

Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності

Чернявська Т.П.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Анотація. У цій статті наведено результати теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності спортсменів у спортивній ігровій діяльності. Актуальність дослідження обумовлюється тим, що сучасний спорт вищих досягнень характеризується високими фізичними та психологічними навантаженнями, спрямованістю на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією суперників. Емоційний інтелект розглядається як психологічний феномен, який досліджується за допомогою різних ідей, теорій, концепцій, категорій: емоції, почуття та переживання, емоційний стан, емоційно-вольова регуляція, емоційна зрілість особистості (Ф. Василюк, В. Вілюнас, К. Ізард, Є. Ільїн, Г. Орме, О. Саннікова, О. Чебикін, П. Екман); емоційний інтелект, емоційно-соціальний інтелект, емоційна компетентність (R. Bar-on, Д. Гоулман, J. Mayer, P. Salovey); емоційна стійкість, надійність, регуляція, які забезпечують конкурентоспроможність спортсменів в процесі змагань (Р. Агавелян, Г. Горська, Н. Ільєсова, С. Кас'янова, В. Пірожкова). **Мета статті** – проаналізувати сучасні психологічні уявлення про природу емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. **Методи дослідження:** аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення сучасних наукових джерел та результатів емпіричних досліджень психологічного змісту досліджуваної проблеми. **Результати дослідження** показали важливість розвитку емоційного інтелекту спортсменів для забезпечення їх конкурентоспроможності у змагальній діяльності, однак враховуючи неоднорідність результатів теоретичних та емпіричних досліджень, є потреба подальших наукових досліджень цієї проблеми. **Висновки** полягають у тому, що специфіка спортивної ігрової діяльності потребує розвитку емоційного інтелекту та всіх його складових для зниження ситуативної тривожності спортсменів перед змаганнями і навіть підвищення їх конкурентоспроможності.

Ключові слова: емоційний інтелект; конкурентоспроможність; спортивна ігрова діяльність; спортсмени; змагання.

Вступ. Спорт – це один із видів професійної діяльності людини, суттєвими особливостями якої є спрямованість на високі досягнення та їх демонстрація у жорстких конкурентних умовах. Сучасний спорт високих досягнень характеризується великою інтенсивністю змагальної діяльності спортсменів. В більшості видів спорту існують багатоетапні кубкові змагання, які можуть продовжуватися на протязі усього року.

Для успішності та конкурентоспроможності спортсмени мусять мати високий рівень мотивації, техніко-тактичної підготовки, здатності до саморегуляції емоційних станів, щоб справлятися з великими фізичними і психічними навантаженнями, долати

стреси і емоційне вигорання, проявляти високу бойову готовність у певні терміни фінальних змагань.

У ситуаційних видах спорту, таких як ігрові, велике значення має здатність гравців швидко реагувати на умови, що змінюються, тактичні новинки суперника, бути гнучкими, щоб змінювати тактику по ходу гри. Все це вимагає від спортсменів ігрових видів спорту вміння розуміти та контролювати свій емоційний стан та емоційні стани гравців своєї команди та гравців суперників, а саме – мати у своєму розпорядженні високо розвинений емоційний інтелект.

Емоційний інтелект трактується, слідом за Д. Гоулманом, як здатність до розуміння і управління власними емоціями та емоціями інших людей. Вчений визначає, що емоційний інтелект визначає

те, на скільки людина здатна засвоїти навички, які базуються на п'яти складових: самоусвідомлення, мотивація, саморегуляція, емпатія і мистецтво підтримувати стосунки (Гоулман, 2009). Взаємозв'язок всіх цих складових сприяє ефективній та успішній діяльності та взаємодії в усіх професійних сферах також і у спорті високих досягнень.

Психологічний напрямок, що пов'язаний з походженням та індивідуальним розвитком емоційного інтелекту людини вважається сьогодні досить новим, оскільки поняття «емоційний інтелект» увійшло в науку у 90-х роках 20-го століття завдяки теоретичним дослідницьким роботам J.D. Mayer, P. Salovey, які першими ввели термін «емоційний інтелект» в психологію, розробили модель та методику вимірювання емоційного інтелекту. Вчені визначають емоційний інтелект як здатність відслідковувати власні та чужі емоції та почуття, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій (Mayer, et al, 2004).

Сучасні зарубіжні психологи виділяють три найбільш значні підходи до дослідження емоційного інтелекту:

- J. Mayer & P. Salovey представили емоціональний інтелект як модель здібностей та виділили ієрархію чотирьох компонентів, де кожен компонент відноситься як до власних емоцій людини, так і до емоцій інших людей (Mayer, et al, 2004);

- R. Bar-on широко трактує емоційний інтелект як поняття «емоційно-соціальний інтелект», включаючи всі людські здібності, крім когнітивних (знання та когнітивні компетентності), які допомагають людям вирішувати життєві ситуації (Bar-On, 1997);

- емоційний інтелект як модель емоційних компетентцій Д. Гоулмана, який додав до компонентів моделі J.D. Mayer і P. Salovey такі компоненти як: ентузіазм, наполегливість та соціальні навички, тобто у моделі когнітивні здібності поєднані з особистісними характеристиками (Гоулман, 2009; 2021).

Три вищенаведені теоретичні підходи є найбільш значними та популярними в даний час. Багато теоретичних та емпіричних досліджень емоційного інтелекту ґрунтуються на цих наукових напрямках. Психологічні особливості емоційного інтелекту, емоційної компетентності, емоційної зрілості вивчали вітчизняні психологи (Андреева, 2012; Книш, 2016; Льошенко, 2010; Носенко, 2016; Чебикін, & Павлова, 2009; Четверик-Бурчак, 2013).

Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності спортсменів у контексті ігрових видів спорту показав, що необхідність дослідження вищенаведеної проблеми обумовлена сучасними вимогами підготовки спортсменів різної кваліфікації. Емоційний інтелект грає велику роль у психологічній підготовці спортсменів різного рівня, оскільки може сприяти підвищенню рівня емоційної стійкості, надійності, емоційно-вольової регуляції спортсменів та забезпечує їх конкурентоспроможність у процесі змагальної діяльності (Горская, 2012; Илясова, & Агавелян, 2014; Кас'янова, 2018; Носенко, 2016).

Актуальність дослідження проблеми емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності спортсменів полягає в тому, що на сьогоднішній день емоційний інтелект визнаний у науковому світі популярною психологічною концепцією, що заслуговує на особливу увагу. Розвиток емоційного інтелекту сприятливо впливає на підвищення рівня психологічної підготовленості спортсменів, їх успішної адаптації до умов жорсткої конкуренції під час змагань. Велике значення має врахування рівня розвитку емоційного інтелекту, його психологічних особливостей у спортсменів ігрових видів спорту, тому що розуміння та управління власними емоціями та емоціями супротивника є ресурсом успішної взаємодії команди та ресурсом її перемоги.

Крім того недостатня теоретична розробленість даної проблеми у зарубіжній

та вітчизняній психологічній науці, невелика кількість експериментальних та емпіричних досліджень, недостатність практичних та методичних рекомендацій надають досліджуваній проблемі особливої актуальності та своєчасності.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами. Дослідження проблеми емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності спортсменів на прикладі спортивних ігор проводиться в рамках науково-дослідницької роботи кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова в межах комплексної наукової теми «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід».

Мета статті – проаналізувати сучасні психологічні уявлення про природу емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності спортсменів у контексті спортивних ігор.

Завдання роботи: 1) провести теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності спортсменів та визначити їх психологічні особливості на прикладі спортивних ігор; 2) визначити сучасні підходи дослідження проблеми емоційного інтелекту як ресурсу конкурентоспроможності спортсменів.

Для реалізації мети дослідження використані теоретичні **методи:** аналіз, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація сучасних наукових джерел й результатів досліджень для вивчення психологічного змісту досліджуваних проблем.

Результати дослідження та їх обговорення. 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.

Значний інтерес та увага до вивчення емоційної сторони життя людини відображають психологічні дослідження таких проблем як психологія емоцій, емоційна сфера особистості, емоції та почуття, емоційні стани та емоційна зрілість особистості (Василюк, 2007; Вилюнас, 2004; Изард, 2012; Ильин, 2001; Орме, 2003; Санникова, 1995; Чебикін, & Павлова, 2009; Экман, 2016). Існують різні психологічні теорії, концепції та класифікації емоцій.

Ф. Василюк визначив емоції за поняттям «переживання» як безпосередній психічний досвід особистості та особливий психофізіологічний стан, як зацікавленість людини певними людьми чи певними обставинами; розвинув теоретичне уявлення про переживання як діяльність; розробив типологію кризових ситуацій та типологію переживання криз залежно від «життєвого світу» особистості (Василюк, 2007);

В. Вилюнас використовує поняття «відображення», «емоційно-смісловий процес» зіставляючи особистісний сенс та емоції, Вчений відрізняє дві форми особистісного сенсу, такі як: емоційно-безпосередню і вербалізовану форму. Емоції як одну з форм існування особистісного сенсу він характеризує безпосередністю, більшою істинністю, в той час як вербалізовану форму особистісного сенсу він визначає як більшою змістовністю, але меншою істинністю (Василюк, 2007).

Нейрокультурна теорія емоцій П. Екмана, трактує експресивні прояви базових емоцій як універсальні, що не залежать від впливу культурного середовища (Экман, 2016).

Проблема дослідження емоційного інтелекту набирає все більшої популярності в сучасному науковому світі. Підставою такої популярності являються спроби проаналізувати адаптаційно-ресурсні можливості особистості крізь призму здатності емоційної взаємодії з оточуючими, а також ймовірність розвивати емоційно-вольову

саморегуляцію, щоб прогнозувати успішність поведінки та конкурентоспроможність діяльності в різних сферах в тому числі і у сфері спортивної ігрової діяльності.

Багато досліджень присвячені впливу емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності (Гоулман, 2021; Книш, 2016; Носенко, 2016; Стернберг, et al, 2002; Хекхаузен, 1986; 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, то екстремальні ситуації викликають у спортсменів емоційну напругу, що може проявлятися як відчуття тривожності, побоювання того, що може щось не вийти. Наприклад, перед змаганнями деякі спортсмени перебувають у стані пригніченості, перезбудження, хвилювання щодо можливого результату змагань. Одні відчувають невелике хвилювання, інші входять у стан паніки, але в обох випадках спортсмени відчувають хвилювання, хоча, можливо, для цього немає причин. Чим яскравіше виявляються хвилювання і занепокоєння, тим більша ймовірність неуспішного виступу та отримання низького результату, що не відображає реальні можливості спортсмена. У той же час відсутність тривожності та хвилювання залежить від впевненості у своїх силах та можливостях.

У змаганнях спортсмени можуть проявити свої максимальні потенційні можливості та майстерність. Саме у процесі змагань можуть виявлятися недоліки технічної підготовки, а також гартуються емоційно-вольові якості спортсменів, їхня емоційна стійкість та конкурентоспроможність.

Дослідження В. Пирожкової 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. На її думку, 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 (Пирожкова, 2015).

Р. Агавелян и Н. Ильясова (Ильясова, & Агавелян, 2014) вивчали особливості емоційного інтелекту спортсменів індивідуальних та командних видів спорту. Аналіз результатів їх 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,

Дослідники виявили 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 (Илясова, & Агавелян, 2014).

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.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Андреева, И.Н. (2012). *Азбука эмоционального интеллекта*. СПб. : БХВ-Петербургю
- Бар-Он, Р. (2009). Эмоциональный интеллект: описание. *Журнал практического психолога*, 3, 37-45.
- Васильок, Ф.Е. (2007). Понимающая психотерапия как психотехническая система. *Московская психологическая школа: История и современность*, 4, 45-61.
- Вилюнас, В.К. (2004). *Психология эмоций*. СПб.: Питер.
- Горская, Г.Б. (2012). Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. *Физическая культура, спорт - наука и практика*, 4, 74-76.
- Гоулман, Д. (2009). *Эмоциональный интеллект*; [пер. с англ. А.П. Исаевой]. М.: АСТ; Владимир: ВКТ.
- Гоулман, Д. (2021). *Емоційний інтелект у бізнесі*. Харків : Vivat.
- Изард, К.Э. (2012). *Психология эмоций*. СПб.: Питер.
- Ильин, Е.П. (2001). *Эмоции и чувства*. СПб.: Издательство Питер.
- 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.
- Кас'янова, С.Б. (2018). Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Серія «Психологія»*, Т. 23, 2 (48), 49-57.
- Книш, А.Є. (2016). *Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу: навчальний посібник*. Київ: ДП «НВЦ» Пріоритети».
- Льошенко, О. (2010). Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*, 2, 49-52.
- Носенко, Е.Л. (2016). *Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія*. Київ: Освіта України.
- Орме, Г. (2003). *Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха*. М.: КСП+.

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.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці програми психологічного тренінгу формування-розвитку емоційного інтелекту спортсменів ігрових видів спорту, що забезпечує їх конкурентоспроможність в умовах змагань.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

- Пирожкова, В.О. (2015). Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта*, 17, 93-98.
- Санникова, О.П. (1995). Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс.
- Стернберг, Р., Форсайт, Дж. Б., & Хедланд, Дж. (2002). Практический интеллект. СПб.: Питер.
- Хекхаузен, Х. (1986). *Мотивация и деятельность*. в 2-х томах. М.: Педагогика, Т. 1.
- Чернявська, Т.П. (2021). Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage: <http://farplss.org> doi: 10.33531/farplss. 2021.2.6. Volume 44, 2, 44-47.*
- Чебикін, О.Я., & Павлова, І.Г. (2009). *Становлення емоційної зрілості особистості*: монографія. Півд. Наук. центр АПН України. О.: СВД Черкасов.
- Четверик-Бурчак, А.Г. (2013). Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*, 14, 163-184.
- Экман, П. (2016). *Психология эмоций*. СПб.: Издательство Питер.
- Var-On, R. (1997). *Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Jeff Gallimore Dr. Stephen Burke (2005). Athletic burnout. *Sport Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW)*. Sydney, Australia, 41-52.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, V. 15, 3, 197-215.

Стаття постуила до редакції: 15.01.2022.

Опублікована: 05.02.2022.

Аннотація. Чернявская Т.П. *Эмоциональный интеллект как ресурс конкурентоспособности в спортивной игровой деятельности.* В данной статье представлены результаты теоретического анализа проблемы эмоционального интеллекта как ресурса конкурентоспособности спортсменов в спортивной игровой деятельности. Актуальность исследования определяется тем, что современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психологическими нагрузками, направленностью на достижения максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Эмоциональный интеллект рассматривается как психологический феномен, исследуемый при помощи разных идей, теорий, концепций, категорий: эмоции, чувства и переживания, эмоциональное состояние, эмоционально-волевая регуляция, эмоциональная зрелость личности (Ф. Василюк, В. Вилюнас, К. Изард, Е. Ильин, Г. Орме, О. Санникова, А. Чебыкин, П. Экман); эмоциональный интеллект, эмоционально-социальный интеллект, эмоциональная компетентность (Р. Вар-он, Д. Гоулман, J. Mayer, P. Salovey); эмоциональная стойкость, надежность, регуляция, которые обеспечивают конкурентоспособность спортсменов в процессе соревнований (Р. Агавелян, Г. Горская, Н. Ильясова, Е. Касьянова, В. Пирожкова). **Цель статьи** – проанализировать современные психологические представления о природе эмоционального интеллекта как ресурса конкурентоспособности в спортивной игровой деятельности. **Методы исследования:** анализ, сравнение, систематизация, обобщение современных научных источников и результатов эмпирических исследований психологического содержания исследуемой проблемы. **Результаты исследования** показали важность развития эмоционального интеллекта спортсменов для обеспечения их конкурентоспособности в соревновательной деятельности, однако, учитывая неоднородность результатов теоретических и эмпирических исследований, имеется потребность дальнейших научных исследований этой проблемы. **Выводы** заключаются в том, что специфика спортивной игровой деятельности требует развития эмоционального интеллекта и всех его составляющих для снижения ситуативной тревожности спортсменов перед соревнованиями, а также повышения их конкурентоспособности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; конкурентоспособность; спортивная игровая деятельность; спортсмены; соревнования.

Annotation. Chernyavska T.P. *Emotional intelligence as a resource of competitiveness in sports game activity.* The article presents the results of the theoretical analysis of the problem of emotional intelligence as a resource for the competitiveness of athletes in sports gaming activities. The relevance of the study is determined by the fact that modern elite sport is characterized by high physical and psychological stress, focus on achieving the highest possible results, and fierce competition of rivals. Emotional intelligence is considered as a psychological phenomenon, studied with the help of different ideas, theories, concepts, categories: emotions, feelings and experiences, emotional state, emotional-volitional regulation, emotional maturity of the individual (F. Vasilyuk, V. Vilyunas, K. Izard, E. Il'in, G. Orme, O. Sannikova, O. Chebykin, P. Ekman); emotional intelligence, emotional and social intelligence, emotional competence (R. Bar-on, D. Goleman, J. Mayer, P. Salovey); emotional stability, arrogance, regulation, which ensure the competitiveness of athletes in the process of improvement (R. Agavelyan, G. Gorska, N. Ilyasova, S. Kasyanova, V. Pirozhkova). **The purpose** of the article is to analyze modern psychological statements about the nature of emotional intelligence as a resource of competitiveness in sports game activity. **Research methods:** analysis, comparison, systematization, generalization of modern scientific sources and the results of the empirical studies of the psychological content of the problem under study. **The results** of the study showed the importance of the developing the emotional intelligence of athletes to ensure their competitiveness in competitive activities, however, given the heterogeneity of the results of theoretical and empirical studies, there is a need for further scientific research on this problem. **The conclusions** are that the specificity of sports gaming activity requires the development of emotional intelligence and all its components to reduce the situational anxiety of athletes before competitions, as well as increase their competitiveness.

Key words: model characteristics; students; indicators; sensorimotor reactions; specific perceptions; tennis; badminton.

Reference

- Andreeva, I.N. (2012). *Azbuka emocional'nogo intellekta*. [The ABC of Emotional Intelligence]. SPb.: BHV-Peterburgyu. [in Russian]
- Bar-On R. (2009). *Emocional'nyj intellekt: opisaniye*. [Emotional Intelligence: Descriptions]. *ZHurnal prakticheskogo psihologa* [Journal of Practical Psychologist], no 3, 37-45. [in Russian]
- Vasilyuk, F.E. (2007). *Ponimayushchaya psihoterapiya kak psihotekhnicheskaya sistema*. [Understanding psychotherapy as a psychotechnical system]. *Moskovskaya psihologicheskaya shkola: Istoriya i sovremennost'*[The Moscow School of Psychology: History and Modernity], 4, M.: MGPPU. [in Russian]
- Vilyunas, V.K. (2004). *Psihologiya emocij*. [Psychology of emotions]. SPb.: Piter. [in Russian]
- Gorskaya, G.B. (2012). *Organizacionnyj stress v sporte: istochniki, specifika proyavlenij, napravleniya issledovaniy*. [Organizational Stress in Sports: Sources, Specificity of Manifestations, Research Directions]. *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika*, no 4, 74-76. [in Russian]
- Goulman, D. (2009). *Emocional'nyj intellekt* [Emotional Intelligence] [per. s angl. A.P. Isaevoj]. M.: AST; Vladimir: VKT. [in Russian]
- Goulman, D. (2021). *Emocijnij intelekt u biznesi*. [Emotional Intelligence in Business]. Harkiv.: Vivat. [in Ukrainian]
- Izard, K.E. (2012). *Psihologiya emocij*. [Psychology of emotions]. SPb.: Piter. [in Russian]
- Il'in, E.P. (2001). *Emocii i chuvstva*. [Emotions and feelings]. SPb.: Izdatel'stvo Piter. [in Russian]
- Ilyasova, N.V., Agavelyan, R.O. (2014). *Osobennosti emocional'nogo intellekta sportsmenov individual'nyh i komandnyh vidov sporta*. [Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports]. *Problemy sovremennoj nauki i obrazovaniya* [Problems of Modern Science and Education], no 11 (29), 105-108. [in Russian]

- Kas'yanova, S.B. (2018). Osoblivosti vplivu emocijnogo intelektu na osobistisni resursi podolannya skladnih zhittevih situacij. [Features of the influence of emotional intelligence on personal resources to overcome difficult life situations]. *Visnik ONU imeni I.I. Mechnikova* [Journal of the I.I. Mechnikov Ukrainian National University. Mechnikov University]. Seriya «Psihologiya», T. 23, no 2 (48), 49-57. [in Ukrainian]
- Knish, A.Є. (2016). *Emocijnij intelekt lidera u sferi biznesu: navchal'nij posibnik*. [Emotional Intelligence of a business leader]. Kiiv: DP «NVC» Prioriteti». [in Ukrainian]
- L'oshenko, O. (2010). Emocijnij intelekt ta emocijna kompetentnist': problemi spivvidnoshennya. [Emotional Intelligence and emotional competence: relationship problems]. *Visnik KNU imeni T. Shevchenka. Psihologiya. Pedagogika. Social'na robota* [Vissnik KNU named after T. Shevchenko. Psychology. Pedagogy. Social work.], no 2, 49-52. [in Ukrainian]
- Nosenko, E.L. (2016). *Emocijnij intelekt yak chinnik dosyagnennya zhittevogo uspihu: monografiya*. [Emotional Intelligence as a factor in achieving success in life]. Kiiv: Osvita Ukraini. [in Ukrainian]
- Orme, G. (2003). Emocional'noe myshlenie kak instrument dostizheniya uspekha. [Emotional thinking as a tool for success]. M.: KSP+. [in Russian]
- Pirozhkova, V.O. (2015). Psihologicheskie predposylki emocional'noj ustojchivosti vysokokvalificirovannyh sportsmenov v usloviyah sorevnovatel'nogo stressa. [Psychological prerequisites for emotional stability of highly qualified athletes in conditions of competitive stress]. *Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Current issues of physical culture and sports], no 17, 93-98. [in Russian]
- Sannikova, O.P. (1995). *Emocional'nost' v strukture lichnosti*. [Emotionality in the structure of personality]. Odessa: Hors. [in Russian]
- Sternberg, R., Forsajt, Dzh. B., & Hedland, Dzh (2002). *Prakticheskij intellekt*. [Practical intelligence]. SPb.: Piter. [in Russian]
- Hekkhauzen, H. (1986). *Motivaciya i deyatel'nost' v 2-h tomah*. [Motivation and activity]. M.: Pedagogika, T. 1. [in Russian]
- CHernyavs'ka, T.P. (2021). Samoefektivnist' yak prediktor uspishnosti profesijnoi diyal'nosti. [Self-efficacy as a predictor of professional success]. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage: <http://farplss.org> doi: 10.33531/farplss. 2021.2.6. Volume 44, Number 2. ss. 44-47*. [in Ukrainian]
- CHebikin, O.YA., & Pavlova, I.G. (2009). Stanovlennya emocijnoi zrilosti osobistosti: monografiya [Formation of emotional maturity of the individual]. Pivd. Nauk. centr APN Ukraïni. O.: SVD CHerkasov. [in Ukrainian]
- CHetverik-Burchak, A.G. (2013). Emocijnij intelekt yak chinnik uspishnosti virishennya golovnih zhittevih zavdan'. [Emotional intelligence as a factor in the success of solving major life tasks]. *Psiholingvistika* [Psycholinguistics], no 14, 163-184. [in Ukrainian]
- Ekman P. (2016). *Psihologiya emocij*. [Psychology of emotions]. SPb.: Izdatel'stvo Piter. [in Russian]
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Jeff Gallimore Dr. Stephen Burke (2005). Athletic burnout. *Sport Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW)*. Sydney, Australia, 41-52.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, V. 15, no 3, 197-215.

Відомості про авторів / Information about the authors

Чернявська Тетяна Павлівна: професор, д-р психол. наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова; вул. Дворянська, 2. Одеса, 65082, Україна

Чернявская Татьяна Павловна: *профессор, д-р психол. наук , профессор кафедры дифференциальной и специальной психологии, Одесский национальный университет имени И.И. Мечникова; Ул. Дворянская. 2. Одесса, 65082, Украина*

Chernyavska Tetyana: Professor, Dr. of Psychology Sciences Professor of the Department of Differential and Special Psychology, Odessa National University named after I.I. Mechnikov; Dvoryanskaya str., 2. Odessa, 65082, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8629-1042

E-mail: astr1@ukr.net