

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Лисенко Людмила Леонідівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-3629-3840

Лишафай Алла Іванівна,

магістр фізичної культури і спорту
Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка
ORCID ID: 0009-0005-7443-3292

У статті наведено результати експериментальних досліджень щодо рівня емоційного інтелекту дівчат футбалісток середнього шкільного віку. Встановлено низький рівень загального показника емоційного інтелекту футбалісток. З'ясовано, що у більшості дівчат спостерігаються складнощі в управлінні своїми емоціями та прояв їх, слабка здатність розпізнавати й розуміти емоції інших футбалісток.

Визначено та обгрунтовано систему засобів та методів формування емоційного інтелекту дівчат в процесі занять футболом, які спрямовані на: розвиток їх емоційної обізнаності (вправа «словник почуттів», спілкування метафорами, використання рефлексивних технологій); формування здатності управляти власними емоціями (навчання навичкам використання різноманітних методів саморегуляції у відповідності до емоційного стану); формування здатності розпізнавання емоцій інших дівчат та емпатію (створення позитивного емоційного середовища (команди), робота в групах під час тренування, аналіз ігрових ситуацій з позитивним і негативним проявом поведінки та емоцій спортсменок футбалісток, засоби розвитку здатності до розуміння емоційних станів та їх диференціації).

Наведено результати формувального експерименту щодо ефективності впровадження обгрунтованої системи засобів в навчально-тренувальний процес дівчат футбалісток. Відбулося покращення загального показника їх емоційного інтелекту на 14,6% ($p < 0,05$), знизилась кількість дівчат футбалісток з низьким рівнем емоційного інтелекту на 33,4%. Отримано данні позитивної динаміки змін складових емоційного інтелекту, так найбільші зміни відбулися за показником «емоційна обізнаність» на 20,5%, «розпізнавання емоцій інших людей» – 15,3% та «управління своїми емоціями» – 13,8%. Однак, загальний рівень емоційного інтелекту залишився на низькому рівні, наближеному до середнього, що потребує тривалого впровадження засобів і методів його формування з урахуванням особистісних характеристик дівчат футбалісток.

Ключові слова: емоційний інтелект, дівчата футбалістки, середній шкільний вік, жіночий футбол.

Lysenko Liudmyla, Lyshafai Alla. Means of developing emotional intelligence in middle school-aged girls during football training

The article presents the results of experimental research on the level of emotional intelligence among middle school-aged female football players. A low level of overall emotional intelligence was identified among the players. It was found that most girls experience difficulties in managing and expressing their emotions, as well as a weak ability to recognize and understand the emotions of other players.

A system of tools and methods for developing emotional intelligence in girls during football training was determined and substantiated. These methods aim to: develop emotional awareness (e.g., the "feelings dictionary" exercise, metaphorical communication, and the use of reflective technologies); enhance the ability to regulate one's emotions (training in various self-regulation techniques according to emotional states); and improve the ability to recognize the emotions of others and develop empathy (creating a positive emotional team environment, group work during training, analyzing game situations with both positive and negative emotional behaviors, and fostering the ability to understand and differentiate emotional states).

The results of a formative experiment on the effectiveness of implementing the proposed system in the training process of female football players are presented. The overall emotional intelligence of the players improved by 14,6% ($p < 0,05$), and the number of athletes with a low level of emotional intelligence decreased by 33,4%. The data on the positive dynamics of changes in the components of emotional intelligence were obtained, with the largest changes occurring in the indicator of "emotional awareness" by 20,5%, "recognizing the emotions of others" – 15,3%, and "managing one's emotions" – 13,8%. However, the general level of emotional intelligence remained low, approaching an average level, which indicates the need for long-term implementation of training methods, taking into account the personal characteristics of female football players.

Key words: emotional intelligence, female football players, middle school age, women's football.

Вступ. Одним із важливих психологічних факторів ефективності та надійності діяльності в спорті є емоційна стійкість спортсменок, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, підтримує готовність до дії, запо-

бігає виникненню сильного стресу [5]. Емоційна стійкість дівчат футбалісток залежить від якості їх розумової діяльності, інтелекту та чутливості до різноманітних подразнень й ступеню прояву інтелектуальних емоцій.

Розвиток емоційного інтелекту футболісток є важливим когнітивно-емоційним станом, який має сприяти забезпеченню емоційної стійкості спортсменок в змагальній діяльності, формуванню згуртованості команди.

Необхідність розвитку емоційного інтелекту дівчат футболісток на якісно новому рівні окреслює напрямки нашого дослідження, спрямованого на визначення особливостей прояву емоційного інтелекту футболісток і шляхів його розвитку.

Матеріали та метод. Для досягнення поставленої мети було використано методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, констатувальний та формувальний експерименти); психодіагностичні (опитувальник Н. Холла); методи математичної статистики.

В дослідженні прийняли участь 15 дівчат віком 12-14 років, які займаються футболом. Експеримент тривав 7 місяців. Упродовж цього терміну було зроблено 2 зрізи. Для перевірки ефективності впровадження системи засобів формування емоційного інтелекту дівчат футболісток було проведено лінійний (послідовний) педагогічний експеримент.

Результати. Розвинутий емоційний інтелект дозволяє особистості краще зрозуміти власні емоційні стани, емоції інших людей [7], що в свою чергу, стає підґрунтям для розвитку власної емоційної стійкості.

Емоційний інтелект за визначенням D. Mayer, P. Salovey [8] – це здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для покращення мислення та інше. За даними В. Зарицької [3] – це інтегральна властивість особистості розпізнавати, розуміти, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей.

З метою діагностування емоційного інтелекту дівчат середнього шкільного віку, які займаються футболом ми використовували опитувальник Н. Холла. Результати дослідження представлено в таблиці 1.

Аналіз отриманих нами даних свідчить про наявність у дівчат футболісток низького рівня емоційного інтелекту – 66,7%, середнього – 33,3%. Інтегративний рівень емоційного інтелекту по групі складає – 28,5 бали, що відповідає низькому рівню. Він може виявлятися в труднощах розпізнавання своїх емоцій і почуттів оточуючих спортсменок, в управлінні, низької емпатії. Отримані результати свідчать про відсутність бажаної стратегії подолання стресу у дівчат футболісток, що підкреслює не сформованість у них стилю вирішення важких ситуацій або відсутність досвіду щодо їх подолання.

Таблиця 1

Динаміка змін загального рівня емоційного інтелекту дівчат футболісток середнього шкільного віку, n=15

Рівень емоційного інтелекту	%	
	лютий	жовтень
Низький	66,7%	33,3%
Середній	33,3%	53,3%
Високий	-	13,3%

Аналіз вираженості показників емоційного інтелекту дівчат футболісток представлено на рис. 1.

Детальний аналіз прояву показників емоційного інтелекту у спортсменок дозволив визначити, що компоненти «управління своїми емоціями» (4,3 бали), «самотивація» (6,2 бали) мають низький рівень. Це свідчить про слабкі вміння, щодо контролю своїх емоцій та використання їх для досягнення різноманітних цілей та самотивації й здатності управління своєю поведінкою.

Дівчата футболістки, які не володіють такою властивістю як регулювання емоціями, часто перебувають у стані дистресу, у той час як ті, що мають здібності контролювати емоції, значно ефективніше та швидше долають небажані емоційні стани. Спроможність футболісток мотивувати себе до діяльності реалізується у їх зусиллях спрямувати власні емоції на користь

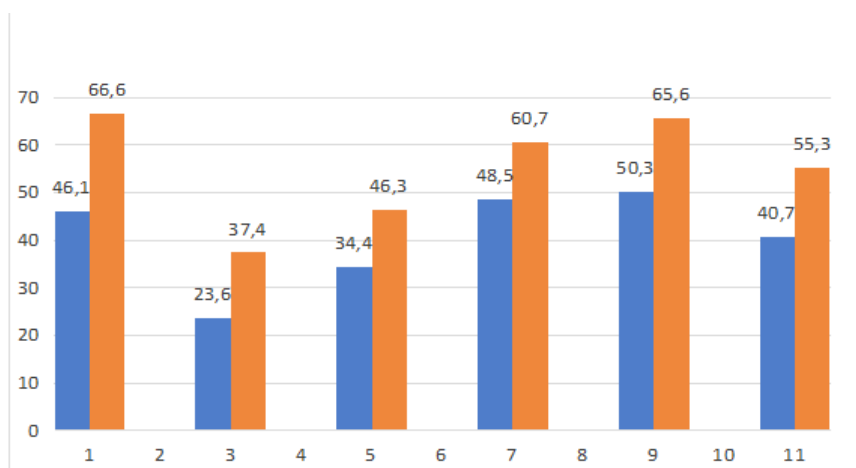


Рис. 1. Динаміка змін показників емоційного інтелекту футболісток, %

Примітка: 1 – емоційна обізнаність; 3 – управління своїми емоціями; 5 – самотивація; 7 – емпатія; 9 – розпізнавання емоцій інших людей; 11 – загальний рівень показника емоційного інтелекту.

досягнення високих спортивних результатів, самомотивування на нові досягнення.

Інші показники мають середній рівень, але наближений до низького – «емоційна обізнаність» (8,3 бали), «емпатія» (8,7 бали), «розпізнавання емоцій інших людей» (9,1 бали). Важливо відзначити, що футболістки усвідомлюють значення емоцій для ефективного управління своїм психологічним станом в навчально-тренувальному процесі і змагальній діяльності, у спортсменок середній рівень здатності розпізнавати емоції, ідентифікувати їх та розуміти. Футболістки, які краще розпізнають свої почуття та вплив їх на емоційний стан й співпрацю в команді, краще управляють своїм емоційним станом, більш емоційно стабільні.

Важливим фактором є соціальний аспект емоційного усвідомлення, який дозволяє дівчатам футболісткам розуміти інших, розпізнавати їхні почуття та успішно взаємодіяти в команді. Вважаємо, що досвід роботи футболісток в команді також сприяв розвитку такого компоненту, як «розпізнавання емоцій інших людей». Передбачаємо, що дівчата здатні зрозуміти емоційний стан інших спортсменок, використовуючи зовнішні прояви емоцій, наприклад міміку, звучання голосу тощо. Тому існує необхідність формувати такі навички в навчально-тренувальному процесі.

Слід зауважити, що загальний показник емоційного інтелекту дівчат футболісток має низький рівень і становить 28,5 бали. Це свідчить про присутність у більшості футболісток складнощів в управлінні своїми емоціями, в розумінні і розпізнаванні почуттів навколишніх людей.

Емоції є досить інформаційними, завдяки їм футболістки можуть ефективно організувати свою навчально-тренувальну і змагальну діяльність. Як зазначає Є. Карпенко, в структурі емоційної стійкості варто наголосити на емоційній зрілості особистості, що виражається через її емоційний інтелект [4]. Емоційний інтелект є важливим фактором взаємодії спортсменок в командних видах спорту і потребує його розвитку.

У відповідності до наукових даних [6] щодо структури емоційного інтелекту, який включає два аспекти – внутрішньо особистісний (самооцінка, усвідомлення власних почуттів, самоконтроль, мотивація досягнень) і міжособистісний (емпатія, комунікабельність, антиципація), нами було підібрано систему засобів його формування (табл. 2).

Емоційна обізнаність є відправною точкою для управління власних емоцій. Визначена нами система розвитку емоційної обізнаності спрямована на формування у футболісток здатності розуміти та визнавати емоції, що передбачає їхнє розпізнавання, врахування різноманіття емоцій, їхньої сили та їх прийняття. У жіночому футболі без розуміння власних емоцій дівчатами не можливо розуміти емоції інших спортсменок та адекватно взаємодіяти під час змагальної діяльності. Тому для забезпечення емоційної стійкості дівчат футболісток важливо сформувати у них вміння відчувати свої емоції та використовувати їх для успішного прийняття рішень в спортивній діяльності.

Використання запропонованих засобів розвитку емоційної обізнаності в навчально-тренувальному процесі футболісток сприяло її розвитку. Відбулося покращення показника «емоційна обізнаність» на 20,5% (рис. 1). Даний показник становить 12 балів, що відповідає середньому рівню.

Управління власними емоціями може бути сформовано шляхом корекції способів емоційного реагування, які розкривають ставлення дівчат футболісток до себе, своєї діяльності і до супротивниць і спортсменок по команді. Важливе значення належить формуванню прийомів саморегуляції спортсменок, які повинні відповідати їх індивідуальним особливостям, сприяючи формуванню емоційної стійкості як важливої якості для досягнення спортивного результату.

Саморегуляція це один із ключових компонентів емоційного інтелекту. Це здатність контролювати свої імпульси і емоції, знаходити баланс в складних ситуаціях, як навчально-тренувальної, так і змагальної діяльності.

Таблиця 2

Система засобів формування емоційного інтелекту дівчат футболісток

Задачі	Засоби та методи формування емоційного інтелекту
Розвивати емоційну обізнаність	Вправа «Словник почуттів» Спілкування метафорами (почуваюся, наче мене переїхав трактор, команда – це річка, яка об'єднує свої потоки в перемогу, почуваюся наче щаслива дівчинка, почуваюся наче в лещатах тощо) Називати емоції кольорами Використовувати в кінці тренувального уроку рефлексивні технології (мікрофон, рефлексивна мішень)
Сприяти розвитку здатності управляти власними емоціями	Використання різноманітних засобів саморегуляції (музичний супровід, артеріація, дихальні вправи, «наївні методи», прості методи (спеціальна розминка, фокусування уваги на інших подразниках, вплив на зовнішні прояви стресу), аутогенне тренування, тілесноорієнтовані вправи тощо [1, 2].
Сформувати у футболісток навички самомотивації	Вправа «Самомотивація спортсменок» Вправа «Мотивація досягнення успіху» Вправа «25 бажань»
Розвивати емпатію	Виховання моральних цінностей (доброта, чесність та повага до інших)
Розвивати здатність розпізнавання емоцій інших людей	Створення позитивного емоційного середовища (команди) Робота в групах під час тренування. Аналіз ігрових ситуацій з позитивним і негативним проявом поведінки, емоцій спортсменок футболісток Засоби розвитку здатності до розуміння емоційних станів та їх диференціації

Для досягнення високого рівня емоційної стійкості дівчат футболісток необхідно обов'язково ознайомити спортсменок з різноманітними методами саморегуляції, навчити підбирати відповідні до емоційного стану (як перед змаганнями, так і після), враховуючи індивідуальні особливості.

У формувальному експерименті ми частково реалізували дану задачу, адже її реалізація вимагає більш досконалої підготовки і часу. Відбулося покращення показника «управління власними емоціями» у дівчат футболісток на 13,8%, однак даний показник у другому зрізі становить 6,7 бали, що відповідає низькому рівню. Спостерігаючи за діяльністю спортсменок ми можемо відзначити, що більшість дівчат ще не вміють контролювати свої емоції та доцільно використовувати методи саморегуляції.

Користь *самотивації* в тому, що мотивовані футболістки тривалий час обходяться без зовнішніх стимулів і контролю, зокрема в складних і відповідальних ситуаціях. Спостереження за спортсменками, які мають високий рівень самотивації дозволили виявити, що у них високий рівень внутрішньої установки для реалізації різноманітних проблем, вони готові брати на себе відповідальність, мають креативне мислення, краще управляють своїми емоціями.

Використання запропонованих засобів розвитку самотивації в навчально-тренувальному процесі футболісток сприяло її розвитку. Відбулося покращення показника «самотивація» на 11,9%. Даний показник становить 8,3 бали, що відповідає середньому рівню (на початку досліджень рівень був низький).

Отже, за свідомої самотивації реалізується механізм посиленого пошуку досягнення поставленої мети. Сила самотивації проявляється у вирішенні проблем, володінні собою. Нічого не відбувається з футболістками доти, доки вони не досягнуть потрібного рівня мотивації і не збережуть його, щоб досягти бажаного результату.

Емпатія – ще один важливий компонент емоційного інтелекту, і вона може активно розвиватися в командних видах спорту. У командних іграх, таких як футбол, важливо не тільки діяти в інтересах команди, а й розуміти емоційний стан інших спортсменок. Здатність відчувати емоційні коливання інших учасників команди та адекватно на них реагувати розвиває емпатію та покращує спілкування.

Крім того, командні види спорту вчать взаємодіяти з людьми різних характерів і темпераментів, *розпізнавати емоції інших спортсменок*. Це сприяє формуванню соціальних навичок, які також пов'язані з емоційним інтелектом. Дівчата навчаються розуміти, як емоції впливають на дії інших, і розвивають гнучкість у спілкуванні.

Для розвитку емпатії та здатності розпізнавати емоції інших нами в навчально-тренувальному процесі було впроваджено систему засобів розвитку даних компонентів емоційного інтелекту. Особлива увага зверталась на виховання моральних цінностей, які сприяють розвитку емпатії, оскільки вони навчають дівчат бути уважними до потреб інших, проявляти турботу та відчуття відповідальності. Крім того, моральні цінності формують моральну свідомість, що є важливим компонентом емпатичного сприйняття світу. Через виховання моральних цінностей ми навчаємо футболісток розуміти, що їх спілкування та взаємодія з іншими має враховувати потреби та почуття спортсменок по команді.

Для стимулювання розвитку емпатії важливо створювати позитивне соціальне середовище (команду), яке сприяє розумінню та підтримці емоційної сфери спортсменок футболісток і таким чином забезпечує якісну взаємодію спортсменок в команді.

Використання запропонованих засобів розвитку емпатії та розпізнавання емоцій інших людей в навчально-тренувальному процесі футболісток сприяло їх розвитку. Відбулося покращення показника «емпатія» на 12,2%, «розпізнавання емоцій інших людей» на 15,3%. Показники «емпатія» становить 10,9 балів, «розпізнавання емоцій інших людей» – 11,8 балів, що відповідає середньому рівню.

Враховуючи отримані результати, було визначено, що рівень емоційного інтелекту спортсменок футболісток, його складових за методикою Н. Холла після формувального експерименту має позитивну динаміку, відбулося покращення загального показника емоційного інтелекту на 14,6% ($p < 0,05$), знизилась кількість спортсменок з низьким рівнем емоційного інтелекту на 33,4%. Однак, загальний рівень емоційного інтелекту залишається на низькому рівні, наближеному до середнього і становить 38,7 балів.

Висновки. Встановлено, що компоненти емоційного інтелекту у більшості дівчат футболісток мають низькі та середні показники. Це свідчить про недостатній розвиток здатності керувати своїми емоціями, не сформованість у дівчат футболісток стилю вирішення складних ситуацій або відсутність досвіду їх подолання.

Розвиток емоційного інтелекту дівчат футболісток має значний потенціал для підвищення взаємодії в команді, здатності керувати стресом, забезпечення командного духу, що має сприяти успіху та результативності в змагальній діяльності. Отже, рівень емоційного інтелекту впливає на поведінку спортсменок футболісток і потребує акцентованої уваги до його розвитку в процесі психологічної підготовки.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в поглибленому вивченні даної проблеми.

Література:

1. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2010. 304 с.
4. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*, 2019. No1(15). С. 60–72.
5. Лишафай А. Емоційна стійкість як фактор ефективної діяльності спортсменок футболісток. *Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання*. Тези доповідей. Чернігів: НУ«ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2024. С. 43–46.
6. Остап'як З. М., Мицкан Б.М., Мицкан Т.С., Випасняк І.П., Лесів М.З. Емоційний інтелект і спорт. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2020. № 35. С. 64–78.
7. Kopp A, Reichert M, Jekauc D. Trait and Ability Emotional Intelligence and Its Impact on Sports Performance of Athletes. *Sports (Basel)*. 2021 May 10;9(5):60. doi: 10.3390/sports9050060.
8. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3). 197–215.

References:

1. Arnautova, L., Petrovskaya, T. (2019) Koping-strategii podolannja stresu sportsmenami. [Coping strategies for overcoming stress by athletes]. Theory and methods of physical education and sports. 2. 105–113. [in Ukrainian].
2. Voronova, V.I. (2007) Psykholohija sportu [Psychology of sport]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 298. [in Ukrainian].
3. Zaryscjka, V.V. (2010) Teoretyko-metodologichni osnovy rozvytku emocijnogho intelektu u konteksti profesijnoji pidghotovky [Theoretical and Methodological Foundations of Emotional Intelligence Development in the Context of Professional Training]. Zaporizhzhja: Vyd-vo KPU. 304. [in Ukrainian].
4. Karpenko, Ye. (2019). Suchasni vektory doslidzhennia emotsiinoho intelektu osobystosti [Modern research vectors of the emotional intelligence of the individual]. Psykholohiia i osobystist. 1(15). 60–72. [in Ukrainian].
5. Lishafai, A. (2024) Emocijna stijkistj jak faktor efektyvnoji dijalnosti sportsmenok futbolistok [Emotional stability as a factor of effective activity of female football players]. Scientific discussions of the Department of Pedagogy, Psychology and Methods of Physical Education. Abstracts of reports. Chernihiv: T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium». 43–46. [in Ukrainian].
6. Ostap'jak, Z.M., Myckan, B.M., Myckan, T.S., Vypasnjak, I.P., Lesiv, M.Z. (2020) Emocijnyj intelekt i sport [Emotional intelligence and sport]. Visnyk Prykarpatsjkogho universytetu. Fizychna kuljtura. 35. 64–78.
7. Kopp, A., Reichert, M., Jekauc, D. (2021) Trait and Ability Emotional Intelligence and Its Impact on Sports Performance of Athletes. *Sports (Basel)*. May 10;9(5):60. doi: 10.3390/sports9050060.
8. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3). 197–215.