

Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту

Чернявська Т.П.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

***Анотація.** У стрімкому та висококонкурентному сучасному світі командних видів спорту, де успішність у змаганнях пов'язана з фізичними здібностями спортсменів, їх емоційним та розумовим потенціалом, феномен емоційного благополуччя спортсменів має важливе значення. Емоційне благополуччя означає наскільки добре люди здатні приймати і керувати своїми емоціями, почуттями, переживаннями і навіть справлятися з проблемами протягом усього життя. У цій статті представлено комплексний теоретичний, психологічний аналіз взаємозв'язку та взаємовпливу між емоційним благополуччям та успішними спортивними результатами у командних видах спорту. Огляд сучасних психологічних досліджень та публікацій проблеми, що вивчається, спрямований на виявлення зв'язку між емоційною компетентністю, лідерством, спортивною успішністю та емоційним благополуччям професійних спортсменів у командних видах спорту. Цілі даного дослідження полягають у тому, щоб вивчити та розкрити взаємозв'язки та взаємовпливи між емоційним благополуччям та успішністю спортсменів у командних видах спорту. Завдання даного дослідження припускають теоретичне дослідження проблеми емоційної компетентності, лідерства та їхнього впливу на емоційне благополуччя та повсякденне функціонування спортсменів командних видів спорту. Використовуючи методи дослідження, включаючи психологічне оцінювання, бесіди, опитування та глибокі інтерв'ю, ми збираємо необхідні дані для висвітлення взаємозв'язків між емоційним благополуччям та успішністю спортсменів у командних видах спорту. Ця стаття включає сутнісні моменти дослідження, розглядає проблему, що вивчається, огляд останніх досліджень і висвітлює невирішені аспекти у сфері емоційного благополуччя спортсменів у командних видах спорту. Результати дослідження можуть використовуватися для розробки навчальних та тренінгових програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності спортсменів, для підвищення їх ефективності у міжособистісній та груповій взаємодії та досягненні успішності у змаганнях у командних видах спорту.*

***Ключові слова:** емоційна компетентність; емоційний добробут; емоційність; успішність; діяльність; особистість; позитивна психологія; командні види спорту.*

Вступ. Сучасний спортивний світ – це середовище, в якому спортсмени мотивують себе для успішного досягнення довгострокових цілей і при цьому ретельно тренуючись. У динамічній сфері командних видів спорту успіх залежить від складної взаємодії фізичних здібностей, розумової сили духу та емоційного потенціалу спортсменів. За таких умов роль емоційного благополуччя стає важливою детермінантною. Емоційний інтелект, емоційне благополуччя може впливати на те, наскільки добре людина може функціонувати день у день або на те,

як вона справляється зі змінами чи невизначеністю (Гоулман, 2021; Чернявська, 2022; Bar-On, 1997; Cavallo, & Brienza, 2006; Curry, 2003; Goleman, 2001).

Емоційне благополуччя спортсменів проявляється у сформованості їхньої емоційної компетентності, яка забезпечує емоційне регулювання, мотивацію до спортивних досягнень та адекватне вираження та розуміння емоцій у міжособистісній взаємодії.

Психологічний аналіз поглиблює розуміння зв'язків між емоційним благополуччям та успішними спортивними результатами у командних видах спорту, розглядаючи невирішені аспекти у сфері спортивної психології. Спираючись на

огляд останніх психологічних досліджень і публікацій, це дослідження прагне з'ясувати складні зв'язки між емоційною компетентністю, емоційним благополуччям, лідерством та загальною продуктивністю професійних спортсменів у командних видах спорту.

Дослідження в галузі психології спорту продемонстрували, що спортсмени, які набрали вищі бали за тестами емоційного інтелекту, успішніші у змагальній діяльності. Було виявлено, що емоційний інтелект пов'язані з успішнішими спортивними досягненнями; до фізіологічних реакцій на стрес; до використання психологічних навичок; більша поява приємних емоцій; нижча інтенсивність тривоги (неприємної емоції) перед змаганням; велика мотивація до спортивного успіху (здатність ефективно мотивувати себе до спортивних досягнень); до більш частого використання технік внутрішньої розмови, образів, емоційного контролю, постановки цілей, активації та релаксації на тренуваннях та змаганнях (Akelaitis, & Malinauskas, 2018).

S. Laborde та його колеги вказали, що спортсмени з вищим емоційним інтелектом можуть виступати краще, тому що вони оцінюють змагання як виклик та використовують ефективніші стратегії подолання стресу у відповідь на змагальний стрес (Laborde, 2014).

Останні дослідження в галузі психології спорту високих досягнень заглибилися в психологічні аспекти спортивних результатів, але певні прогалини все ще залишаються, що вимагає глибшого вивчення динаміки між емоційним благополуччям і успіхом спортсменів у командних видах спорту.

З урахуванням вищевикладеного, сформулюємо гіпотезу дослідження: емоційне благополуччя спортсменів сприяє їхній успішності змагань у командних видах спорту.

Дослідження узгоджується з найважливішими науковими темами у спортивній психології, де наголос на підвищенні ефективності спортсменів є першорядним. Заглиблюючись у

психологічні тонкощі емоційного благополуччя, ми поєднуємо нашу роботу з більш широкими дослідницькими ініціативами, спрямованими на оптимізацію спортивної продуктивності та благополуччя спортсменів. Дослідження стосується важливих тем, пов'язаних з розвитком емоційної компетентності (наприклад, підвищенням самооцінки та задоволеності життям та зниженням рівня стресу та тривоги), досконалістю лідерства та їхнім впливом на загальний спортивний успіх спортсменів у командних видах спорту (Akelaitis, & Malinauskas 2018; Baniyadi, & Salehian, 2021; Fredrickson, & Joiner, 2018; Laborde, et al., 2014; Lavega, et al., 2014; Lavega, et al., 2017; Singh, & Mili, 2015; Sternberg, & Wagner, 1986; Strieker, & Rock, 1990).

Мета дослідження полягають у виявленні взаємозв'язків між емоційним благополуччям спортсменів та їх успіхом у командних видах спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження у психології спорту підкреслюють роль емоційної компетентності у формуванні реакції спортсменів на виклики, невизначеність та вимоги змагальної діяльності. При дослідженні складних аспектів емоційного благополуччя ми прагнемо сприяти розумінню того, як спортсмени орієнтуються в емоційному ландшафті для досягнення спортивних результатів.

Емоційна компетентність є складовою професійної компетентності, яка дозволяє людині ефективно спілкуватися і взаємодіяти з оточуючими, виявляти лідерські якості та мотивувати себе та інших, долати стреси та зберігати внутрішній баланс і позитивний настрій, вирішувати конфлікти, адаптуватися до змін, творчо ставитися до справ. Вчені приділяють увагу до проблем емоціональної компетентності, емоційного інтелекту, емоційної сфери особистості (Гоулман, 2021; Кас'янова, 2018; Носенко, 2016; Чернявська, 2022; Bar-On, 1997; Fredrickson, & Joiner, 2018; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).

В. Fredrickson і Т. Joiner, розмірковуючи про позитивні емоції у своїй статті 2002 року, яка була однією з перших публікацій, яка надала емпіричну підтримку гіпотез, заснованих на теорії позитивних емоцій «розширюй і побудуй», і була продуктом генези позитивної психології. Дослідники висвітлюють емпіричні та теоретичні досягнення в науковому розумінні висхідної спіральної динаміки, пов'язаної з позитивними емоціями, приділяючи особливу увагу новій висхідній спіральній теорії зміни способу життя. Вони також запропонували тести перспективних та взаємних відносин, пов'язаних із позитивними емоціями для вимірювання покращення здоров'я та добробуту людей (Fredrickson, & Joiner, 2018).

Концепція емоційного інтелекту, яку популяризують Д. Гоулман, J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso (Mayer, et al., 2004), завоювала увагу та популярність серед різних напрямів, у тому числі й у психології спорту, в основному через високий потенціал емоційного інтелекту, що дозволяє впливати на відносини, взаємодію, успішність діяльності та емоційне благополуччя людей.

Емоційний інтелект визначається Д. Гоулманом, як здатність до розуміння, усвідомлення та управління власними емоціями, почуттями, переживаннями, а також розуміння емоцій, почуттів та переживань інших людей та вміння з ними домовлятися. Вчений підкреслює, що емоційний інтелект включає такі компоненти: самосвідомість, мотивацію, саморегуляцію, емпатію та мистецтво підтримувати стосунки.

Сформованість та взаємозв'язок усіх цих складових сприяє ефективної та успішної діяльності у всіх професійних сферах. Людина вважається емоційно компетентною якщо вона врівноважена, сумлінна, доброзичлива, товариська, відкрита, приймає себе і вмє легко уживатися з іншими, володіє емоційним самоконтролем.

Така людина справляється з труднощами, вмє мотивувати себе та інших, легко адаптується до умов невизначеності, має прогностичні здібності, наполегливо працює, займається самонавчанням та самовдосконаленням (Гоулман, 2021).

Розвинена емоційна компетентність дозволяє добиватися ефективності та успішності в діяльності, забезпечує стресостійкість та психічне здоров'я (Чернявська, 2022).

Дослідження С. Кас'янової, Е. Носенко (Кас'янова, 2018; Носенко, 2016) підтверджують, що на успішність діяльності впливає не тільки високий рівень професіоналізму, а й певні риси особистості, серед яких розвинений емоційний інтелект займає важливе місце. Розуміння емоцій та управління ними дозволяє краще пристосовуватися до умов стресів, криз та невизначеності, забезпечує ініціативність та відповідальність у професійній діяльності.

Емоційний інтелект – це індивідуальні реакції на внутрішню особистісну або міжособистісну емоційну інформацію і включає ідентифікацію, вираження, розуміння і регулювання особистих або чужих емоцій.

Дослідження у спортивних умовах надали докази того, що емоційні навички сприяють заняттям спортом та виступам на змаганнях (Akelaitis, & Malinauskas, 2018; Lazarus, 2000; Mann, et al., 2007; McCarthy, et al., 2008; Muñoz, et al., 2017; Singh, & Mili, 2015; Soflu, et al., 2011).

Спортивні ігри, на думку R. Lazarus, є неперевершеним ресурсом для розвитку рухової активності. Їхня пластичність дозволяє адаптуватися до оригінального мікросвіту. Ігрові переваги між спортсменами, попередній досвід або результат гри можуть бути причиною модифікації та інтенсифікації позитивних та негативних емоцій (Lazarus, 2000).

Для спортсменів важливо бути здатними розпізнавати власний оптимальний стан працездатності,

особливо у стресових та кризових ситуаціях. Для досягнення своєї індивідуальної зони функціонування їм необхідно розвивати навички розуміння та управління своїми емоціями та контролю рівня енергії. Командні види спорту вимагають, щоб спортсмени у групі спілкувалися, співпрацювали та працювали як єдине ціле для досягнення спільних цілей. Отже, важливо бути уважним та усвідомлювати думки та емоції інших гравців, щоб відповідним чином реагувати на цю ситуацію.

D. Mann з колегами стверджують, що спортсмени індивідуальних видів спорту більш незалежні, більш інтровертовані, мають більше індивідуальних цілей, частіше зустрічається конкуренція між окремими спортсменами. Ці спортсмени мають можливість контролювати різні ситуації, наприклад, тренування та змагання, і вони несуть вищу відповідальність за результати. Цілі спортсменів у командних видах спорту є як індивідуальними, так і командними цілями, і такі спортсмени мають менший контроль над спортивними ситуаціями, коли один спортсмен не може визначити результати тренувань чи змагань, є результатом зусиль усієї команди. Товариші по команді можуть впливати на емоційний стан іншого гравця: наприклад, помилка одного гравця може поставити іншого гравця в ситуацію, в якій він може зазнати невдачі. Справді, взаємодія з іншими може знизити контроль гравця над ситуацією (Mann, et al., 2007).

Після теоретичного обґрунтування припущень про значущість для спортсменів емоційних навичок в індивідуальних і командних видах спорту виявилось, що такі особистісні компоненти найважливіші для емоційного розвитку спортсменів: самосвідомість, саморегуляція, почуття власної гідності, вміння виражати емоції.

A. Akelaitis та R. Malinauskas наводять такі визначення понять самосвідомість, саморегуляція, самооцінка та вміння виражати емоції (Akelaitis, & Malinauskas 2018).

Самосвідомість – це здатність точно розпізнавати власні емоції, думки та цінності, те, як вони впливають на поведінку. Здатність оцінювати свої сильні сторони та обмеження, маючи обґрунтоване почуття впевненості, оптимізму та «мислення зростання» (Akelaitis, & Malinauskas, 2018).

Саморегуляція – це здатність успішно регулювати свої емоції, думки та поведінка у різних ситуаціях – ефективне управління стресом, контроль імпульсів та мотивація себе. Можливість встановлення та роботи над досягненням особистих та академічних цілей (Akelaitis, & Malinauskas, 2018).

Самооцінка – це сукупність думок людини і почуття стосовно себе як об'єкту (Akelaitis, & Malinauskas, 2018).

Уміння виражати емоції – це вміння виражати емоції у фізичному стані себе та інших людей, почуття та думки (Akelaitis, & Malinauskas, 2018).

G. Soflu, N. Esfahani та H. Assadi також зазначили, що існують деякі відмінності в емоційному інтелекті між спортсменами індивідуальних та командних видів спорту. Автори виявили, що між цими двома групами існує значна різниця між самоконтролем, самомотивацією та соціальними навичками, але суттєвих відмінностей у мікро масштабах самосвідомості та емпатії не спостерігалось (Soflu, et al., 2011).

K. Singh та A. Mili порівняли емоційний інтелект у спортсменів індивідуальних видів спорту, парних видів спорту та командних видів спорту. Наступне дослідження показало, що спортсмени командних видів спорту мають вищі показники саморегуляції, мотивації та загального емоційного інтелекту, ніж спортсмени індивідуальних видів спорту. Спортсмени, які займаються парними видами спорту, в яких грають дві людини, які змагаються одна з одною (наприклад, теніс і бадмінтон), мають більш високий рівень саморегуляції, мотивації та соціальних навичок, а також вищі показники загального емоційного інтелекту, ніж спортсмени, які займаються

індивідуальними видами спорту (наприклад, спортивна чи художня гімнастика). Також дослідники заявили, що спортсмени командних видів спорту в порівнянні зі спортсменами індивідуальних видів спорту мають кращі комунікативні навички і мають більше здібностей мотивувати своїх товаришів по команді, але спортсмени індивідуальних видів спорту відчують більш високий рівень розмов з самим собою і негативного мислення (Singh, & Mili, 2015).

У дослідженні Р. McCarthy та колег також було показано, що спортсмени командних видів спорту мають вищу самооцінку, прихильність до однолітків, азарт змагання, позитивну участь батьків і задоволення в порівнянні зі спортсменами, що займаються індивідуальними видами спорту (McCarthy, et al., 2008).

Отже, можна зробити висновок, що емоційні навички та вміння більш важливі та більш розвинені у спортсменів командних видів спорту ніж індивідуальних видів спорту.

Розглянемо поняття благополуччя, різні аспекти якого вивчали: N. Bradburn, E. Diener – суб'єктивне благополуччя (Bradburn, 1969; Diener, 1984); D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz; C. Ryff та C. Keyes – психологічне благополуччя (Kahneman, et al., 1999; Ryff, & Keyes, 1995); E. Diener та E. Lucas – емоційне благополуччя (Diener, & Lucas, 2000).

Позитивна психологія зосереджується на благотворному впливі позитивних змінних на здоров'я людини. Дослідження змінних позитивних емоцій значно збільшилися за останні роки через роль, яку ці змінні відіграють для психологічного здоров'я. У цьому контексті дослідження феномену «суб'єктивне благополуччя» викликає все більший інтерес, оскільки вважається, що цей феномен відіграє вирішальну роль у життєвих добробуті та щасті в цілому (Bradburn, 1969; Diener, 1984). Суб'єктивне благополуччя визначається як афективна та когнітивна оцінка життя (Diener, 1984; Diener, & Lucas 2000).

C. Ryff та C. Keyes розробили структуру психологічного благополуччя та виділили такі шкали: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, володіння навколишнім середовищем, мета життя та особистісне зростання. Дослідження вчених показало, що професіонали з вищим рівнем психологічного благополуччя більш ймовірно будуть залучені до процесів та змісту роботи, будуть більш задоволені роботою (Ryff, & Keyes, 1995).

Як стверджують E. Diener та E. Lucas, оцінка свого життя людиною також може бути у формі афекту, а саме, люди відчують неприємні або приємні настрої та емоції у відповідь на їхнє життя. Основна ідея цих міркувань полягає в тому, що завдяки навмисності емоції стають індивідуальними лінзами, через які люди налаштовуються на саме життя. Емоції є активними інтерпретаціями, спрямованими на світ. Емоції набагато більше впливають на програми життя; швидше, вони - це способи переживання та взаємодії зі світом суто суб'єктивним способом, коли навмисність супроводжує оцінку. Отже, можна стверджувати, що афективні оцінки, які стосуються безпосередньо самого життя, будуть краще відрізнятися від оцінок особистісних вимірів (Diener, & Lucas, 2000).

У дослідженні E. Diener та E. Lucas показано, що вимірювання, яке називається шкалою емоційного благополуччя, з новими елементами відповідно до визначення суб'єктивної оцінки власного життя, дає інформацію як про позитивні, так і про негативні показники психічного здоров'я понад і за межами поточних показників афекту (Diener, & Lucas, 2000).

Дослідження, згадані вище, вказують на потребу в інструменті вимірювання, який складається з елементів, пов'язаних з оцінкою життя з точки зору афекту, оскільки поточні показники суб'єктивного та психологічного благополуччя не містять таких елементів.

Дослідники психічного здоров'я ототожнюють його з позитивним

психологічним функціонуванням і концептуалізують його терміном «психологічне благополуччя». Ці дослідники не вважають відсутність хвороби достатнім для того, щоб відчувати себе здоровим, але вважають, що відчуття задоволеності життям, достатній прогрес, ефективна взаємодія зі світом, позитивна енергія та настрій, хороший зв'язок із суспільством та позитивний прогрес — це особливості особистості. Однією з ознак психологічного благополуччя є наявність внутрішніх властивостей або внутрішніх джерел сили. Наявність цих внутрішніх ресурсів дозволяє людині підтримувати своє психічне здоров'я та продовжувати свій особистісний розвиток, незважаючи на негативні умови.

Однією з основних змінних у сфері спортивних досягнень є психологічне здоров'я, психологічний зміст якого включає емоційний інтелект, емоційну компетентність та емоційне благополуччя.

A. Baniyadi та M. Salehian досліджують проблеми впливу психологічного благополуччя на спортивні результати. Їх результати дослідження показали, що спортивні результати професійних спортсменів із прогностичним психологічним благополуччям передбачувани. Однак результати досліджень цих авторів підтвердили незначний вплив психологічного благополуччя на результативність спортсменів у професійному спорті (Baniyadi, & Salehian, 2021).

Дослідження S. Laborde та колег мали на меті вивчення валідності опитувальника емоційного інтелекту у спорті та його зв'язок із задоволеністю спортивними результатами, спочатку вивчивши його факторну структуру у спортивній вибірці, а потім вивчивши його зв'язок із оцінкою та подоланням стресу і задоволенням від виконання завдань. Дослідження показали, як емоційний інтелект може впливати на задоволення від спортивних результатів через зміни стану, пов'язані з емоціями. Виявилось сприйнята контрольованості стресу, а

ключовим посередником ознаки емоційного інтелекту в цьому аналізі показано важливість зосередження на керованих та неконтрольованих аспектах стресу. Тренування емоційного інтелекту у спорті також можуть бути виправданими, зокрема, щоб збільшити відчуття контролю над стресовими подіями, з якими спортсмени можуть зіткнутися в змагальних ситуаціях (Laborde, et al., 2014).

Спортивна ініціація баскетболу використовувала вправи та ігри для покращення рухової продуктивності, забуваючи про найважливіші аспекти, такі як емоційний досвід і мотиваційна орієнтація гравців. Наукові дані P. Lavega та колег підтверджують, що індивідуальне навчання сприяє емоційному та мотиваційному благополуччю, яке переноситься на ігрову дію. Для сприяння цій індивідуалізації благополуччя необхідно враховувати характеристики рухових завдань, а також риси учасників. Дослідження базувалося на процедурі, що дозволяла рухову передачу у відповідність до специфіки баскетболу. Тоді як у психомоторній грі цінувалося відтворення рухових дій без втручання в стосунки, у грі співробітництва-протистояння були навички синхронізації рухових взаємодій з учасниками однієї команди проти суперників, серед інших важливих дій баскетболу, щоб отримати перемогу. Отже, можна сказати, що для розуміння емоційної інтенсивності необхідно було вдатися до області рухових дій, отримуючи більшу емоційну інтенсивність в області баскетболу, який є спортом співпраці-протистояння. Відповідно до цього, досягнення рухової та емоційної освіти полягає в зверненні до міжособистісної освіти, яка показує, що найбільша емоційна інтенсивність пов'язана з позитивними емоціями під час перемоги та з негативні емоції при програші (Lavega, et al., 2014).

Результати наведених досліджень показують кореляції між емоційним благополуччям і різними аспектами спортивного успіху спортсменів у

командних видах спорту. Тому звертаючись до емоційного благополуччя, тренери та спортивні психологи можуть розробити цілеспрямовані втручання для пом'якшення тривоги та стресу перед змаганнями, сприяти створенню позитивного середовища для досягнення максимальної продуктивності.

Висновки. Спираючись на вищезазначене, зробимо висновок, що емоційна компетентність може бути розглянута як психологічний феномен, який відображає емоційну зрілість індивіда й узагальнює емоційні та регулятивні складові психіки, залучені до процесу досягнення професійних та особистісних цілей. Емоційна компетентність має вплив на багато аспектів професійної діяльності в тому числі і у сфері спорту. Вивчення цієї проблеми допомагає розкрити ключові механізми спортивної успішності. Результати таких досліджень можуть використовуватися для розробки програм навчання та тренінгів, спрямованих на покращення емоційної компетентності спортсменів, а також для формування кращого розуміння того, як важливо поєднувати професійні знання з навичками ефективної міжособистісної взаємодії для досягнення спортивного успіху.

Дослідження виразності емоційних здібностей у спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту свідчать про те, що існує значна різниця в емоційних навичках серед спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту: спортсмени у командних видах спорту мають більш розвинену самосвідомість та мають більш високий рівень навичок саморегуляції, ніж спортсмени в окремих види спорту. За іншими компонентами емоційних навичок (уміння виражати емоції та самооцінці) між індивідуальними та командними видами спорту у спортсменів статистично значущої різниці не спостерігалось.

Психологічний аналіз підкреслює критичну роль емоційного благополуччя в командних видах спорту. Спортсмени, у яких переважає емоційне благополуччя,

краще долають невизначеність, демонструють лідерські якості та досягають високої самооцінки. З іншого боку, дослідження показують, що вправи та фізична активність покращують психологічне благополуччя та зменшують психологічні проблеми. Спортсмени – це люди сміливі та рішучі, тому при вирішенні проблем у них вищий поріг толерантності, ніж у неспортивних людей. Вправи та фізична активність можуть зміцнити та розвинути психологічне благополуччя як одну з конструкцій позитивної психології шляхом посилення позитивних аспектів особистості та зменшення неадаптивної поведінки. Крім того, спортсмени використовують вправи та фізичну активність як ефективний метод подолання хвилювань і тривоги, що, у свою чергу, може підвищити психологічне благополуччя. Отже, зміцнюючи психологічне благополуччя, вправи дозволяють спортсменам краще справлятися зі стресом і краще справлятися з майбутніми викликами.

Індивідуальний підхід у навчанні спортсменів одна із найбільш актуальних застосувань цієї роботи. Практичні застосування дослідження можуть бути корисними для тренерів, які мають знати психологічні профілі своїх вихованців з урахуванням їх емоційних станів. Володіння цими знаннями має велику цінність для внесення точніших коригувань у тренінгові процеси. Використовуючи ці інструменти, тренер може «розбити лід» у спілкуванні з вихованцями, яким важко сприймати важливу інформацію під час тренінгових занять. Цю відповідність чутливості тренера до обліку різних мотиваційних чи емоційних профілів вихованців слід брати до уваги під час планування процесу тренування.

Перспективами подальших досліджень є емпіричне дослідження феномену емоційної компетентності, емоційного благополуччя спортсменів, що дозволить розробити психологічні механізми успішності їх діяльності. У майбутніх дослідженнях можна буде

вивчити лонгітюдні ефекти та заглибитися у взаємозв'язок емоційного благополуччя з іншими факторами, що впливають на спортивні результати. Також слід розглянути питання включення методології спостереження, з допомогою якої можна розглядати відносини між спортсменами-гравцями у вигляді ролей, і навіть самоопису самих гравців. З іншого боку, визначення не лише типу емоцій, а й виявлення того, яка конкретна емоція була

викликана, може відкрити нові інтерпретації, а також створити нові підходи.

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

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гоулман, Д. (2021). *Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі*. Харків: Vivat..
- Кас'янова, С.Б. (2018). Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова*, 2 (48), 49–57. [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145636](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145636)
- Носенко, Е.Л. (2016). *Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія*. Київ: Освіта України.
- Чернявська, Т.П. (2022). Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*. 2 (24), 82-90. <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9>
- Чернявська, Т.П. (2021). Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage*, 44 (2), 44-47. <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286680>
- Akelaitis, A.V., & Malinauskas, R.K. (2018). The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Medical-biological problems of physical training and sports*, 22(2), 62-67. doi:10.15561/18189172.2018.0201
- Baniasadi, A., & Salehian, M.H. (2021). The Effect of Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional Athletes. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(5), 17-20. DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs211551680>
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co.
- Cavallo, K., & Brienza, D. (2006). Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*, 2 (1), 286-294.
- Curry, H.C. (2003). A study of the relationship between emotional intelligence and work performance. Strayer University.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48 (4), 384-392.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., & Lucas, E. (2000). Subjective Emotional Well-Being. *Handbook of Emotions*. New York: Guilford.
- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspect. Psychol*, 13, 194–199.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, 1(1), 27-44.

- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 481–490.
- Lavega, P., Alonso, J.I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 457-467.
- Lavega, P., Sáez-de-Ocáriz, U., Lagardera, F., March-Llanes, J., & Puig, N. (2017). Emotional experience in individual and cooperative traditional games. A gender perspective. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 33(3), 538-547.
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Mann, D.T.Y., Williams, A.M., Ward, P., & Janelle, C. (2007). Perceptual-Cognitive Expertise in Sport: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29 (4), 457–478.
- McCarthy, P.J, Jones, M., & Carter, D.C. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142–156.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3),197–215.
- Muñoz, V., Lavega, P., Serna, J., Sáez, de Ocáriz U., & March, J. (2017). Mood states when playing alone or in cooperation: Two unequal motor and affective experiences. *Revista Anales de Psicología*, 33(1), 196-203. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.1.233301>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Singh, K.R, & Mili, A. (2015). Study of Emotional Intelligence among Players of Individual, Dual and Team Sports. *International Journal of Science and Research*, 12(5), 1101–1106.
- Soflu, G.H, Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394–2400.
- Sternberg, R.J., & Wagner, R.K. (Eds.). (1986). *Practical intelligence: Nature and origins of competence in the everyday world*. New York: Cambridge University Press.
- Strieker, L.J., & Rock, D.A. (1990). Interpersonal competence, social intelligence, and general ability. *Personality and Individual Differences*, 11, 833-839.

Стаття надійшла до редакції: 12.01.2024

Опубліковано: 09.02.2024

Abstract. *Chernyavska T.P. Emotional well-being and success in team sports. In the fast-paced and highly competitive modern world of team sports, where success in competitions is linked to athletes' physical abilities, their emotional and mental potential, the phenomenon of athletes' emotional well-being is important. Emotional well-being refers to how well people are able to accept and manage their emotions, feelings, experiences and even cope with problems throughout life. This article presents a comprehensive theoretical, psychological analysis of the relationship and interaction between emotional well-being and successful sports results in team sports. A review of modern psychological research and publications on the problem under study is aimed at identifying the relationship between emotional competence, leadership, sports performance and emotional well-being of professional athletes in team sports. The goals of this study are to examine and reveal the relationships and interactions between emotional well-being and the performance of athletes in team sports. The tasks of this research suggest a theoretical study of the problem of emotional competence, leadership and their impact on the emotional well-being and daily functioning of team sports athletes. Using research methods including psychological assessment,*

interviews, surveys, and in-depth interviews, we gather the necessary data to illuminate the relationships between emotional well-being and the performance of athletes in team sports. This article includes essential research points, addresses the problem under study, reviews recent research, and highlights unsolved aspects in the field of emotional well-being of athletes in team sports. The results of the research can be used to develop educational and training programs aimed at increasing the emotional competence of athletes, to increase their effectiveness in interpersonal and group interaction and to achieve success in competitions in team sports.

Key words: *emotional competence; emotional well-being; emotionality; success; activity; personality; positive psychology; team sports.*

Reference

- Houlman, D. (2021). Emotsiinyi intelekt u biznesi. Yak staty uspishnym u zhytti ta karieri [Emotional intelligence in business. How to become successful in life and career]. Kharkiv: Vivat. [in Ukrainian].
- 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* [Bulletin of the ONU named after I.I. Mechnikov], no 2(48), 49-57. [in Ukrainian].
- Nosenko, E.L. (2016). *Emocijnij intelekt yak chinnik dosyagnennya zhittevogo uspihu* [Emotional Intelligence as a factor in achieving success in life]. Ky'yiv: Osvita Ukrayiny. [in Ukrainian].
- Cherniavska, T.P. (2022). Emotsiinyi intelekt yak resurs konkurentospromozhnosti u sportyvni ihrovii diialnosti [Emotional intelligence as a resource of competitiveness in sports gaming activity]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no 2 (24), 82-90. <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9> [in Ukrainian].
- Cherniavska, T.P. [2021]. Samoefektyvnist yak predyktor uspishnosti profesiinnoi diialnosti [Self-efficacy as a predictor of professional success]. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage*, no 44 (2), 44-47. <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286680> [in Ukrainian].
- Akelaitis, A.V., & Malinauskas R.K. (2018). The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Medical-biological problems of physical training and sports*, no 22(2), 62–67. doi:10.15561/18189172.2018.0201
- Baniasadi, A., & Salehian, M.H. (2021). The Effect of Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional Athletes. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, no 15(5), 17–20. DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs211551680>
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co.
- Cavallo, K., & Brienza, D. (2006). Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*, no 2 (1), 286-294.
- Curry, H.C. (2003). *A study of the relationship between emotional intelligence and work performance*. Strayer University.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, no 48 (4), 384-392.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, no 95, 542–575.
- Diener, E., & Lucas, E. (2000). *Subjective Emotional Well-Being. Handbook of Emotions*. New York: Guilford.
- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspect. Psychol*, no 13, 194–199.

- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, no 1(1), 27-44.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, no 15, 481–490.
- Lavega, P., Alonso, J.I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, no 85(4), 457-467.
- Lavega, P., Sáez-de-Ocáriz, U., Lagardera, F., March-Llanes, J., & Puig, N. (2017). Emotional experience in individual and cooperative traditional games. A gender perspective. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, no 33(3), 538-547.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, no 14, 229–252.
- Mann, D.T.Y., Williams, A.M., Ward, P., & Janelle, C. (2007). Perceptual-Cognitive Expertise in Sport: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, no 29 (4), 457–478.
- McCarthy, P.J, Jones, M., & Carter, D.C. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, no 9(2), 142–156.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, no 15 (3), 197–215.
- Muñoz, V., Lavega, P., Serna, J., Sáez, de Ocáriz U., & March, J. (2017). Mood states when playing alone or in cooperation: Two unequal motor and affective experiences. *Revista Anales de Psicología*, no 33(1), 196–203. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.1.233301>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, no 69 (4), 719–727.
- Singh, K.R, & Mili, A. (2015). Study of Emotional Intelligence among Players of Individual, Dual and Team Sports. *International Journal of Science and Research*, no 12(5), 1101–1106.
- Soflu, G.H, Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Social and Behavioral Sciences*, no 30, 2394–2400.
- Sternberg, R.J., & Wagner, R.K. (Eds.). (1986). *Practical intelligence: Nature and origins of competence in the everyday world*. New York: Cambridge University Press.
- Strieker, L.J., & Rock, D.A. (1990). Interpersonal competence, social intelligence, and general ability. *Personality and Individual Differences*, no 11, 833–839.

Відомості про авторів / Information about the Authors

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

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

<https://orcid.org/0000-0002-8629-1042>

E-mail: astr1@ukr.net