

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
ІНІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему:
**«РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»**

Виконала:
Студентка 6 курсу 61 групи
Леоненко Олена Станіславівна

Науковий керівник:
Дерев'янка Світлана Петрівна,
канд. психолог. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

**Чернігів
2023**

Студентка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «___» _____ 20__ року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ I. Теоретичні аспекти вивчення феномену емоційного інтелекту...6	
1.1. Поняття про емоційний інтелект та його моделі.....6	6
1.2. Основні складові емоційного інтелекту.....14	14
1.3. Сучасні дослідження емоційного інтелекту у спорті.....15	15
РОЗДІЛ II. Зв'язок між емоційним інтелектом та досягненнями у спортивній діяльності.....	20
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.....20	20
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....21	21
2.3. Практичні рекомендації.....28	28
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	39

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Робота, що досліджує зв'язок між емоційним інтелектом та спортивними досягненнями, представляє собою значний інтерес у сучасній науці та практиці спорту. Емоційний інтелект (EQ) став ключовим елементом розуміння та оптимізації успіху у спортивних дисциплінах. Подальше вивчення цієї теми привертає увагу з кількох причин.

У сучасному спортивному світі, де конкуренція вкрай висока, психологічні аспекти гри набули вагомого значення. Розвиток емоційного інтелекту у спортсменів виявляє значний вплив на їхні спортивні результати. Особливо важливо розуміти, як саме емоційний інтелект впливає на вміння керувати стресом під час змагань, а також як це може вплинути на їхню ментальну міцність та загальний психологічний стан.

Дослідження в галузі психології спорту показує, що розвиток емоційного інтелекту може покращити спортивні досягнення. Розуміння впливу емоційного інтелекту на спортивні результати може привести до розробки кращих психологічних підходів та програм тренувань для спортсменів. Це відкриває нові можливості для розвитку практичних методик у підготовці спортсменів та тренерів.

Крім того, розуміння важливості емоційного інтелекту у спорті може сприяти не лише поліпшенню спортивних результатів, але й досягненню загального психологічного здоров'я та добробуту учасників спортивних змагань.

У підсумку, дослідження впливу емоційного інтелекту на спортивні досягнення є важливим не лише для науки, а й для практики. Вивчення цієї

теми може внести суттєвий внесок у підвищення якості тренувань, психологічного супроводу спортсменів та загальний успіх у світі спорту.

Дослідженням феномену емоційного інтелекту займалося багато українських та зарубіжних дослідників, а саме: М. Августюк, І. Васильківський, О. Власова, В. Зелюк, Є. Карпенко, А. Марченко, Е. Носенко, Н. Коврига, О. Собченко, R. Bar-On, T. Bradberry, J. Greaves, D. Goleman, J. Mayer.

Різні аспекти проблеми емоційного інтелекту у професійній діяльності представлені у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних науковців, таких, як, О. Верітова, В. Зарицька, А. Книш, Т. Чернявська, S. Carter, R. Cooper, A. Sawaf.

Різні аспекти емоційного інтелекту у спорті були предметом наукових досліджень як українських: М. Сенів, так і зарубіжних науковців: Н. Ільсова, Р. Агавелян, В. Пірожкова, L. Craft, C. Izard, J. Gallimore, S. Laborde, A. Perlini, K. Petrides.

Актуальність, доцільність і об'єктивна потреба дослідження зв'язку емоційного інтелекту та спортивних досягнень та подальше практичне застосування отриманих результатів зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи **«Роль емоційного інтелекту у спортивній діяльності»**.

Метою дослідження є встановити зв'язок між емоційним інтелектом та досягненнями у спортивній діяльності.

Завданнями нашої роботи ми визначили такі.

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз змісту поняття емоційного інтелекту, теоретично обґрунтувати зв'язок емоційного інтелекту зі спортивними досягненнями.

2. Дослідити зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та досягненнями у спортивній діяльності.

3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту задля отримання кращих досягнень у спорті.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект

Предметом дослідження: зв'язок між емоційним інтелектом та досягненнями у спортивній діяльності.

Теоретичне значення дослідження. У магістерській роботі «Роль емоційного інтелекту у спортивній діяльності» теоретична база побудована на інтердисциплінарному підході, що поєднує знання з загальної психології, психології спорту, фізіології та менеджменту. Визначення ролі емоційного інтелекту в контексті спортивної діяльності потребує комплексного підходу, оскільки ця тема взаємодіє з різними аспектами спорту, включаючи психічний стан спортсменів, стресові ситуації під час змагань, комунікаційні процеси в команді, а також методи управління тренуваннями та ментальною підготовкою.

Наукова новизна даної роботи полягає в оновленні та розширенні наявних досліджень, а також у поєднанні теорій психології та спорту. Однією з ключових наукових новизн є узгодження понять та методів із сучасними підходами до розуміння емоційного інтелекту та його впливу на спортивні досягнення.

Практичне значення дослідження. Ця робота виявляє новий погляд на те, як емоційний інтелект впливає на різні аспекти спортивної діяльності та використовує цей аспект для розвитку практичних рекомендацій у сфері підготовки спортсменів та психологічної підтримки під час тренувань та змагань.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання визначених завдань використано комплекс таких методів:

- *теоретичні* – загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення використовувалися для вивчення праць зарубіжних і вітчизняних науковців); конкретно-наукові (категоріальний аналіз – для розкриття змісту й уточнення дефініцій основоположних понять;

- *емпіричні* – спостереження, бесіди та опитування членів спортивних команд.

- *статистичні* – обробка та аналіз результатів емпіричного дослідження(кількісний і якісний аналіз), які забезпечили можливість за здобутими результатами визначити роль емоційного інтелекту у спортивній діяльності.

Структура кваліфікаційної роботи. Магістерське дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (усьогонайменування) тадодатків.

РОЗДІЛ I. Теоретичні аспекти вивчення феномену емоційного інтелекту

1.1. Поняття про емоційний інтелект та його моделі

Вивчення показує, що особи, які майстерно управляють своїми емоціями, досягають відмінних результатів як у своєму особистому житті, так і у професійній кар'єрі. Це пояснюється тим, що успіх безпосередньо пов'язаний зі здатністю людини сприймати емоції та почуття інших і адекватно реагувати на них.

У загальному розумінні *емоційний інтелект* розглядається як здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Сюди відноситься вміння розпізнавати емоції, визнавати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями. Це певна людська здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій.

Загалом про людину можна сказати, що вона володіє високим емоційним інтелектом, якщо вона залишається врівноваженою в будь-якій ситуації і добре вміє взаємодіяти з емоціями оточуючих.

Фахівці виділяють 4 стадії розвитку емоційного інтелекту:

- Чітке і виразне спілкування з іншими людьми, вміння слухати і вміння пояснити очікування. Здатність мотивувати людей на активні дії, командна робота, керівництво невеликою групою людей, вміння не вплутуватися у відкритий конфлікт.

- Комфортне самовідчуття серед великої групи людей, незалежно від того, зараховуєте ви себе до інтровертів або екстравертів, вміння розуміти емоції інших людей, рідкісні випадки непорозуміння з будь-ким.

- Знання і прийняття всіх позитивних і негативних сторін своєї особистості, комфортне існування з ними, розуміння своїх емоцій і їх вплив на події, що відбуваються.

- Вміле управління емоціями, обмеження їх руйнівного впливу, уміння виконувати обіцянки і обов'язки, підтримання довгострокових відносин, дії відповідно до обставин.

На сьогоднішній день у психологічних дослідженнях виокремлюють чотири основні моделі емоційного інтелекту, що мають безліч варіацій. У кожній з цих моделей відображені різні погляди на проблему визначення складових емоційного інтелекту, включаючи моделі здібностей, змішані моделі, та ті, що розглядають емоційний інтелект як характерну рису особистості тощо.

Найвідомішою моделлю емоційного інтелекту є ієрархічна модель здібностей Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо. Автори характеризують емоційний інтелект як своєрідну ієрархічну структуру із чотирма послідовними й взаємозалежними рівнями, кожний з яких складається з когнітивних здібностей, спрямованих не лише на розуміння власних емоцій, а й на розуміння емоцій інших людей. Це:

- 1) точність оцінювання та вираження емоцій;
- 2) фасилітація мислення за допомогою емоцій;
- 3) розуміння емоцій;
- 4) управління емоціями [28; 4].

Модель емоційного інтелекту відображає когнітивні функції, які займаються обробкою емоційної інформації, і через це вона відома як модель здібностей. Недоліком цієї моделі, яку розробили Дж.Д. Майєр, П. Саловей та

Д. Карузо, полягає в тому, що вона лише частково враховує аспекти емоційного інтелекту. Навіть якщо автори визначають ключові характеристики інтелекту, такі як ієрархічні та регуляційні властивості, вони не враховують комбінаторні властивості, які визначають здатність об'єднувати компоненти досвіду, і процесуальні властивості, які описують операційний вклад, прийоми та стратегії інтелектуальної діяльності на рівні елементарних інформаційних процесів. [1].

Змішані моделі розглядають емоційний інтелект як сукупність когнітивних, особистісних і мотиваційно-вольових рис, а також характеристик самосвідомості й соціальних навичок [2]. Це моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Р. Купера, В. Зарицької, змішана (інформаційно перероблювана) модель емоційного інтелекту Е. Носенко й Н. Ковриги. Існують також диспозиційна модель емоційного інтелекту (модель особистісних рис / характеристик) К. Петридеса й Е. Фернхема, модель емоційного інтелекту К. Ізарда, новітня потокова модель емоційного інтелекту Т. Бредберрі й Дж. Грівз, тріангуляційна модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості Є. Карпенка, модель емоційного інтелекту М. Зайднера, що є системою метакогнітивних здібностей, узагальнена модель емоційного інтелекту студентів С. Картера з основою на компетенціях міжособистісного й внутрішньоособистісного розвитку, навичках особистісного лідерства й самоуправління. У педагогіці виокремлюють модель формування емоційного інтелекту А. Макаренка – закон мажорного тону й стилю життя колективу, структурно-функціональну модель розвитку емоційного інтелекту майбутнього педагога вищої школи О. Верітової тощо.

Згідно з комбінованою моделлю емоційного інтелекту, яку пропонує Р. Бар-Он, емоційний інтелект розглядається як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, що впливають на особистість людини й її успішність у протистоянні викликам зовнішнього середовища. У структурі емоційного інтелекту, який визначається як емоційно-соціальний інтелект,

автор виділяє п'ять ключових складових: внутрішньоособистісний, міжособистісний, регулятивний, адаптивний і загальний настрій або самомотивація (такі як оптимізм, щастя або задоволення від життя). [17].

Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана заснована на сукупності особистісних компетентностей. В ієрархічну структуру емоційного інтелекту автор спершу включав п'ять складових частин. Згодом модель емоційного інтелекту була доопрацьована автором, і зараз до її складу входять чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння (соціальна свідомість) та управління взаємовідносинами (вміння налагоджувати стосунки) [23]. Серед структурних компонентів емоційного інтелекту Д. Гоулмана можна виявити не лише емоційні здібності, а й вольові якості, характеристики самосвідомості, а також соціальні уміння та навички. Крім того, емоційний інтелект в такій концепції має семантичну й структурну невизначеність поняття [9].

Близькою до змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана є модель емоційного інтелекту Р. Купера. У структурі моделі, на основі якої була створена методика вимірювання "EQMap", тобто так звана «карта» вимірювання емоційного інтелекту, автор виділяє такі складові частини: зовнішнє оточення, емоційне самопізнання, емоційна компетентність, емоційні цінності й позиції, а також емоційні результати [20].

К. Петридес і Е. Фернхем розробили модель рис (характеристик) або так звану диспозиційну модель (модель емоційної самоефективності), яка є поєднанням сукупності певних рис, безпосередньо пов'язаних з емоційним функціонуванням особистості [30]. Науковці запропонували поділ між визначенням емоційний інтелект як здібності й емоційний інтелект як риси характеру. Головною концептуальною відмінністю моделі від інших моделей емоційного інтелекту є те, що автори зосереджують увагу на суб'єктивності емоційного досвіду людини [2].

Е. Носенко й Н. Коврига у сфері емоційного інтелекту особистості розробили інформаційно перероблювану модель емоційного інтелекту, розглядаючи поняття «емоційний інтелект» через поняття «емоційна розумність». Водночас підхід авторів схожий на змішані моделі емоційного інтелекту. Дослідниці вказують на певну ієрархічність структур емоційного інтелекту й відповідність цим структурам певного рівня сформованості емоційної розумності, а саме: сенсорно-перцептивна структура – низький рівень виявлення емоційного інтелекту – реактивна дія особистості; мисленнєва структура – середній рівень виявлення емоційного інтелекту – усвідомлена дія особистості; структура настанов, цінностей, ідеалів – високий рівень виявлення емоційного інтелекту – вчинок особистості [10; 2].

У концепції емоційного інтелекту В. Зарицької з'ясовано основні ознаки, які доводять правомірність виділення емоційного інтелекту в окремий вид. Автор зауважує, що особливості впливу емоційного інтелекту найчастіше проявляються в когнітивній (уявлення людини про себе й про інших), емоційній (емоційне самопочуття) і поведінковій сферах (комунікативна поведінка). Як наслідок, до структури емоційного інтелекту входять чотири компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні й діяльності [5].

Модель емоційного інтелекту М. Зайднера є системою метакогнітивних здібностей, в основі якої лежить концепція, що відбиває взаємозв'язки між емоційною компетенцією та індивідуальними особливостями саморегуляції. Сукупність емоційних, когнітивних і мотиваційних функцій зумовлює рівень такої саморегуляції [32].

К. Ізард розглядає емоційний інтелект у взаємозв'язку з такими складовими частинами, як знання емоцій, ідентифікація та маркування емоцій, а також емоційна адаптивність. Учений підтримує ідею про те, що традиційно визначений конструкт «інтелект та особистість» не представляють усіх

людських здібностей або характеристик, пов'язаних із соціальною компетентністю та адаптивною поведінкою. Він також погоджується з тим, що людям властива область здібностей, яка безпосередньо пов'язана з емоціями. Складовими частинами є знання емоцій, що породжує здатність до ідентифікації та маркування емоцій, а це зі свого боку сприяє утворенню емоційного інтелекту й емоційної адаптації [24].

Новітня потокова модель емоційного інтелекту (Т. Бредберрі й Дж. Грівз) розглядає емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення та набір знань, умінь і навичок (стратегій) щодо переробки емоційної інформації [18; 2]. Емоційний інтелект виступає інтенсивним потоком інформаційного обміну між раціональним та емоційним центрами мозку, тобто як об'єднання раціонального мислення з емоційними реакціями. Структурними компонентами моделі є самосприймання, самокерування, соціальна чутливість, керування відносинами.

Цікавим доробком є тріангуляційна модель емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості Є. Карпенка. Автор визначає функції емоційного інтелекту в наративній (екстернальний модус) і ментативній формах (інтернальний модус) життєздійснення особистості, що безпосередньо пов'язані зі способами пізнання та втілення смислу [7].

У педагогіці існує модель формування емоційного інтелекту А. Макаренка – закон мажорного (переважального) тону й стилю життя колективу. Структурними компонентами моделі є особистісна позиція, життєвий соціальний оптимізм, очищення від руйнівних думок і настроїв, сильна віра в успіх, почуття взаємної відповідальності, самовідчуття перед здобуттям перемоги. Сюди входять також диспозиційні характеристики особистості, які проявляються через вчинки, думки, почуття [6; 2].

Цікавою є узагальнена модель емоційного інтелекту студентів С. Картера, що базується на чотирьох компетенціях: міжособистісний розвиток,

навички особистісного лідерства, самоуправління та внутрішньоособистісний розвиток [19].

О. Верітова розробила структурно-функціональну модель розвитку емоційного інтелекту майбутнього педагога вищої школи, складовими частинами якої є теоретико-методологічні, змістові, операційно-діяльнісні й діагностично-результативні аспекти [3].

Як зазначає І. Васильківський, спільним конструктом усіх моделей емоційного інтелекту є здатність людини ефективно здійснювати ідентифікацію, розуміння емоцій та управління ними. Характерною відмінністю є наявність міжособистісних здібностей, навичок та особистісних компетентностей [2]. Так, зокрема, у центрі уваги моделі здібностей – емоції та їх взаємодії з мисленням. Особливістю змішаних моделей є їхня зосередженість не лише на ідентифікації емоцій та їх розумінні, але й на безлічі інших компонентів особистості, таких як мотивація, усвідомлення, соціальні навички. У контексті диспозиційної, інформаційно перероблюваної та потокової моделей емоційного інтелекту розглядається як співвідношення внутрішніх емоційних та інтелектуальних компонентів особистості, диспозиційних аспектів вияву (рис особистості), інформаційного обміну між раціональним та емоційним та їх об'єднання в єдине ціле [2].

Концепції емоційного інтелекту розглядають також із позиції вираження в його структурі певної групи здібностей: когнітивних, емоційних, адаптаційних і соціальних. До групи когнітивних здібностей у структурі емоційного інтелекту належать модель емоційного інтелекту Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, модель М. Зайднера й інші [13]. До групи емоційних здібностей насамперед відносять модель Д. Гоулмана. Автор висловив припущення, що окремі структурні компоненти емоційного інтелекту (усвідомлення та розпізнавання емоцій, регуляція емоцій та управління ними) відбивають зміст некогнітивних, а саме емоційних здібностей людини. О.

Власова розглядає емоційний інтелект як ступінь розвитку емоційних здібностей людини, що є функціональною складовою частиною загальніших соціальних здібностей. Емоційні здібності відбивають так звану здатність людини до розрізнення, адекватного вираження та управління власними емоціями, переживаннями, прийняття відповідальності за їхній позитивний модус і відповідність суспільно виробленим еталонам [4]. Адаптаційні здібності в структурі емоційного інтелекту представлені концепцією емоційного інтелекту Р. Бар-Она, соціальні – моделлю Д. Люсіна тощо.

О. Собченко з колегами зазначають, що окремі структурні компоненти емоційного інтелекту пов'язані з певною групою здібностей. Іншими словами, дослідники визначають функції, що реалізуються емоційним інтелектом. Так, зокрема, з когнітивними здібностями безпосередньо пов'язані такі структурні компоненти емоційного інтелекту, як сприймання (ідентифікація) емоцій і розуміння емоцій; з емоційними здібностями – управління емоціями; з адаптаційними – управління емоціями в стресових ситуаціях; із соціальними – соціальна емпатія та управління емоціями інших людей [13].

Як наслідок, кожна із зазначених груп здібностей опосередковує наявність в емоційному інтелекті різноманітних функцій. До сфери когнітивних здібностей відносять інтерактивну функцію, до емоційних – регулятивну, до адаптаційних – адаптивну й стресозахисну, до соціальних – активізувальну [13].

Отже, на сьогодні вченими було проведено багато досліджень у сфері вивчення емоційного інтелекту та його місця у структурі особистості. Було сформульовано чимало концепцій та підходів до розуміння емоційного інтелекту, його структури та компонентів. Також, деякими вченими виділяються чотири стадії розвитку емоційного інтелекту.

1.2. Основні складові емоційного інтелекту

Так, як існує багато моделей емоційного інтелекту, розроблених різними науковцями, складно буде перерахувати всі можливі складові емоційного інтелекту. Однак, свого часу, досліджуючи емоційний інтелект, Пітер Саловей, один з засновників теорії емоційного інтелекту, вирізнив п'ять базових складових емоційного інтелекту, котрі і вважаються основними, базовими складовими:

1. *Усвідомлювати свої емоції (самопізнання)*, тобто могли назвати те, що ми відчуваємо, ідентифікація свого емоційного стану, настрою. Вміння помічати свої емоції дозволяє краще пізнати нас самих, чому ті чи інші емоції виникають в певний момент, про що вони сигналізують, яка їхня функція в конкретний момент. Люди, котрі краще розуміють свої почуття, приймають швидкі рішення, менше вагаються, готові чути свої істинні потреби і бажання, легше досягають бажаного.

2. *Управляти своїми емоціями (саморегуляція)* – тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти при потребі визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом. Таке вміння розвиває адаптивність і стресостійкість, що дозволяє простіше проживати життєві виклики, труднощі.

3. *Самотивація* – вміння управляти власними імпульсами, тобто при потребі, відкладати задоволення і приборкувати моментні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому. Це вміння самотійно себе надихати, знаходити особисті сенси, ставити досяжні цілі і поступово рухатися до їхньої реалізації.

4. *Емпатія, розпізнавання емоцій інших людей* – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, навик слухати і чути, дивитися і бачити емоційні стани, потреби інших людей. Таке вміння дозволяє ефективно впливати на команди, управляти персоналом, співпереживати і підтримувати.

5. *Управління стосунками (соціальні навички)* – побудова здорових стосунків, вміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати

в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм у реалізації цілей і планів, вміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику, вміння будувати довготривалі, здорові стосунки в парі [9].

Отже, всі ці компоненти є у повному чи неповному складі майже у всіх концепціях та моделях емоційного інтелекту. Саме ці складові виділяються у окремі шкали при дослідженні емоційного інтелекту.

1.3. Сучасні дослідження емоційного інтелекту у спорті

Сучасні дослідження емоційного інтелекту в контексті спорту стали дуже важливими через розуміння того, що психологічні аспекти гри можуть суттєво впливати на спортивні досягнення. Емоційний інтелект у спорті відіграє значну роль у підготовці спортсменів, їхній ментальній силі та здатності керувати емоціями під час тренувань та змагань.

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високими фізичними та психологічними навантаженнями, спрямованістю на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією суперників. Все це пов'язане з великими емоційними навантаженнями, тому цілком закономірно, що велика увага приділяється вивченню та розвитку емоційно-вольової регуляції, саморегуляції, емоційних компетентностей спортсменів для досягнення перемоги у змаганнях.

Вивчення емоційного інтелекту стає дедалі популярнішим у науковому середовищі сьогодення. Ця популярність базується на спробах проаналізувати адаптаційні та ресурсні можливості особистості через призму її здатності до емоційної взаємодії з навколишнім середовищем. Також вивчається ймовірність розвитку емоційно-вольової саморегуляції з метою прогнозування

успішності поведінки та конкурентоздатності в різних сферах, включаючи спортивну ігрову діяльність.

Багато досліджень присвячені впливу емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності (Goleman D. Emotional; Книш, 2016; Носенко, 2016; Чернявська, 2021), які показують, що ефективність професійної діяльності залежить не тільки від професійних компетенцій спеціалістів, а й від їх особистісних якостей: стійкої системи відносин до власного внутрішнього та навколишнього світу, а також рівня сформованості і розвитку емоційного інтелекту. Спеціалісти, які краще розуміють і керують власними емоціями, легше адаптуються до стресових та кризових умов, вони більш ініціативні та відповідальні.

Що стосується спортивної ігрової діяльності, екстремальні ситуації можуть викликати у спортсменів емоційне напруження, що проявляється через відчуття тривожності та страху перед можливим невдачами.

Під час змагань спортсмени можуть виявляти свій максимальний потенціал та майстерність. Саме під час змагань можуть стати очевидними недоліки технічної підготовки, а також випробовуються емоційно-вольові якості спортсменів, їхня емоційна стійкість та конкурентоспроможність.

Craft L. [21] у своєму дослідженні встановив, що продуктивність спортсмена успішна, коли його передстартовий стан перебуває в межах індивідуальної оптимальної зони. При цьому здатність спортсмена виявляти та регулювати емоції для досягнення оптимальної продуктивності була поставлена у фокус спортивної психології [25]. Crombie D. та співавт. [22] виявили, що середні командні показники за емоційним інтелектом були позитивно пов'язані з командною продуктивністю гравців у крикет. Petrides K. [31] повідомила про позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та здібностями до балетних танців. Perlini A. [29] не виявив суттєвого зв'язку між вимірюванням продуктивності та емоційним інтелектом у хокеїстів.

Аналогічно, Laborde S. [27] виявив, що рівень емоційного інтелекту не пов'язаний з тенісною подачею. Він також підсумував результати шести досліджень, пов'язаних зі взаємозв'язком емоційного інтелекту та спортивних досягнень [26] та дійшов висновку, що в контексті спортивних результатів емоційний інтелект відноситься до емоцій, фізіологічних стресових реакцій, успішного використання психологічних навичок та більш успішних спортивних досягнень. Однак, висновки є суперечливими та потребують більш детального вивчення впливу, тому що величина та напрямок взаємозв'язку між емоційним інтелектом та спортивними досягненнями значно відрізняються.

М. Сенів було встановлено, що специфіка спортивної діяльності сприяє, з одного боку, підвищенню рівня розвитку емоційного інтелекту та всіх його складових, а з іншого – зниженню рівня ситуативної тривожності перед відповідальним випробуванням. Важливими факторами в регуляції стану тривоги у спорті, крім самомотивації та прагнення до розуміння власних емоцій, є також здатність до управління власними емоціями, емпатія, знання про емоції та вміння розпізнавати емоції інших людей [12].

Дослідження вчених психологічних передумов емоційної стійкості спортсменів за умов змагального стресу виявило, що емоційний інтелект впливає на надійність спортсменів, на їх нервово-психічну стійкість та здатність до саморегуляції. Вважається, що емоційний інтелект впливає на здатність спортсменів справлятися зі стресом. При цьому характер впливу специфічний для спортсменів різної статі. У юнаків емоційний інтелект впливає на здатність до моделювання умов діяльності, оцінку факторів, які можуть сприяти виконанню діяльності чи створенню перешкод. У дівчат емоційний інтелект знижує інтенсивність переживань, пов'язаних з невпевненістю в собі, у своїй спортивній підготовці, страхом не виправдати очікування оточуючих та втратити свій спортивний авторитет, а також емоційний інтелект підвищує їх нервово-психічну стійкість.

Також було досліджено особливості емоційного інтелекту спортсменів індивідуальних та командних видів спорту. Аналіз результатів дослідження не виявив значної різниці даного показника у спортсменів різної кваліфікації, але показав певні відмінності рівня емоційного інтелекту у спортсменів індивідуальних і командних видів спорту: в ігрових видах спорту велику роль грають вміння спортсменів швидко реагувати на умови ігрової ситуації, що змінюються, і приймати відповідні рішення по ходу гри,

Було виявлено такі специфічні особливості емоційного інтелекту: 1) спортсмени індивідуальних видів спорту мають більш високі показники емоційної поінформованості та емпатії; 2) спортсмени командних видів спорту мають більш високі показники розпізнавання емоцій інших, але нижчі показники самомотивації. Варто відзначити, що емоційний інтелект та його складові у більшості спортсменів обох груп респондентів знаходяться на низькому та середньому рівні, що показує недостатній розвиток вміння розпізнавати та контролювати емоції свої та інших людей. Цей факт може негативно вплинути на емоційну стійкість спортсменів в момент змагань та їх результативність в цілому.

Аналіз наукових робіт в цілому засвідчив важливість розвитку емоційного інтелекту спортсменів для забезпечення їх конкурентоспроможності у змагальній діяльності, але враховуючи неоднорідність результатів досліджень є потреба подальших наукових пошуків з цієї проблеми. При цьому, необхідно вдосконалювати методологію цих досліджень з урахуванням специфіки різних видів спортивної діяльності.

В результаті проведеного дослідження виявлено, що специфіка спортивної ігрової діяльності потребує розвиток емоційного інтелекту та всіх його складових для зниження рівня ситуаційної тривожності спортсменів перед відповідальними випробуваннями, якими є змагання та підвищення рівня їх конкурентоспроможності. Важливими факторами в регуляції емоційного стану

в спортивній ігровій діяльності є, такі як: самомотивація та прагнення до розуміння власних емоцій, здатність управляти власними емоціями, емпатія, знання про емоції та вміння їх розпізнавати у інших людей.

Отже, в ході теоретичного дослідження феномену емоційного інтелекту було визначено, що особи, які майстерно управляють своїми емоціями, досягають відмінних результатів як у своєму особистому житті, так і у професійній кар'єрі. Це пояснюється тим, що успіх безпосередньо пов'язаний зі здатністю людини сприймати емоції та почуття інших і адекватно реагувати на них.

У загальному розумінні *емоційний інтелект* розглядається як здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Сюди відноситься вміння розпізнавати емоції, визнавати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями.

Також були розглянуті різні моделі та підходи до розуміння емоційного інтелекту, а також визначені основні складові емоційного інтелекту, такі, як самопізнання, саморегуляція, самомотивація, емпатія та соціальні навички.

У сучасних дослідженнях емоційного інтелекту у спорті виявлено тенденції до вивчення відмінностей емоційного інтелекту командних гравців, та тих, що грають в соло. Також було встановлено, що специфіка спортивної діяльності сприяє, з одного боку, підвищенню рівня розвитку емоційного інтелекту та всіх його складових, а з іншого – зниженню рівня ситуативної тривожності перед відповідальним випробуванням. Важливими факторами в регуляції стану тривоги у спорті, крім самомотивації та прагнення до розуміння власних емоцій, є також здатність до управління власними емоціями, емпатія, знання про емоції та вміння розпізнавати емоції інших людей.

РОЗДІЛ II. Зв'язок між емоційним інтелектом та досягненнями у спортивній діяльності

2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження

У дослідженні прийняли участь гравці різних команд суперліги волейболу віком від 19 до 30 років, також гравці двох команд вищої ліги гри у волейбол «Буревісник ШВСМ» віком від 18 до 27 років, та гравці-любители з групи «volleyballchernihivUa» віком від 18 до 35 років. Вибірка складається з 20 гравців суперліги (9 чоловіків та 11 жінок), 20 гравців вищої ліги, серед яких 10 чоловіків та 10 жінок, та 20 любителів (9 жінок та 11 чоловіків), усього 60 осіб. Перед початком опитування респонденти були детально проінструктовані щодо правильного виконання методик. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно, у бланках відповідей досліджувані вказували тільки вік і стать. Методичні засоби емпіричного дослідження.

Для визначення рівня емоційного інтелекту та його складових в осіб юнацького віку нами було застосовано методику оцінки «емоційного інтелекту» Н. Холла [14]. Методика спрямована на вивчення здатності розуміти міжособистісні стосунки, що репрезентуються в емоціях, та здатності до управління емоційною сферою. Опитувальник складається з 30 тверджень та містить 5 шкал:

1. Емоційна обізнаність – це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більше, ніж інші, знають про власні внутрішні стани.
2. Управління своїми емоціями – це емоційна гнучкість, іншими словами, довільне керування своїми емоціями.

3. Самомотивація – управління своєю поведінкою засобом керування емоціями.
4. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, мовними інтонаціями та «мовою» тіла.
5. Розпізнавання емоцій – вміння ідентифікувати емоційні стани інших людей.

Також за даною методикою можна визначити загальний рівень емоційного інтелекту, що формує шосту, останню шкалу.

Наступним кроком у нашому дослідженні була обробка результатів опитування. Для цього нами було використано первинний статистичний аналіз, а саме описовий аналіз, що включає у себе середнє статистичне по шкалах серед кожної з груп респондентів, середньоквадратичне відхилення за кожною зі шкал по всіх групах респондентів та аналіз рівнів (низький, середній та високий) за кожною шкалою по групах.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

В ході дослідження ролі емоційного інтелекту у спортивних досягненнях нами було виявлено наступні результати.

За шкалою «Емоційна обізнаність» у більшості опитаних гравців вищої ліги та суперліги (по 65%) було виявлено середній рівень(Додаток Б, В), у любителів цей показник становить 45%(Додаток А), а у гравців суперліги . Низький рівень емоційної обізнаності мають 15% гравців вищої ліги, 25% любителів та 10% опитаних суперліги. Високий рівень за даною шкалою мають 20% опитаних вищої ліги, 30% любителів та 25%гравців суперліги. Загальне

середнє за даною шкалою у гравців вищої ліги становить $10,6 \pm 3,9$, у любителів $10,2 \pm 5,96$, а у гравців суперліги цей бал становить $10,8 \pm 4,1$.

Можемо відзначити, що більшість респондентів мають середній рівень емоційної обізнаності, але професіонали мають дещо вищий загальне середнє. Припускаємо, що це пов'язано з тим, що волейболістам-професіоналам важливо відчувати та розуміти власні емоції для того, аби краще розуміти свій емоційний стан та, відповідно до нього, вибудовувати власну поведінку та гру.

Та у гравців суперліги було виявлено найвищі показники за даною шкалою, а саме: лише 10% з них мають низький рівень емоційної обізнаності, 65% респондентів даної групи мають середній рівень, та 25% мають високий рівень емоційної обізнаності.

Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що для гравців суперліги стає важливо розуміти власні емоції, почуття та переживання, і в тому числі, емоції інших людей. Адже, коли спортсмени виходять на такий рівень гри та змагань, вони вже мають достатньо високу технічну базу своїх спортивних навичок і для того, аби власні переживання та «емоційні гойдалки» не стали на заваді на шляху до перемог, потрібно чітко розрізняти власні емоції, та вміти їх екологічно переживати та направляти у потрібне русло.

Шкала «Управління своїми емоціями» має наступні показники:

- Низький рівень виявлено у 60% гравців вищої ліги, у 50% любителів, та у 55% гравців суперліги.
- Середній рівень мають 25% гравців вищої ліги, 40% любителів та 45% гравців суперліги.
- Високий рівень управління своїми емоціями мають 15% гравців вищої ліги та 10% любителів.

- Загальний середній показник гравців вищої ліги за даною шкалою становить $4,1 \pm 8,1$, у любителів цей показник становить $5,7 \pm 7,5$. У той же час у гравців суперліги – $6,2 \pm 4,8$.

Як бачимо, загальний рівень управління своїми емоціями помітно вищий у гравців суперліги та любителів, аніж у гравців вищої ліги. Гадаємо це може бути пов'язано з тим, що для любителів основною ціллю гри у волейбол є, в основному, отримання задоволення. Гравці ж вищої ліги витрачають більшість часу на відточення своїх технічних навичок у грі задля досягнень вищих результатів. Саме тому у них увага сконцентрована на фізичних тренуваннях, а не на емоціях. Думаємо, що у гравців вищої ліги не так часто виникає потреба управляти своїми емоціями, як у любителів, адже вони або просто дають волю більшості своїх емоцій, або ж навпаки, часто у професійному спорті виникають ситуації, коли велика кількість емоцій може заважати грі та професійній діяльності, тому гравці просто «вимикають» свої емоції. Також гравці вищої ліги загалом направлені на розвиток своїх професійних спортивних навичок, аніж на розвиток навички управління своїми емоціями.

Та на противагу показникам вищої ліги ми бачимо результати суперліги. Вони мають помітно вищий середній бал за шкалою «управління своїми емоціями». Гадаємо, це може бути пов'язано з тим, що гравці суперліги уже давно досягнули високого рівня своїх професійних навичок, а тому, для досягнення нових перемог їм необхідно розвивати свої емоційні навички, у тому числі й управління своїми емоціями. Адже коли змагання відбуваються вже не на між-університетському рівні, а наприклад, на міжнародному, тиск на кожного гравця та очікування від команди стають значно вищими. А це означає, що важливим умінням стає управління власними емоціями, як позитивними, так і негативними, бо саме вони на змаганнях такого рівня можуть стати причиною провалу.

Самомотивація низького рівня виявлена у 20% опитаних гравців вищої ліги, у любителів ця частка становить 30%, а у гравців суперліги виявлено найнижчий відсоток низького рівня за даною шкалою – 15%. Середній рівень самомотивації мають 70% опитаних гравців вищої ліги, 60% любителів та 40% гравців суперліги. А от високий рівень виявлено у 10% респондентів з вищої ліги та любителів, у той час, як серед гравців суперліги цей показник становить 45%. Загальне середнє за даною шкалою становить $9,6 \pm 4,8$ у опитаних гравців вищої ліги, $9,3 \pm 3,7$ у любителів та $11,9 \pm 3,8$ серед респондентів суперліги.

Бачимо, що за школою «Самомотивації» середній рівень переважає у любителів та гравців вищої ліги. На нашу думку це пов'язано з тим, що обидві групи респондентів мають внутрішнє бажання грати у командах з іншими людьми, а значить їм необхідно з ними контактувати та співпрацювати, і тому, необхідно мати вміння управління своєю поведінкою засобом керування емоціями. У гравців суперліги за даною шкалою виявлено найвищий відсоток високого рівня серед трьох груп. Середній рівень також має значна частина гравців суперліги, що загалом дає нам вищий показник рівня самомотивації, аніж у інших двох груп опитаних. Припускаємо, що це пов'язано з тим, що у гравців суперліги управління своєю поведінкою, своїми мотивами стає важливим чинником їхньої діяльності, адже для багатьох людей їхні досягнення вже є дуже високими. Багато людей вже давно були би задоволені собою, і далі не розвивалися б. Тому, ми гадаємо, що гравці суперліги продовжують прагнути більшого, нових висот саме через розвинену внутрішню самомотивацію, в першу чергу, через контроль власної поведінки та емоцій.

Емпатія низького рівня у гравців вищої ліги виявлена у 45%, у любителів низький рівень у 25% респондентів, а у гравців суперліги – 15%. Середній рівень емпатії виявлено у 45% опитаних з вищої ліги, у 55% любителів та у 55% гравців суперліги. Високого рівня емпатія притаманна 10% гравців вищої ліги, 20% любителів та 30% гравців суперліги. Загальне середнє

за даною шкалою серед опитаних вищої ліги становить $7,4 \pm 5,3$, у любителів – $8,8 \pm 6,9$, а у гравців суперліги – $11,9 \pm 3,9$.

Отже, ми бачимо, що хоч у переважної більшості всіх респондентів вираженим є середній рівень емпатії, за загальним середнім балом можемо відзначити, що у любителів емпатія розвинена дещо краще, ніж у гравців вищої ліги. Гадаємо, це може бути пов'язано з тим, що гравці вищої ліги частіше є більш зосереджені на ході гри, на власних силах та почуттях, та на техніці гри, ніж на емоційній складовій гри та інших учасників процесу. Адже їхня ціль – гра та перемога, досягнення професійних висот тощо. Також, можемо зазначити, що невисокий рівень емпатії у гравців вищої ліги у деяких випадках може допомагати, адже негативні емоції інших гравців, чи команди противників можуть мати негативний вплив на емоційний стан гравців, що також впливає і на сам хід гри та досягнення результатів. У любителів же емпатія більш розвинена, адже вони займаються спортом задля задоволення, а у такому виді гри у волейбол важливим моментом є саме емоційна насолода від процесу, на яку впливають і емоції інших гравців.

Та ми бачимо помітно вищий рівень емпатії у гравців суперліги. Гадаємо, що це результат повного занурення в професійну діяльність, з чого випливає те, що гравці суперліги вже добре знають всі можливі стратегічні та технічні моменти гри, і тому стає важливим помічати емоційні прояви інших гравців, як своєї команди, так і команди противника. Адже саме емоційні прояви часто можуть розказати та показати більше про готовність команди до змагань, їхню налаштованість, тощо.

За шкалою «Розпізнавання емоцій» було встановлено наступні показники:

- Низький рівень у 40% респондентів вищої ліги, у 35% любителів та у 10% гравців суперліги.

- Середній рівень мають 55% професіоналів та любителів та 65% гравців суперліги.
- Високий рівень виявлено у 5% професіоналів, у 10% любителів та у 25% респондентів суперліги.
- Загальне середнє за даною шкалою становить $7,4 \pm 5$ у професіоналів, $8,7 \pm 4,8$ у любителів та $11,6$ у гравців суперліги.

Як бачимо, за даною шкалою переважає середній рівень у всіх респондентів. Та за загальним середнім балом можемо відзначити, що у любителів трішки краще розвинене розпізнавання емоцій, аніж у гравців вищої ліги. Припускаємо, що це пов'язано з тим, що у своїй професійній діяльності у спортсменів вищої ліги рідше виникає потреба у цій навичці, адже у грі команда проводить значну частину часу та випрацьовує свої власні механізми співпраці, що базуються на технічній стороні гри. Любителі ж грають не задля досягнення якихось вершин, а для власного задоволення, тому вони звертають увагу і на емоційну сторону гри та взаємодії з іншими гравцями. Та знову у гравців суперліги виявлено помітно вищий показник за даною шкалою, що може бути пояснене тим, що для них стає важливим вміння розпізнавати емоції інших гравців, а особливо гравців команди противника. Адже коли спортсмени мають високий рівень професіоналізму у грі, для них важливо знаходити особливі шляхи до перемоги. Саме емоції команди противника можуть стати цим фактором. Адже емоційно спортсмени можуть видати слабкі місця команди, або ж те, чого вони не очікували, тощо.

Загальний показник емоційного інтелекту низького рівня виявлено у 50% гравців вищої ліги, у 35% любителів та лише у 10% гравців суперліги.. Середній рівень загального емоційного інтелекту мають 50% респондентів вищої ліги, 60% любителів та 80% гравців суперліги. Високого рівня емоційного інтелекту серед опитаних вищої ліги не виявлено, серед любителів високий рівень емоційного інтелекту мають 5% респондентів, а серед гравців суперліги високий рівень мають 10% опитаних. Середнє за даним показником

серед опитаних вищої ліги становить $38,9 \pm 20,2$, у любителів – $41,7 \pm 18,9$, а от у гравців суперліги цей бал становить $52,4 \pm 10,9$.

Отже, у ході дослідження було виявлено, що у професійних гравців у волейбол вищої ліги команд «Буревісник ШВСМ» загальний показник емоційного інтелекту нижчий, ніж у любителів. Це може бути і причиною, і наслідком їхньої професійної діяльності. Невисокий рівень емоційного інтелекту впливає на вміння спілкуватися з оточуючими. У грі в волейбол, на середньому рівні професіоналізму, є один сталий склад команди, у якому гравці звикають одне до одного у спілкуванні та працюють над технічною стороною гри та власного професіоналізму. У ході тренувань гравці стають злагодженим механізмом, у якому емоції не є надважливими. Також, часто сильні емоції можуть стати на заваді у грі, якщо не мати навиків саморегуляції.

Та за даними нашого дослідження якісно вирізняються результати гравців суперліги. Вони мають вищі показники за всіма шкалами. Ми гадаємо, що це пов'язано з тим, що при досягненні такого рівня професіоналізму, за наявності високого рівня технічних навичок гри у волейбол, фокус уваги зміщується на емоційний рівень гри. Для гравців стає важливим розуміти, розпізнавати як свої емоції та переживання, так і емоції та переживання інших гравців. Адже це може значно покращити рівень комунікації та розуміння у команді, а також позитивно впливати на гру з противниками.

Можемо припустити, що за умови більш розвиненого емоційного інтелекту, гравці професійних команд могли би досягати кращих результатів. Адже, розвиваючи власний емоційний інтелект, людина почне краще розуміти власні емоції та переживання, що сприятиме кращій боротьбі зі стресом, наприклад, під час змагань. Також це може стати у нагоді при програшах, адже спортсмен знатиме, як негативні емоції зрозуміти, екологічно пережити та потім направити енергію від цих емоцій у подальший розвиток.

2.3. Практичні рекомендації

Розвиток емоційного інтелекту є важливим елементом успіху в будь-якій спортивній діяльності, включаючи волейбол. Ось кілька практичних рекомендацій для професіональних волейболістів щодо підвищення їхнього емоційного інтелекту:

1. Самосвідомість.

Самосвідомість в сфері волейболу є ключовою складовою емоційного інтелекту, допомагаючи волейболістам краще розуміти і керувати своїми емоціями під час тренувань і матчів. Практика саморефлексії вимагає від гравців регулярно відводити час для глибокого аналізу своїх емоційних реакцій на різні ситуації. Важливо визначати, як вони реагують на стресові ситуації, успіхи та невдачі.

Додатково, ведення щоденника є ефективним засобом реєстрації емоційного стану. Гравці можуть систематично записувати свої враження, відчуття та реакції на певні події. Це допомагає їм відстежувати та аналізувати емоційні патерни, розуміти, як вони впливають на їхню гру та взаємодію з командою.

Підтримка самосвідомості допомагає волейболістам стати більш освіченими відносно свого внутрішнього стану, що, в свою чергу, сприяє кращій адаптації до викликів на майданчику і поза ним. Важливо, щоб цей процес був систематичним та інтегрованим в тренувальний процес для досягнення максимального психологічного комфорту та оптимального використання власного потенціалу.

2. Саморегуляція.

У волейболі, де висока концентрація і стресові ситуації є невід'ємною частиною гри, саморегуляція стає ключовим елементом для підтримання стабільності та ефективності гравців.

Техніки дихання та релаксації виявляються надзвичайно корисними для волейболістів. Гравці повинні навчатися спеціальним прийомам дихання, які допомагають зняти стрес, заспокоїти нерви та підтримувати оптимальний рівень енергії під час гри. Регулярна практика цих технік може сприяти кращому керуванню емоціями та покращенню загального психофізичного стану.

Тренування фокусу є ще однією важливою аспектом саморегуляції. Гравці повинні розвивати здатність управляти своєю увагою, уникаючи відволікань та утримуючи спокій у ситуаціях високого тиску. Це може включати в себе використання спеціальних концентраційних вправ, медитації чи інших методів, що сприяють зосередженню.

Розвиток навичок саморегуляції дозволяє волейболістам ефективніше впоратися з емоційними викликами гри, зменшуючи ризик втрати концентрації та зберігаючи емоційний баланс. Це важливо не тільки для покращення індивідуальних досягнень, але й для сприяння успішному функціонуванню команди в цілому.

3. Міжособистісні навички:

Міжособистісні навички гравців волейболу грають важливу роль у побудові ефективного командного спілкування та співпраці.

Комунікація. Ефективна комунікація є ключовою для успішної гри в команді. Волейболісти повинні вивчати різні методи комунікації, такі як вербальна та невербальна мова, для взаєморозуміння з партнерами, тренерами та іншими членами команди. Регулярні комунікативні тренування, такі як

збори або вправи на практиці, можуть допомогти гравцям поліпшити якість свого спілкування та побудувати ефективну систему обміну інформацією в грі.

Розвиток емпатії. Розуміння емоцій та потреб партнерів та тренерів є важливим аспектом успішної командної динаміки. Гравці повинні активно працювати над розвитком емпатії, спробувати побачити гру через очі своїх товаришів з команди. Врахування емоційного стану та підтримка партнерів може покращити командну співпрацю та взаємодію. Також, використання тренувань ігрових сценаріїв або рольових ігор може бути корисним для розвитку емпатії та покращення комунікативних умінь гравців.

Розвиток цих міжособистісних навичок допомагає не лише в покращенні спортивних результатів, але й у зміцненні сплоченості команди, створенні позитивного групового середовища та досягненні загальної успішності.

4. Співпраця та командний дух.

Співпраця та командний дух є основними елементами успішної гри в волейбол та досягнення командних цілей.

Тренування спільної роботи. Регулярні тренування, спрямовані на спільну роботу, дозволяють гравцям волейболу розвивати навички співпраці та взаєморозуміння в команді. Вправи, що покликані підвищити свідомість про рухи партнерів, викладання тактик та стратегій, а також регулярні групові заняття сприяють покращенню взаємодії та забезпечують злагоджену гру на майданчику.

Розвиток лідерських якостей. Лідерські якості волейболістів є важливим аспектом командної динаміки. Гравці повинні навчатися не тільки слухати своїх капітанів чи тренерів, але і бути активними учасниками в командному процесі. Розвиток лідерських якостей передбачає навчання гравців приймати

ініціативу, сприяти об'єднанню команди під час найважчих моментів, та вести інших до досягнення спільних цілей.

Взаємодія та співпраця в команді сприяють створенню позитивного спортивного середовища та підвищенню результативності. Команди, які активно працюють над розвитком співпраці та лідерських якостей, мають більше шансів досягти високих результатів і викликати позитивне враження від своєї гри.

5. Стресостійкість.

Стресостійкість є важливим аспектом для гравців волейболу, оскільки гра на високому рівні часто включає в себе ситуації високого тиску та несприятливі умови. Розвиток стресостійкості допомагає гравцям утримувати ефективність та спокій у найскладніших ситуаціях.

Спроби в ігрових умовах. Ефективний спосіб навчати стресостійкості - це спеціально створювати на тренуваннях ситуації, які імітують стресові умови гри. Це може включати в себе вправи з підвищеним тиском, великим вагою думок або складними ігровими ситуаціями. Під час таких тренувань гравці можуть вивчати, як ефективно управляти своїми емоціями та приймати рішення в стресових умовах.

Використання негативних емоцій. Негативні емоції, такі як роздратування чи розчарування, можуть виникати під час гри. Важливо навчити гравців перетворювати ці емоції на позитивну енергію та мотивацію. Це може включати в себе техніки позитивного мислення, зосередження на власних силах та вивчення з негативних досвідів для подальшого розвитку.

Стресостійкість допомагає гравцям волейболу залишатися зосередженими та продуктивними під час важких ситуацій гри. Розвиваючи ці навички, вони стають більш підготовленими до викликів, з якими можуть

зіткнутися на майданчику, що, в свою чергу, сприяє стабільності та успіху команди.

6. Психологічна підтримка.

Психологічна підтримка гравців у волейболі відіграє важливу роль у розвитку їхнього емоційного інтелекту та підтриманні психологічної стійкості під час тренувань і змагань.

Консультування психолога. Включення сеансів консультування психолога в програму тренувань є ключовим елементом для розвитку емоційного інтелекту гравців. Психолог може працювати індивідуально з гравцями, допомагаючи їм розкрити та зрозуміти свої емоційні реакції, а також розвивати ефективні стратегії саморегуляції. Це може включати в себе роботу над стресом, роботу зі страхами та підвищенням самопізнання.

Командна психологічна підтримка. Робота з командним психологом є важливим етапом у зміцненні загальної психологічної стійкості команди. Командний психолог може проводити тренінги, спрямовані на покращення комунікації в команді, взаєморозуміння та роботу над колективними цілями. Крім того, він може допомагати команді впоратися зі стресовими ситуаціями, які можуть виникати під час змагань.

Психологічна підтримка не тільки допомагає гравцям краще розуміти себе та свої емоції, але й сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в команді. Зміцнюючи емоційний інтелект та психологічну стійкість, гравці стають менш вразливими до стресу, більш адаптивними та готовими до досягнення великих успіхів на майданчику.

Розвиток емоційного інтелекту може позитивно впливати на особистий та спортивний успіх, допомагаючи волейболістам краще розуміти себе, ефективніше взаємодіяти в команді та легше впоратися з тиском та стресом під час змагань.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз змісту поняття емоційного інтелекту у ході якого нами було з'ясовано, що на сьогодні вченими було проведено багато досліджень у сфері вивчення емоційного інтелекту та його місця у структурі особистості. Було сформульовано чимало концепцій та підходів до розуміння емоційного інтелекту, його структури та компонентів. Також, деякими вченими виділяються чотири стадії розвитку емоційного інтелекту, такі, як самопізнання, саморегуляція, самомотивація, емпатія та соціальні навички.

Нами було теоретично обґрунтовано зв'язок емоційного інтелекту зі спортивними досягненнями. А саме: у сучасних дослідженнях емоційного інтелекту у спорті виявлено тенденції до вивчення відмінностей емоційного інтелекту командних гравців, та тих, що грають в соло. Також було встановлено, що специфіка спортивної діяльності сприяє, з одного боку, підвищенню рівня розвитку емоційного інтелекту та всіх його складових, а з іншого – зниженню рівня ситуативної тривожності перед відповідальним випробуванням. Важливими факторами в регуляції стану тривоги у спорті, крім самомотивації та прагнення до розуміння власних емоцій, є також здатність до управління власними емоціями, емпатія, знання про емоції та вміння розпізнавати емоції інших людей.

2. Другим встановленим перед нами завданням було дослідити зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та досягненнями у спортивній діяльності. У ході емпіричного дослідження нами було встановлено наступне: гравці-любители мають середній рівень емоційного інтелекту. Гравці вищої ліги мають найнижчі показники серед опитаних груп спортсменів. Гравці ж суперліги мають найвищі показники емоційного інтелекту. Гадаємо, що гравці суперліги мають доволі високий емоційний інтелект, адже для них стають важливими

навички розпізнавання власних та чужих емоцій, контролю власних емоцій, тощо. Адже саме ці навички можуть їм допомагати у грі та у досягненні нових спортивних досягнень.

3. Нами було розроблено практичні рекомендації спортсменам волейболістам по розвитку емоційного інтелекту, адже ми вважаємо, що такі навички можуть стати корисними для власного розвитку та покращення власних та загальнокомандних показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Основні аспекти характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 3–9
2. Васильківський І.П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
3. Верітова О.С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Запоріжжя : Класичний приватний у-т. 2019. 235 с.
4. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. 308 с.
5. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2014. Вип. 49. С. 42–51.
6. Зелюк В.В. Формування емоційного інтелекту в контексті педагогіки А.С. Макаренка. *Витоки педагогічної майстерності*. Серія: Педагогічні науки. 2012. Вип. 9. С. 84–87.
7. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 35 с.
8. Книш А.Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу: навчальний посібник / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.

9. Марченко А.О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. Питання психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. № 20. С. 172–175.
10. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
11. Носенко Е.Л., Четвери-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
12. Сенів М.В. Особливості емоційного інтелекту баскетболістів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, Вінниця. 2022. №13(32) С. 229-236.
13. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. С. 84–87.
14. Холл. Н. Діагностика "емоційного інтелекту". URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
15. Чернявська Т.П. Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal*. URL: <http://farplss.org/doi:10.33531/farplss.2021.2.6> Volume 44, 2, 44-47.
16. Чернявська Т. Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*, 2023 (2(24), 82–90. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9>
17. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada : Multi-Health System, 1997.
18. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. TalentSmart, 2009. 280 p.
19. Carter S.D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program. Colorado State University, Fort Collins, Colorado, 2015. 131 p.

- 20.Cooper R.K., Sawaf A. Executive IQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York : Grosset/Putnum, 1997. 372 p.
- 21.Craft L.L., Magyar M.T., Becker B.J., Feltz D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety. *J. Sport Exerc. Psychol.* 25. 44–65.
- 22.Crombie D.T., Lombard C., Noakes T.D., Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2009, 4(2), 209–224.
- 23.Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 544 p.
- 24.Izard C.E. Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*. 2001. Vol. 1. P. 249–257.
- 25.Jeff Gallimore Dr. Stephen Burke (2005). Athletic burnout. *Sport Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW)*. Sydney, Australia, 41-52.
- 26.Laborde S., Dosseville F., Allen M.S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: *A systematic review. Scand. J. Med. Sci. Sports.* 26. 862–874.
- 27.Laborde S., Dosseville F., Guillén F., Chávez E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychol. Sport Exerc.* 15. 481–490.
- 28.Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 1–11.
- 29.Perlini A.H., Halverson T.R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Can. J. Behav. Sci.* 38. 109–119.
- 30.Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15. No. 6. P. 425–448.
- 31.Petrides K.V., Niven L., Mouskounti T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema*.18. 101– 107.

32. Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D., MacCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003. Vol. 46. P. 69–96.