

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Сенів Мар'яна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації

Актуальність теми дослідження. Сучасна психологія спорту ставить перед собою ряд актуальних прикладних завдань, одним з яких є підвищення емоційної стійкості спортсменів під час змагального періоду. Аналізуючи дослідження науковців визначено, що розвиток емоційного інтелекту позитивно відображається на підвищенні рівня психологічної підготовленості спортсменів, їх успішної адаптації до умов змагальної діяльності, що підтверджує актуальність теми дослідження. **Мета дослідження:** визначити рівень емоційного інтелекту баскетболістів різної кваліфікації. **Матеріал і методи дослідження.** Учасниками дослідження стали кваліфіковані баскетболісти (n=30). У дослідженні були застосовані методи теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури; психологічне тестування; методи математичної статистики. **Результати роботи.** 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. Нами було проаналізовано вплив емоційного інтелекту на спортивні досягнення в різних видах спорту та визначено рівень його сформованості у баскетболістів різної кваліфікації. **Ключові висновки.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень сформованості емоційного інтелекту у баскетболістів, які представляли команду 1 ліги України та студентську лігу відповідає середньому значенню.

Features of emotional intelligence of basketball players of different qualifications *Seniv Maryana*

Abstract

Relevance of the research topic. Modern sports psychology poses a number of relevant applied tasks, one of which is to increase the emotional stability of athletes during the competitive period. Analyzing the research of scientists, it was determined that the development of emotional intelligence is positively reflected in the increase in the level of psychological preparedness of athletes, their successful adaptation to the conditions of competitive activity, which confirms the relevance of the research topic. **The purpose of the study:** to determine the level of emotional intelligence of basketball players of various qualifications. **Research material and methods.** The participants of the study were qualified basketball players (n=30). The research used methods of theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; psychological testing; methods of mathematical statistics. **Work results.** It was established that the specifics of sports activities contribute, on the one hand, to an increase in the level of development of emotional intelligence and all its components, and on the other hand, to a decrease in the level of situational anxiety before a responsible test. Important factors in the regulation of anxiety in sports, in addition to self-motivation and the desire to understand one's own emotions, are also the ability to manage one's own emotions, empathy, knowledge about emotions and the ability to recognize the emotions of other people. We analyzed the impact of emotional intelligence on sports achievements in various sports and determined the level of its formation in basketball players of various qualifications. **Key findings.** As a result of the research, it was established that the level of emotional intelligence of basketball players who represented the team of the 1st league of

Ukraine and the student league corresponds to the average value.

Ключові слова: баскетбол, емоції, командна продуктивність, мотивація, спортивний результат
Keywords: basketball, emotions, team performance, motivation, sports result

Постановка проблеми. Спорт – це емоційний досвід. Емоційний інтелект як відносно нова концепція виникла в останньому десятилітті, що досі здебільшого вивчалась у бізнес-середовищі. Він визначається як “здатність розпізнавати та використовувати емоційні стани для зміни намірів і поведінки” [8]. Існує багато факторів, що можуть допомогти або завадити спортивній діяльності. Емоції можуть грати так само важливу роль у спорті, як і фізичні, духовні, психологічні та соціальні фактори. Коли справа доходить до спортивної поведінки та здібностей, існує кореляція між рівнем емоційного інтелекту людини та її прямим впливом на самоконтроль і настрій.

Емоційно інтелектуальні спортсмени здатні контролювати психологічні стани та реагувати на потреби ситуації. Якщо конкретна ситуація потребує високої активності, такі спортсмени здатні стимулювати себе, якщо ж обставини вимагають спокою – здатні заспокоїтись і розслабитись. Адекватна обробка емоційних тягарів дозволяє спортсменам мудро справлятися з обтяжливими подіями, демонструвати самоконтроль і обробляти негайні вимоги. Тому, оцінка та формування емоційного інтелекту у спортсменів має прикладне значення, спрямоване на урегулювання передзмагальних станів, що в свою чергу дає змогу підвищити результативність змагальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Емоції впливають на сприйняття, пізнання, нейрофізіологію, поведінку, тим самим контролюють спортивні результати. Аналізуючи літературні джерела можемо констатувати наявність зв'язку між емоціями та загальним рівнем продуктивності. Craft L. [6] 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 [10].

Crombie D. та співавт. [7] виявили, що середні командні показники за EI були позитивно пов'язані з командною продуктивністю гравців у крикет. Petrides K. [14] повідомила про позитивну кореляцію між EI та здібностями до балетних танців. Perlini A. [13] не виявив суттєвого зв'язку між вимірюванням продуктивності та EI у хокеїстів. Аналогічно, Laborde S. [12] виявив, що рівень EI не пов'язаний з тенісною подачею. Він також підсумував результати шести досліджень, пов'язаних зі взаємозв'язком EI та спортивних досягнень [11] та дійшов висновку, що в контексті спортивних результатів EI 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 EI та спортивними досягненнями значно відрізняються.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури [1, 2, 3, 5] дозволяє припустити, що розвиток емоційного інтелекту здійснює позитивний вплив на підвищення рівня психологічної підготовленості спортсменів, проте недостатня теоретична розробка визначеного питання та відсутність практичних рекомендацій у галузі спорту, робить цю проблему актуальною та сучасною.

Мета дослідження: визначити рівень емоційного інтелекту баскетболістів різної кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. Учасниками дослідження стали кваліфіковані баскетболісти, що беруть участь у чемпіонаті України серед команд 1 ліги (n=15) та гравці студентської команди (n=15).

У дослідженні були застосовані методи теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури; психологічне тестування; методи математичної статистики.

Методика дослідження: детальний тест на емоційний інтелект IDR-GEIT, що спирається на дослідження Константініса Петрідіса та його колег за сприяння Університетського коледжу Лондона [16]. Він розглядає всі 15 компонентів EI та використовує особистісно-орієнтований підхід. Вони оцінюються в межах чотирьох рівнів сформованості: 0-25% - низький, 25-50% - середній, 50 -75% вище середнього та 75-100% - високий рівень. Результати визначаються автоматично, що запрограмовано в тесті.

Результати дослідження. Останнім часом дослідники виявили зростаючий інтерес до емоційного інтелекту та його зв'язку зі спортом. Взаємозв'язок між особистістю та спортом двохспрямований: з одного боку, заняття спортом можуть вплинути на розвиток особистості, а з іншого – розвиток особистості може вплинути на фізичну активність у спорті.

Увага до емоційних переживань спортсменів і програм їх підготовки, а також здатність контролювати негативний настрій і підвищення психологічної готовності в поєднанні з технічною і тактичною підготовкою – важлива складова тренування.

Згідно даних, представлених у табл. 1, рівень емоційного інтелекту за багатьма показниками у спортсменів різної кваліфікації вищий за середній показник.

Таблиця 1

Показники емоційного інтелекту баскетболістів різної кваліфікації

Показники	Спортсмени І ліги	Спортсмени-студентської ліги	T (p)
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Адаптивність	74,5± 5,8	81,4± 4,5	1,1 (p<0,05)
Самоствердження	62,7± 4,4	62,6± 5,9	0,2 (p<0,05)
Емоційне сприйняття	69,4± 3,8	74± 4,5	0,8 (p<0,05)
Вираження емоцій	54,7± 3,8	68,3± 5,1	1,9 (p<0,05)
Вирішення проблем	66,9± 5,8	69,5± 5,8	0,3 (p<0,05)

II. Науковий напрям

Саморегуляція	58,8± 7,7	63,9± 7,1	0,5 (p<0,05)
Контроль імпульсів	62,1± 7,7	40,7± 4,5	2,8 (p>0,05)
Міжособистісні стосунки	77,4± 1,2	78,3± 6,4	0,2 (p<0,05)
Самоповага	78,2± 3,9	75,2± 7,1	0,4 (p<0,05)
Самотивація	58,3± 4,4	62,1± 3,9	0,7 (p<0,05)
Соціальна відповідальність	70,7± 3,2	62,6± 6,5	1,3 (p<0,05)
Стресостійкість	58,4± 5,1	57± 4,5	0,2 (p<0,05)
Емпатія	59,6± 3,2	62± 4,5	0,4 (p<0,05)
Задоволення від життя	65,3± 5,1	67± 5,8	0,3 (p<0,05)
Оптимізм	68,2± 5,8	73,9± 6,4	0,7 (p<0,05)

Формування адаптивного мислення спортсмена є однією з умов його успішної змагальної діяльності. Адаптивний інтелект – головний навик майбутнього, що представляє здатність вибудовувати лінію успішної поведінки в складних життєвих ситуаціях і приймати продуктивні рішення. Показник адаптивності в усіх досліджуваних спортсменів вище середнього (p<0,05).

Дані дослідження свідчать про те, що спортсмени досить успішні в сферах, пов'язаних з емоційним інтелектом, проте інколи їм важко зрозуміти власні чи чужі емоції.

За результатами тесту спортсмени здатні орієнтуватися в несподіваних ситуаціях та швидко вираховувати різні варіанти реакцій. Емоційне сприйняття, самоствердження, емпатія розвинені на середньому рівні, тому спортсменам потрібно навчитись контролювати свої емоції або перенаправляти їх таким чином, щоб це позитивно впливало на змагальну діяльність. Перш за все, важливо навчитись контролю імпульсів - засобу вираження емоції.

Аналізуючи дані таблиці можемо відзначити, що у спортсменів-студентів спостерігається низький рівень контролю імпульсів. Отже, можна припустити, що їм не вистачає самовладання та є ознаки моральної неповноцінності.

Самоповага, самотивація, саморегуляція дозволяє краще, швидше і продуктивніше підвищувати рівень підготовленості в спорті, тверезо аналізувати особисті помилки. За цими компонентами спостерігаємо середній рівень сформованості, що вказує на необхідність підвищення емоційного інтелекту.

За результатами оцінки усіх компонентів було визначено загальний рівень емоційного інтелекту баскетболістів 1 ліги та спортсменів студентської команди (рис. 1).

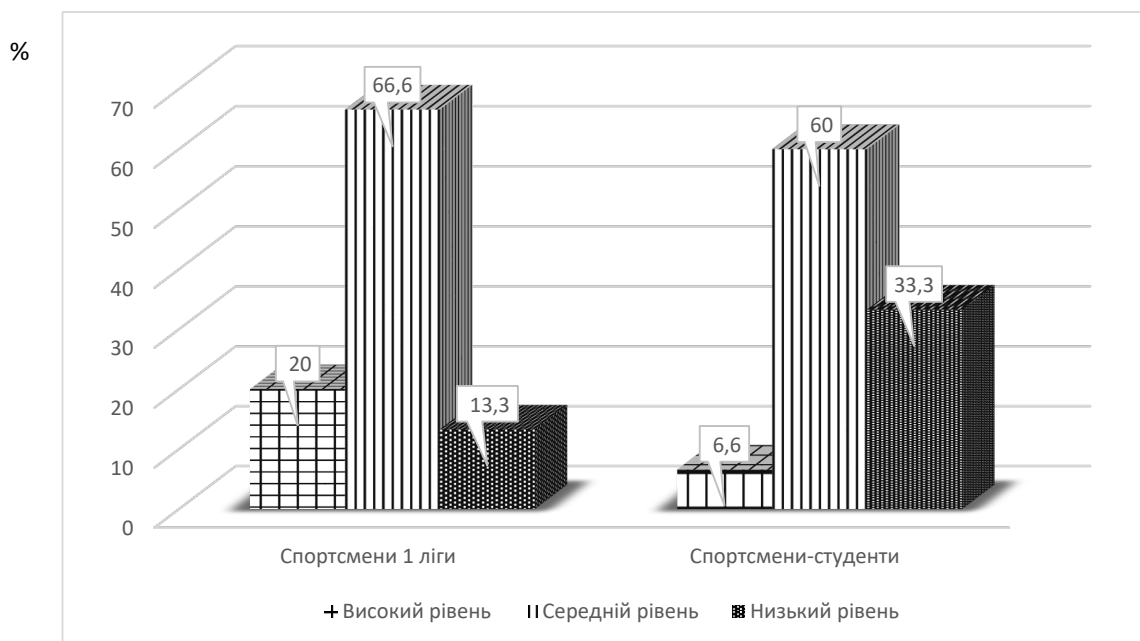


Рис. 1 Рівень емоційного інтелекту баскетболістів різної кваліфікації

■ - високий рівень;

■ - середній рівень;

■ - низький рівень.

Найвищий рівень формування емоційного інтелекту базується на наявності у суб'єкта відповідних вказівок на можливі альтернативи поведінки в конкретних життєвих ситуаціях. Ці настанови відображають систему цінностей особистості суб'єкта, яка ним чітко усвідомлена. Активність народжується на рівні уявлень людей про те, як поводитися в подібних життєвих ситуацій, що свідчить про наявність у них системи знань про розумну особисту поведінку.

Середній рівень відповідає використанню певної сили волі на основі мислення для довільного виконання зовнішньої діяльності (спілкування), яка буде відображатися у свідомості на рівні емоційного переживання; внутрішньому пріоритету над зовнішнім, високому рівню самоконтролю, у подоланні поведінки, поєднанні стратегій, орієнтованих на завдання, зі стратегіями емоційного реагування та відображенні позитивного ставлення до себе як до суб'єкта життя та спілкування на рівні психологічного благополуччя. Цей рівень розвитку емоційного інтелекту також характеризується високою самооцінкою випробовуваних. Це особливе розуміння власного емоційного інтелекту суб'єкта.

Найнижчий рівень сформованості емоційного інтелекту відповідає реалізації емоційних реакцій через механізм обумовлення (реактивних дій); діяльність ініціюється на рівні чуттєвого сприйняття; здійснення діяльності переважає зовнішні фактори над внутрішніми, з низьким рівнем свідомості, низький самоконтроль і ситуаційна обумовленість висока.

Дискусія. Емоційний інтелект розглядається, як фактор, що впливає на результати змагальної діяльності. Особливо в командних видах спорту, де спортсмени повинні спілкуватися і працювати разом, щоб досягти найкращої продуктивності. Під час аналізу науково-методичних праць, було виявлено, що емоції можуть різними способами впливати на спортивні результати, інтенсивність і мотивацію. Зосереджуючись на усвідомленні, вираженні,

управлінні та контролі різних емоцій, які відчуються під час змагань, спортсмена можна навчити ефективним способом спрямовувати емоції собі на користь для оптимального функціонування. Слід прагнути до ефективної саморегуляції, чого можна досягти шляхом підвищення рівня різних компонентів емоційного інтелекту.

У результаті проведеного теоретичного та експериментального дослідження нами було проаналізовано вплив емоційного інтелекту на спортивні досягнення в різних видах спорту та визначено рівень його сформованості у баскетболістів різної кваліфікації.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу було визначено, що емоційний інтелект значною мірою впливає на показники змагальної діяльності спортсменів. У результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень сформованості емоційного інтелекту у баскетболістів, які представляли команду 1 ліги України та студентську лігу відповідає середньому значенню.

Перспектива майбутніх досліджень у цьому напрямку вбачається у вивченні впливу емоційного інтелекту на змагальну діяльність та пошуку засобів для підвищення рівня його сформованості.

Висловлюємо вдячність тренерському складу та безпосередньо гравцям чоловічої команди «Вінницькі зубри» та студентської команди ВДПУ за надану можливість проведення дослідження.

Список літературних джерел

1. Горская Г.Б. (2012). Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. *Физическая культура, спорт - наука и практика*. 4. 74-76.
2. Илясова Н.В., Агавелян Р.О. (2014). Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. *Проблемы современной науки и образования*. 11 (29). 105-108.
3. Кас'янова С.Б. (2018). Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2 (48). Т. 23. 49-57.
4. Сенів М., Вознюк Т. (2019). Динаміка показників психоемоційного стану кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 1. 9-12
5. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. (2016). Емоційний інтелект як чинник

References

1. Gorskaia G.B. (2012). Organizacionnyj stress v sporte: istochniki, specifika proiavlennij, napravleniia issledovanij. *Fizicheskaja kul'tura, sport - nauka i praktika*. 4. 74-76.
2. Iliasova N.V., Agavelian R.O. (2014). Osobennosti emocional'nogo intellekta sportmenov individual'nykh i komandnykh vidov sporta. *Problemy sovremennoj nauki i obrazovaniia*. 11 (29). 105-108.
3. Kas'ianova S.B. (2018). Osoblivosti vplivu emocijnogo intelektu na osobistisni resursi podolannia skladnykh zhittievikh situacij. *Visnik ONU imeni I.I. Mechnikova. Seriya «Psikhologija»*. 2 (48). T. 23. 49-57.
4. Seniv M., Vozniuk T. (2019). Dinamika pokaznikov psikhoemocijnogo stanu kvalifikovanikh basketbolistok na peredzmagal'nomu etapi. *Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia*. 1. 9-12
5. Nosenko E.L., Chetverik-Burchak A.G. (2016). Emocijnij intelekt iak chinnik dosiagnennia zhittievogo uspihku: monografiia. Kiiv: Osvita Ukraini. 183 s.

- досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України. 183 с.
6. Четверик-Бурчак А.Г. (2013). Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. 14. 163-184.
 7. 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. doi: 10.1123/jsep.25.1.44. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 8. Crombie D.T., Lombard C., Noakes T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance. *Int. J. Sports Sci. Coaching*. 4. 209-224. doi: 10.1260/174795409788549544. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 9. Daniel Goleman. (2013) Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. https://www.academia.edu/37329006/Emotional_Intelligence_Why_it_Can_Matter_More_Than_IQ_by_Daniel_Goleman
 10. Jeff Gallimore Dr. Stephen Burke (2005). Athletic burnout. Sport Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia, 41-52.
 11. Jekauc D., Brand R. (2017). Editorial: How do Emotions and Feelings Regulate Physical Activity? *Front. Psychol.* 8. 1145. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01145. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. 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. doi: 10.1111/sms.12510. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. 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. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.05.001. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Perlini A.H., Halverson T.R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Can. J. Behav. Sci.* 38. 109-119. doi: 10.1037/cjbs2006001. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 6. Chetverik-Burchak A.G. (2013). Emocijni intelektual iak chinnik uspishnosti virishennia golovnikh zhittievikh zavdan'. *Psikholingvistika*. 14. 163-184.
 7. 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. doi: 10.1123/jsep.25.1.44. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 8. Crombie D.T., Lombard C., Noakes T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance. *Int. J. Sports Sci. Coaching*. 4. 209-224. doi: 10.1260/174795409788549544. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 9. Daniel Goleman. (2013) Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. https://www.academia.edu/37329006/Emotional_Intelligence_Why_it_Can_Matter_More_Than_IQ_by_Daniel_Goleman
 10. Jeff Gallimore Dr. Stephen Burke (2005). Athletic burnout. Sport Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia, 41-52.
 11. Jekauc D., Brand R. (2017). Editorial: How do Emotions and Feelings Regulate Physical Activity? *Front. Psychol.* 8. 1145. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01145. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. 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. doi: 10.1111/sms.12510. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. 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. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.05.001. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Perlini A.H., Halverson T.R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Can. J. Behav. Sci.* 38. 109-119. doi: 10.1037/cjbs2006001. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

- doi: 10.1037/cjbs2006001. [CrossRef] [Google Scholar]
15. Petrides K.V., Niven L., Mouskounti T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema*. 18. 101–107. [PubMed] [Google Scholar]
16. Ubago-Jiménez et al., (2019). https://www.researchgate.net/publication/332614110_Development_of_Emotional_Intelligence_through_Physical_Activity_and_Sport_Practice_A_Systematic_Review
17. Тест на визначення емоційного інтелекту <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>
15. Petrides K.V., Niven L., Mouskounti T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema*. 18. 101–107. [PubMed] [Google Scholar]
16. Ubago-Jiménez et al., (2019). https://www.researchgate.net/publication/332614110_Development_of_Emotional_Intelligence_through_Physical_Activity_and_Sport_Practice_A_Systematic_Review
17. Test na viznachennia emocijnogo intelektu <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>

DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-229-236

Відомості про автора:

Сенів М. В.; orcid.org/0000-0002-7781-1579; senivm2022@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.