осведомленность» и такими копинг-стратегиями как «фокусированием на проблеме» и «фокусирование на эмоциях».

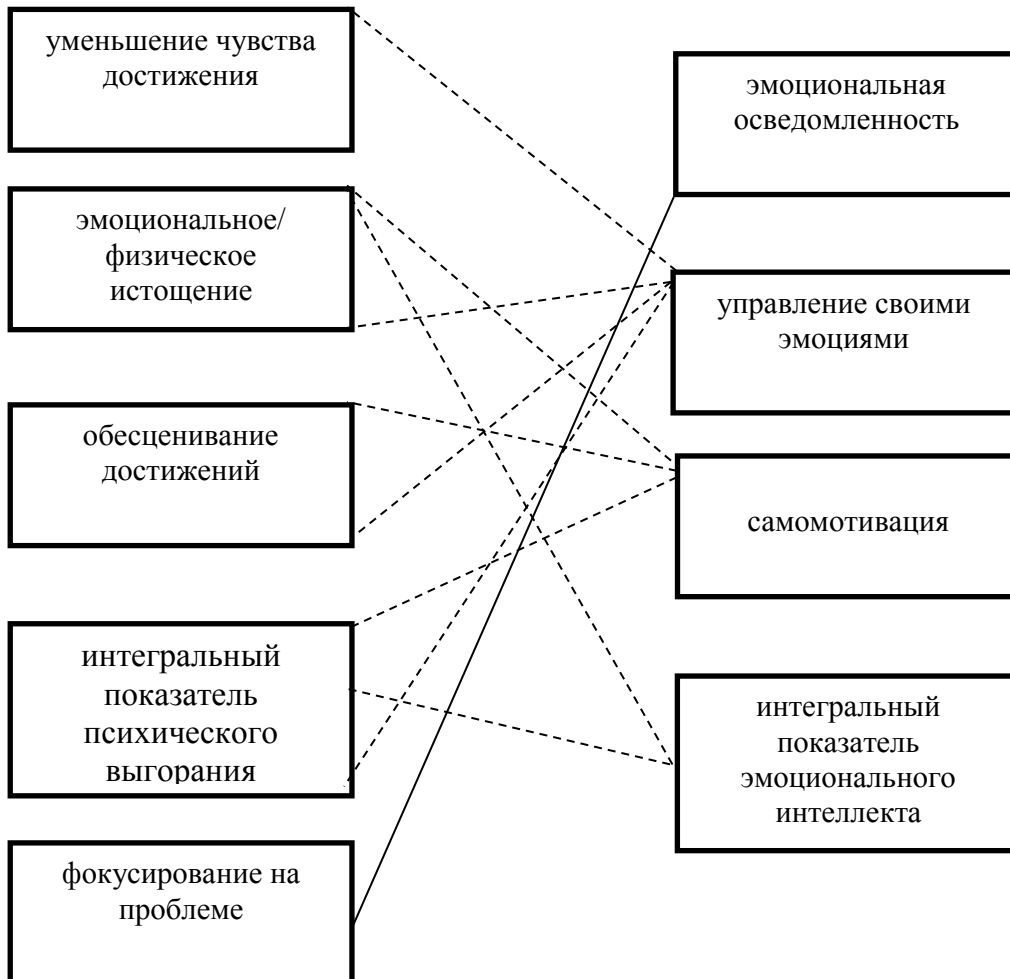


Рис. 3. Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта, психического выгорания и копинг-стратегий у женщин ($p < 0,05$).

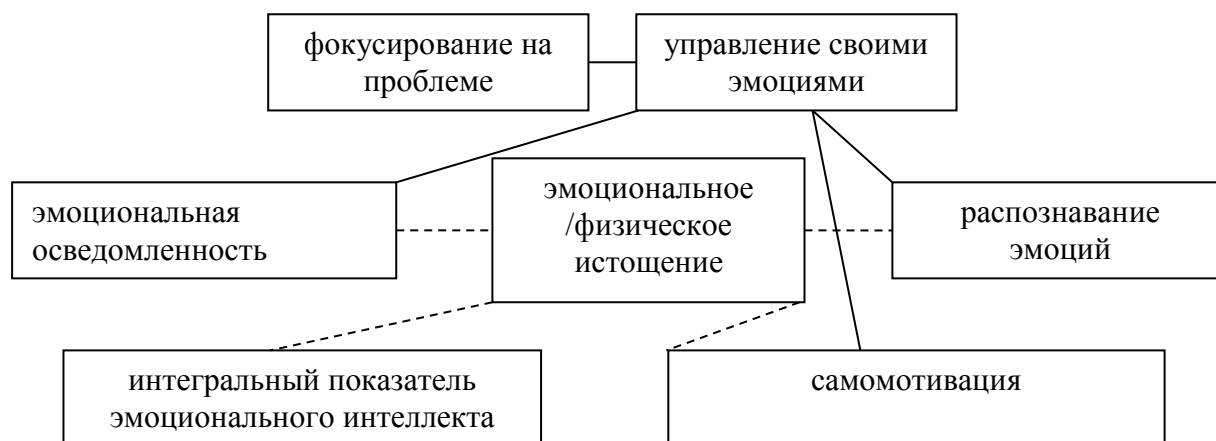


Рис. 4. Достоверно значимые корреляционные взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта, психического выгорания и копинг-стратегий у мужчин ($p < 0,05$).

В мужской выборке выявлено меньшее число достоверных взаимосвязей. Обратные достоверные взаимосвязи установлены между показателем психического выгорания «эмоциональное/физическое истощение» и следующими показателями эмоционального интеллекта: «эмоциональная осведомленность», «самомотивация», «распознавание эмоций других людей», «интегральный показатель эмоционального интеллекта». Прямые корреляционные взаимосвязи установлены между копинг-стратегией «фокусирование на проблеме» и следующими показателями эмоционального интеллекта: «эмоциональная осведомленность», «распознавание эмоций других людей», «управление своими эмоциями», «интегральный показатель эмоционального интеллекта». Следовательно, чем выше уровень выраженности этих показателей эмоционального интеллекта, тем больше вероятность предпочтения спортсменами копинг-стратегии «фокусирование на эмоциях».

Таким образом, чем выше уровень развития эмоционального интеллекта, тем меньше риск развития психического выгорания у спортсменов обоего пола. В женской выборке установлено большее количество взаимосвязей между показателями психического выгорания и

эмоционального интеллекта, чем в мужской, это говорит о большем влиянии эмоций на эмоциональную компетентность и развитие психического выгорания у спортсменов. У мужчин, наблюдается большее число достоверных взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегией «фокусирование на проблеме». Следовательно, чем выше уровень развития эмоционального интеллекта у мужчин, тем выше вероятность предпочтения ими конструктивных копинг-стратегий.

Результаты исследования говорят о том, что спортивная деятельность содержит существенные предпосылки для развития синдрома психического выгорания у спортсменов. Эмоциональный интеллект является личностным ресурсом, препятствующим развитию психического выгорания у спортсменов.

Значения показателей эмоционального интеллекта у спортсменов находятся в основном в интервале низких и средних значений. Спортсмены достаточно осведомлены об особенностях проявления эмоций, направлены на достижение целей, и готовы сопереживать окружающим их людям. Женщины более склонны проявлять эмпатию и лучше узнают эмоции, чем мужчины, которые больше направлены на управление своими эмоциями. Для спортсменов с высоким значением эмоционального интеллекта характерны оптимальный уровень личностной тревожности, реалистичная самооценка, интернальный локус контроля и конструктивная мотивация.

Анализ корреляционного исследования показал, что существуют достоверные взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта с активными копинг-стратегиями, такими как «поиск социальной поддержки» «принятие на себя ответственности», «планирование решения проблемы». Следовательно, высокий уровень эмоционального интеллекта снижает риск развития психического выгорания, а чем выше

уровень психического выгорания, тем больше вероятность ухода от решения проблем у спортсменов. Отсутствие должного внимания к развитию психологической культуры, может привести не только к снижению результативности тренировочной и соревновательной деятельности, но и к развитию профессионального стресса у спортсменов, который оказывает негативное влияние на здоровье спортсменов, и может способствовать преждевременному завершению спортивной карьеры атлетов. Психологическое сопровождение спортивной деятельности спортсменов, направленное на развитие компонентов психологической культуры личности будет способствовать не только предотвращению развития синдрома психического выгорания, но и формированию конструктивных стратегий его преодоления.

ЛИТЕРАТУРА

- Барабанщикова В.В., Климова О.А.* Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 3-12.
- Берилова Е.И.* Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. Вып 4. С. 79-85.
- Горская Г.Б.* Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. Вып 4. С. 74-76.
- Колмогорова Л.С.* Диагностика психологической культуры школьников: Практическое пособие для школьных психологов. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
- Семикин В.В.* Феноменология и сущность психологической культуры// Ежегодник Всероссийского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та,

2003. Т. 7. С. 102-106.

Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.

Толочек В.А. Феномен психологических ниш в пространстве спортивной деятельности. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2017. № 2. С. 30-45.

Штефаненко И.И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально-психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. Вып 4. С. 77-82.

Kaufman K.A. Understanding student-athlete burnout. National Collegiate Athletic Association, 2014.

Raedeke T.D., Smith A.L. Development and preliminary validation of an Athlete Burnout Measure // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. 23 (4). P. 281-306. doi: 10.1123/jsep.23.4.281.

Статья поступила в редакцию: 26.06.2018. Статья опубликована: 30.09.2018

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING-STRATEGES AS A RESOURCE OF COMPETITIVENESS OF ATHLETES

© 2018 Elena I. Berilova

*Ph.D., Assistant Professor, Kuban State University Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar
E-mail: berilovanew@mail.ru*

In article the role of personal characteristics of athletes as resources of their competitiveness. We study the features of burnout, the level of emotional intelligence, and coping-strategies of athletes. High level of emotional intelligence and constructive coping-strategies reduce the risk of development of burnout in athletes. Athletes with a high level of emotional intelligence have realistic self-esteem, an optimal level of personal anxiety, an internal locus of control and constructive motivation. The results of the study reveal the

importance of emotional intelligence and coping-strategies for athletes as a factor to overcome burnout.

Key words: psychological culture, burnout, emotional intelligence, personal resource, coping-strategies, personal regulators, emotional awareness

Библиографическая ссылка на статью:

Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии как ресурсы конкурентоспособности спортсменов // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 3. С. 00-00.

Адрес статьи: