

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И СПОРТ. КАК ТЕОРИЯТА ЗА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ СЕ РАЗГЛЕЖДА В СПОРТНАТА ПСИХОЛОГИЯ

Станислава Савова*

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SPORTS: HOW IS THE EMOTIONAL INTELLIGENCE THEORY VIEWED IN SPORTS PSYCHOLOGY?

DOI: 10.54664/UJPH1759

Stanislava Savova

Abstract: The skill of individuals to regulate their internal emotional states and the influence of emotions on behaviour is termed “emotional intelligence.” Within the psychological realm of sports and physical activity, researchers delve into the impact of diverse psychological processes on athletes’ behaviour. The objective is to optimize the physical, technical, and tactical potential cultivated by athletes during training, ensuring its maximal manifestation during competitive periods for enhanced sports performance. This article seeks to provide a concise yet fundamental review of how the theory of emotional intelligence is situated and examined in the field of sports psychology.

Keywords: emotional intelligence; sports psychology; theory; performance; high sports results.

Въведение:

Психологията на спорта и физическата активност, в нейните най-общии закономерности и методи, е клон от психологията. В същото време тя е и част от науката за спорта. Този дуализъм

* Станислава Савова – докторант в катедра „Психология“, Философски факултет на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“.

е предпоставка да се изучават човешките когнитивни процеси и поведение, техните промени, възможности и ползи, докато хората спортуват. В полето на професионалния спорт тази двойствена природа превръща спортната психология в приложна наука, която се стреми да познава и оптимизира вътрешните условия на спортиста, които да спомогнат за постигане на високи спортни резултати. През психологичното разбиране за спорта и физическата активност изследователите изучават как различни психологически процеси влияят върху поведението на спортистите, с цел физическия, техническия и тактическият потенциал, придобит в процеса на подготовка от атлетите, да се разгърне максимално в състезателния период и това да доведе до високи спортни резултати. Все повече спортните специалисти приемат, че оптималната физическата подготовка при професионалните спортисти се осъществява в тясно сътрудничество с психологичната работа, свързана с аспекти, подкрепящи спортното представяне и постижения, като концентрация, мотивация, лидерството, справяне с трудностите и стреса. Разбирането на всеки един от тях неминуемо минава през познаването и разбирането на въздействието на емоциите над поведението на спортистите. Явяват се решаващи за доброто спортно представяне как атлетите осъществяват контрол над емоциите и емоционалните въздействия преди и по време на състезание. Едновременно с това, няма потребност, действие или поведенчески акт, които да не е регулиран или да е лишен от съответното емоционално състояние.

Какво разбираме под емоционална интелигентност?

За да се обясни какво стои зад разбирането за емоционална интелигентност, е необходимо да се разгледат понятията емоция и интелект, респективно интелигентност. Терминът интелект идва от латински и носи смисъла на познание, разбиране. С течение на времето концепцията за интелигентност е приета като вторичен начин на употреба на понятието. В първоначалните изследванията на интелигентността се е гледало единствено като на генетично обособена, без възможност за развитие извън конституционално зададените параметри. Съществуват различ-

ни дефиниции за интелект и интелигентност. Част от научната мисъл не слага равенство между двете понятия. Някои автори говорят за един общ интелект, други разглеждат различни видове интелигентност. Това, което свързва повечето определения за интелект и интелигентност е „...способността успешно да се реагира в нови ситуации...способността за решаване задачи с помощта на мисленото...разбирането на взаимовръзките.“ (Дилова 1989: 191).

От своя страна, емоциите се определят като специфични психични процеси „...обозначение на вид преживяване, имащо характера на състояние, ...наред с когнитивните и мотивационните процеси, представляват особен аспект на преживяването и поведението ...на човек“ (Дилова 1989: 131). Освен с инстинктите, емоциите при хората, имат пряко отношение към потребностите и мотивите, които определят поведението им. Притежават широк спектър на изява, който в крайност може да се изрази в дихотомии като *удовлетвореност или неудовлетвореност; положителни или отрицателни емоции*. Емоциите предизвикват подготовка за действие, с цел, разрешаване на възникналите ситуации. Тяхната сила се определя от степента на важност и заряда на задачата пред, която индивидът е изправен. Тази тяхна функция е пряко свързана и е от решаващо значение за мислите, поведението и адекватността на решението, през които ще се разиграе ситуацията. Тяхната регулация обуславя умението за общуване, начините на събиране на информация, даване ход на логически и критичен анализа, и не на последно място – нивото на креативност, която се проявява при справяне с трудностите. Това създава тясна връзка между емоционалните и когнитивните процеси. През взаимодействието по между им хората получават по цялостно и обхватно познание, и разбиране за света вътре, и извън тях. „Няма потребност, действие или поведенчески акт, които да не са регулирани или да са лишени от съответното емоционално състояние.“ (Митова, 2019). Майер и Саловей допълват, че „Емоциите изразяват взаимовръзката между хората и заобикалящия ги свят, като в това число се включват и другите хора около тях, както и измененията в тази връзка“ (Дончева, 2020: 3).

Казаното до тук предполага разкриването на многокомпонентна и сложна същност на емоционалната интелигентност. Съвременната концепция за емоционална интелигентност (ЕИ) включва нивото на способност за разпознаване и контрол на емоциите. Равнището на умение, те своевременно, адекватно и адаптивно да взаимодействат с мисловните процеси, така че да бъде реализирано поведение, максимално ефективно за човека, спрямо създалата се ситуация. ЕИ включва склонността да се разпознаят и отделят собствените емоции от тези на другите. Да бъдат идентифицирани, назовани правилно и да протече мисловен процес на разграничаване от тях, при необходимост. Кор и Йекауц (Korr and Jekauc 2018) я определя като „...способност за асимилиране на емоция в мисълта, разбиране и разсъждение с емоция и регулиране на емоцията в себе си и другите.“ Значима характеристика на емоционалната интелигентност е нивото на умение за отразяване индивидуалните различия, по отношение на това, как субектите идентифицират, разбират, изразяват, регулират и използват собствените си емоции и тези на другите.

Емоционалната интелигентност може да се разглежда и като друг начин за разбиране на интелигентността, но и като компетентност, която надхвърля когнитивните аспекти като памет или умение за решаване на проблеми. През последните години, вниманието на учените, в областта на емоционалното познание, се фокусира върху механизмите, които хората използват, при вземане на ефективни решения. Изследователите се обединяват около тезата, че ефективната мисловна дейност е съществено свързана с емоционална подкрепа. Също така, в дадена ситуация емоциите могат да се превърнат в мотиви за поведение, въпреки когнитивния анализ на същата. Ето защо можем да определим ЕИ и като способност на хората ефективно да разбират и насочват себе си и другите. Тя включва в себе си не само свързване с емоционалния свят на човек, но и неговото управление, умение за самомотивиране, контрол и ограничаване на определени им-

пулси, преодоляване на разочарованията, намиране на адаптивни решения.

Концепции за емоционалната интелигентност и емоционалната интелигентност в спорта.

През по-голямата част на XX век, научното психологично познание разглежда интелекта като отделна от емоциите човешка, мисловна способност. Различните психологични школи свързват интелигентността с развитието на когнитивните компетентности, с практическите и адаптационни способности или с уменията за вземане на адекватни решения, в нови за човек условия. Успоредно с усилията на част от учените да рационализират изцяло човешката природа и да докажат второстепенното значение на емоциите, се разгаря и дискусиата за многофакторността и специфичните индивидуални различия на личностните черти, за разнообразните модели на социално научаване и тяхната връзка с емоциите процеси. За значимостта на ролята на емоциите, която играят за формиране интелектуалните способности при хората. Интересът към темата първоначално е подхранван от събраните основно теоретико-аналитични доказателства, които допускат, че сами по себе си умствените и познавателни способности не са достатъчна гаранция за успех в живота. В теорията за „множествената интелигентност“, Гарднър (Митова, 2019) посочва седем типа интелигентност, два от които междуличностен и вътреличностен са силно свързани с разбирането за емоционална интелигентност. Също така, те имат сходство с изследваната от Торндайк социална интелигентност, „... свързана със социалната адаптация на човешкия индивид, която от своя страна предполага познаване, осъзнаване и управление, както на индивидуалните емоции на човека, така и на тези на другите.“ (Митова, 2019)

Съвременната концепция за емоционалната интелигентност, като и терминът „Емоционална интелигентност“ са въведени в научната литература през 1990 г. от Саловей и Майер (Salovey and Mayer, 1990). Те разграничават два вида емоционална интелигентност:

- На ниво личност - регулира взаимодействието между мислите и чувствата в личността и обуславя тяхното проявление в поведението.

- На ниво междуличностно взаимодействие – включва умение за правилно разпознаване и разбиране емоциите на другите, мотивиращо и вдъхновяващо междуличностно сътрудничество, умение за адаптивно социализиране в групата.

Тяхното разбиране представя емоционалната интелигентност като съвкупност от ментални способности за осъзнаване и разбиране на собствените и чуждите емоции, да се разграничават различните чувства и емоции и тези емоции да се адаптират към съответната ситуация. Голман (Goleman, 2000:85-87) посочва, че Саловей и колектив, дефинират емоционалната интелигентност през пет главни сфери – *самоосъзнаване; управление на емоциите; мотивация; разпознаване на емоцията в другите; контрол над взаимоотношенията*. На първо място, те определят като основен принцип на емоционалната интелигентност, способността на човек да разпознае и назове емоцията, още в нейния зародиш. Според авторите, само добре формираното самосъзнание, изгражда успешен контрол и разбиране за адекватността на емоциите. На този етап емоцията служи за стимул на мисловния процес. От своя страна, самоконтролът над емоциите е ключов фактор за трайна мотивация и личностното развитие. Включва способността за себеанализ, самопознание, които се явяват предпоставка за емпатия. Последната „изградена върху емоционалното самоосъзнаване е основно човешко умение“ (Голман, 2000: 86). Така човек не само разбира наличието на емоции, свои и чужди, и осъществява контрол, но може и да ги анализира, да ги съотнесе спрямо себе си, другите и ситуацияите, в които се намира. Може да прогнозира, предвижда последствия и изгражда поведенчески стратегии напред във времето. Тези процеси спомагат формирането на социално съзнание. Разбира се, не бива да се пренебрегват и индивидуалните вродени личностни особености, според които владенето на емоциите и управлението на коментиранияте способности е на различно за всеки ниво. Предста-

ното до тук е в подкрепа на теоретичната постановка, че мозъкът е достатъчно гъвкав и има възможност да коригира и изгражда емоционални умения, чиято значимост е сравнима с коефициент на интелигентност (Goleman, 2000:86) и двата типа интелигентност не са взаимоизключващи се, а напротив. Както ще видим, тази теория намира все по-вече научни потвърждения, които са важни за приложната психология и в частност за нейните разклонения като спортната психология.

Този научна перспектива даде възможност на Даниел Голман (Goleman, 1995) в края на миналия век, да заговори за „Дихотомията емоционално/рационално...“ (Голман, 2000: 33) на човешката интелигентност. Той посочва, че емоционалната интелигентности и IQ не са взаимоизключващи се качества на личността и ги определя като „независими умения“ (Голман, 2000: 87). В своята книга „Емоционалната интелигентност“ (Goleman, 1995), затвърждава позициите на този тип интелигентност като научна област на изследване от страна на социалните науки, в това число и на психологията. Той разглежда емоционалната интелигентност като способност на умствената дейност на отделния човек, да разбира, регулира и контролира собствените си емоции и чувства, както и тези на другите. Надгражда разбирането за емоционалната интелигентност, като определя, че тя може да бъде не само конституционално, но и придобито умение, може да се научава и развива и това може да доведе до изключителни резултати в работна и социална среда. Нещо повече, емоционалната интелигентност може да бъде подхранвана и подкрепяна, както на работното място, така и в други дейности, през целия живот на човек, подобрявайки неговото усещане за здраве и благополучие. Голман включва в полето на действие на *емоционалната интелигентност компоненти като мотивация/самотивация*, „невербална комуникация, социални умения и адаптация, личностни черти на характера“ (Дончева, 2020 :6).

Авторът определя четири аспекта, които са основата на емоционалната интелигентност:

Първият е самосъзнанието. То е способността на човек да разбира какво чувства. Самосъзнанието е връзката с човешката същност и с нейните ценности.

Второто измерение е свързан със самомотивацията. Разкрива нивото на способността на хората да се фокусират върху целите си, да се възстановяват от неуспехите и да се справят със стреса.

Третият аспект е свързано със степента на социалното съзнание и със способността на индивида и личността да проявява емпатия.

Четвъртият основен елемент на емоционалната интелигентност е способността на човек да се свързва първо със самия себе си, да познава и разбира вътрешния си диалог, да постига споразумения със себе си и оттам да се свързва положително, уважително и ефективно с другите.

Емоционална интелигентност в спорта. Степен на разбираемост на важността на ЕИ за професионалните спортисти.

Както беше отбелязано, теоретичната конструкция за емоционалната интелигентност, разгърната от Саловей, Майер и по-късно от Д. Голман, е посрещната с голям изследователски интерес от научната общност по отношение на концепцията, теорията и измерването на компонентите на ЕИ. Майкъл Марголис в своята статия „Емоционална интелигентност в спорта: играта в играта“ (Margolies 2023) идентифицира ЕИ като „капацитет за разпознаване и използване на емоционални състояния за промяна на намерения и поведение“. Емоционалната интелигентност може да бъде измерена чрез поредица от твърдения за емоционалните състояния и начините, по които човек се справя с тях. Авторът обобщава емоционалната интелигентност като конструкт, който разпознава различни емоционални състояния; оценява ефектите на емоциите върху поведението; Способност „да превключите в най-доброто емоционално състояние за управление на конкретна ситуация“ Марголис (Margolies 2023). Го-

лям брой проучвания подчертават значението ѝ като предиктор във важни области, като академично представяне, представяне в работата и работния процес, лидерство, стрес, по-добро здраве и благосъстояние. Някои изследователи докладват за установени връзки между нивото на емоционална интелигентност и успеха в живота. Например, Кор и Йекауц (Korr and Jekauc 2018) откриват умерена положителна връзка между емоционалната интелигентност и академично представяне. Базирайки се на резултати от множество научни проучвания, авторите посочват, че ЕИ е положително свързана с представянето на хората на работното място, усещането им за благосъстояние и отчитат положителна корелация между нивото емоционална интелигентност и здравето.

В последните години изследователите насочват своето внимание към това как емоционална интелигентност корелира със значимите, особено за професионалния спорт, когнитивни способности, мотивация, фокус и концентрация, самоувереност, личностни черти, умения за адаптация, също и че тези взаимодействия могат да бъдат измерени. Предвид тези и подобни резултати, и предвид обхвата на компетенции на ЕИ, не е изненадващо, че интересът на приложната спортна психология към концепцията за емоционална интелигентност нараства значително.

Даниел Голман (Митова, 2019) също променя и усъвършенства с времето модела за измерване на ЕИ. Включва в него компетенции, чието разбиране е от особена важност, както при менталната подготовка и представянето на професионалните спортисти, така и за треньори и екипи, които работят с атлетите за постигане на високи спортни постижения:

Самосъзнание:

- познаване на вътрешните състояния, **себепознаване, което включва** предпочитания, емоционално себепознаване, реално самосъзнание,
- Самоувереност

2. Самоуправление:

▪ Осъзнат контрол над вътрешния емоционален свят (импулси и преживявания)

- Ориентация към постижения
- Адаптивност
- Доверие
- Добросъвестност
- Инициативност
- Оптимизъм

3. Социална ангажираност – разбиране на емоциите и потребностите и подкрепа при взаимодействието на хората на вътрегрупово и междугрупово равнище:

- Емпатия
- Принадлежност и обвързаност с организацията – особено при колективните спортове
- Отзоваване при потребност от подкрепа, съдействие и/или помощ.

4. Управление на взаимоотношенията – или степента на способност за въздействие над другите

- Лидерство
- Разбирана не необходимостта от промяна и пътя, по който трябва да премине
- Контрол над средата и управление на конфликти
- Работа в екип
- Сътрудничество
- Подпомагане развитието на другите

През последните години емоционалната интелигентност се счита за съществен фактор, влияещ върху спортните постижения както от състезатели, така и от треньори. Няма съмнение, че емоциите имат важно влияние върху спортните постижения. Те влияят върху възприятието, познанието, неврофизиологията, мотивацията, поведението, двигателното изразяване, усещането на субекта и решенията, като по този начин улесняват или изтощават атлетите и затрудняват спортните постижения. В съвременния спорт, очакванията и изискванията за постигане на високи

спортни резултати към състезателите се увеличават. Все по-често върховите спортни постижения се отбелязват и разглеждат като резултат от комплексни фактори, които са пряко свързани с физическа подготовка, храненето и не на последно място - психологичната подготовка, част от която е и емоционалната компетентност. Едновременно с това, разбирането на ЕИ в спорта допринася за анализирането, изучаването и наблюдението на поведението, на емоционалните, а оттам и на физическите реакции на индивидуалния атлет или отбор.

Емоцията е неизменна част от преживяването на професионалния спортист. Според проучванията на Клайнгина и колектив (Kleinginna et al., 1981: 345–355) емоцията може да се разглеждат като комплекс от вътрешни и външни взаимодействия между субективни и обективни фактори, „медирирани от невронно-хормонални системи, които при спортистите могат:

(а) да пораждаат афективни преживявания като чувство на възбуда, удоволствие/неудоволствие;

(б) да генерират когнитивни процеси като емоционално релевантни възприятия, оценки, процеси на етикетиране;

(в) да активират широко разпространени физиологични настройки към възбуждащите условия (вътрешни и външни);

(г) могат да доведат до поведение, което често, но не винаги, е експресивно, целенасочено и адаптивно.“

В своята статия „Преминаване отвъд дебата за способности и черти: Моделът на трите нива на емоционална интелигентност“ Моира Миколайчак (Mikolajczak, 2009) представя разгръщането на емоционалната интелигентност през следните степени:

▪ **Нивото на знания за емоционалната интелигентност** се отнася до информираност, свързана с техники, които помагат на хората да се съсредоточат върху задачите и да регулират собствените си емоции, но не означава непременно, че човек, който има това знание, може да ги приложи на практика.

▪ **Нивото на способности** се отнася до способността да се изпълнява определена стратегия за регулиране на емоциите, ко-

гато човек е изрично подканен да го направи. Това обаче не означава, че тази ЕИ е станала част от поведенческия репертоар и че човек ще използва емоционалните техники често.

▪ **Нивото на черта се отнася до обичайни нагласи** – емоционалните стратегии, което хората обикновено използват и тяхното ниво на адаптивност и ефективност в житейските ситуации. Връзката и надграждането между тези три равнища може да бъде на практика полезна за спортните психолози, както и за треньорите и спортистите, за проследяване на:

▪ **На първо ниво знание** – Осъзнаване на полезни техники за регулиране на емоциите без непременно спортистът да може да ги изпълнява.

▪ **На ниво способност** – атлетът до известна степен регулира емоциите си и когато бъде подканен да го направи, използва техники за контрол.

▪ **На ниво характерова черта** – спортистът има изграден модел на обичайно боравене със свои и чужди емоции.

Така може да се отчита необходимостта от надграждане и напредъкът на спортистите по отношение на тяхното емоционално развитие. Съотнесено към спортните постижения, специалистите считат, че емоционалната интелигентност на равнище на способностите предсказва краткосрочно представяне, докато ЕИ изградена като черта е от полза за дългосрочното представяне.

Метааналитичните проучвания в областта, Корп и Йекауц (Korpp and Jekauc 2018) подчертават връзката между емоциите и представянето, като посочват малка до умерена ефективност в резултат на работа с ЕИ, свързана с нивото на представяне на атлетите. Оценяват връзките между безпокойството и представянето по време на състезание. Техните резултати показват, че представянето на спортиста е успешно, когато неговото или нейното безпокойство преди състезание е в рамките на или близо до индивидуално оптималната зона. През тези изследвания способността на спортистите да идентифицират и разбират емоциите и да ги регулират, за да постигнат оптимално представяне, се поставя във фокуса на спортната психология. Така това отразяване

и разбиране на емоцията при спортистите, по време на тяхното представяне, е аналогично на конструкцията на емоционалната интелигентност.

Според изследване, проведено от Кор и Йекауц (Kopp and Jekaus 2018), видът спорт – индивидуален или групов, също има отношение към нивото на ЕИ. Според тях типът спорт (в зависимост дали е индивидуален или групов) се явява в различна степен потенциален модератор на емоции при атлетите, практикуващи дадения спорт. Тази констатация води до допускането, че се изисква различна работа със спортистите, свързана с емоционална интелигентност. Конкретен пример за това те дават, като посочват наличието на различни психологически изисквания, свързани с емоционалната интелигентност, според спецификата на професионалния спорт. В индивидуалните спортове действията и решенията не могат да бъдат компенсирани от други съотборници. Това означава, че отделният спортист носи по-голяма отговорност за резултата от състезанието. По този начин, в единоборствата индивидуалните характеристики на личността играят значима роля при определяне на резултата повече отколкото в колективните спортове. В допълнение, техният пример демонстрира възможността за наличие на специфични разлики в личностните характеристики между индивидуалните спортисти и спортистите в отборните спортове. Важността на допускането, че спортистът може да упражнява контрол върху емоциите си във връзка със спортната надпревара, се потвърждава и от други проучвания на авторите, които установяват, че емоциите във връзка със спортния успех имат индивидуални оптимални зони, когато говорим за единоборствата. Същото обаче не се случва на ниво група. В отбора всеки спортист реагира по различен начин. Например при стрес, който изисква определена степен на отрицателни или положителни емоции, които дават оптимално общо ниво на групово представяне в игрова ситуация.

Разбира се, изникват множество въпроси, като: Дали разделението на индивидуални и групови спортове по отношение на емоционалната интелигентност е релевантно? Дали установената

зависимост е валидна за всички спортове? Има ли разлика ЕИ в своята ефективност при индивидуалните състезатели и при атлетите от отборни спортове? Общото между повечето съвременни изследвания на емоционалната интелигентност в спорта е в това, че те са свързани с наблюдения над спортисти, които се представят в зоната на високите спортни резултати и които ефективно регулират емоциите си. Емоционално интелигентните спортисти са умствено издръжливи и също така намират упражненията и тежестта на подготовката за приятни. Те са емоционално интелигентните хора, които използват психологически умения като образи, поставяне на цели и положителен вътрешен разговор, по-често от техните по-малко емоционално интелигентни колеги. Как обаче може да се подобри емоционалната интелигентност при спортисти, които не притежават тези характеристики? Може ли емоционалната интелигентност да бъде преподавана, научавана и непрекъснато развивана? Търсенето на отговори на тези въпроси, разкриват научната значимост и приложна перспектива на темата емоционална интелигентност в спорта и могат да бъдат основание за предстоящи, по-задълбочени изследвания.

Въпреки множеството аспекти в теоретичната постановка на ЕИ, които подлежат на изследване от страна на приложната психология, можем да заключим, че интересът към развитието на емоционалната компетентност в спортната общност нараства. До голяма степен, това е така, защото емоционалната интелигентност е конструкция, тясно свързана с личностните черти, които действат като определящ фактор, когато един спортист е в ситуации на натиск. В тези ситуации на напрежение, той трябва да взема решения за десети от секундата, което предизвиква силни изблици на стрес. Последният оказва влияние и засяга професионалните състезатели не само на емоционално, но и на рационално, физическо, социално ниво. В този смисъл ползите от емоционалната интелигентност в спорта, свързани с подготовката и представянето на атлетите в състезателна фаза, могат да бъдат разгледани и през следните взаимовръзки:

На емоционално ниво. Подобрена ориентация към целта, конкурентоспособност, спортни и лични ценности, самоувереност, работа в екип, лидерство, емпатия, контрол на негативните реакции и емоции.

На физическо ниво. Помага в изграждането на вътрешната лична организация. Адекватен вътрешен контрол над тренировъчния процес, свързан с претрениране, релаксиране, по-добро управление на времето и развитее и адекватни хранителни навици.

На социално ниво. Подобряване на взаимоотношенията с екипа, треньорите, физиотерапевтите, организация, фенове.

На рационално ниво. Помага за задълбоченото разбиране как работи играта, техническите и тактическите аспекти.

И все пак – защо емоционална интелигентност да бъде обект на по-задълбочени изследвания от страна на спортната психология?

Даниел Голман (Goleman, 2000: 501) казва „Емоционално съзнание е много по-бързо от рационалното“ В спорта трябва да се вземат бързи и правилни решения. За спортистите, за техните треньори и щабове е важно да знаят как атлетът да разпознава и работи ефективно с емоционалния си свят, защото действията, които са емоционално осъзнати, носят усещане за стабилност и сигурност в поведението (Goleman, 2000:501). От голямо значение за спортния успех е и изграждането на умения за „позитивен“ контрол над емоциите. Те да бъдат пренасочвани по такъв начин, че това да не повлиява негативно на спортната активност и резултатност. Интраперсоналните и междуличностните елементи са от значение за атлетите и имат пряко приложение в света на професионалния спорт. Себепознанието, саморегулацията на емоциите, самомотивацията, социалните умения и емпатията са инструменти, които всеки спортист използва в по-голяма или по-малка степен. Ползите от емоционалната интелигентност в спорта могат да са многопластови. Те могат да доведат до: подобро спортно представяне, по-ниски спортни загуби и по-малко

отпадания. Следователно всички спортисти, особено елитните, трябва да тренират и на това ниво.

В резултат на този кратък първоначален анализ можем да обобщим, че ползите от емоционалната интелигентност в спорта са значими, въпреки че количеството изследвания, които ги подкрепят, все още не са достатъчни за научна плътност на доказателствата. Техният брой обаче се увеличава, тъй като в спортния свят, в който секунда или няколко сантиметра могат да разделят победителя от губещия, фактори като емоционалната интелигентност имат своето значение и съществен принос за реализирането на високи спортни постижения.

БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

Голман, Д. (2000) Емоционалната Интелигентност. София: Кибера // **Golman, D.** (2000) Emotsionalnata Inteligentnost. Sofiya: Kibera

Голман, Д. (2011) Емоционалната Интелигентност. София: Изток–Запад // **Golman, D.** (2011) Emotsionalnata Inteligentnost. Sofiya: Iztok-Zapad

Дончева, М. (2020) Подходи при Измерване на Емоционалната Интелигентност <https://www.unwe.bg/uploads/Infra/FormUploads/1-10> // **Doncheva Militsa** (2020) Podhodi pri Izmervane na Emotsionalna Inteligentnost <https://www.unwe.bg/uploads/Infra/FormUploads/1-10>

Дилова, М., и колектив (1989) Речник по Психология. София: Наука и Изкуство // **Dilova, M. i kolektiv** (1989) Rechnik po Psihologiya. Sofiya: Nauka i Izkustvo.

Митова, К., (2019) Емоционална Интелигентност и Удовлетвореност от Кариерата на Служители в Държавна Организация, Международна научна конференция // **Mitova, K.,** (2019) Emotsionalna Inteligentnost i Udovletvorenost ot Karierata na Sluzhiteli v Darzhavna Organizatsiya, Mezhdunarodna nauchna konferentsia

Чехларова, Т., (2009) Подходи при Определяне на Интелигентността и Структурата и; Научни трудове, том 46, 29-34 // **Chehlarova, T.,** (2009) Podhodi pri Opredelyane na Inteligentnostta i Strukturata i; Nauchni trudove, tom 46, 29-34

Alexandra Koop end Jekauc Darko (2018) a) The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation;b) The Special Issue Emotions in Sports and Exercise, 6(4),175; <https://doi.org/10.3390/sports6040175>

Lazarus, R. S., (2000) How Emotions Influence Performance In Competitive Sport. *Sport Psychol.*

Kleinginna, P.R.; Kleinginna, A.M. A (1981) Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition. *Motiv. Emot.*, 345–379

Margolise, M., (2023) Emotional Intelligence in Sports: The Game Within The Game“ <https://members.believeperform.com/emotional-intelligence-in-sports-the-game-within-the-game/> ,

Mikolajczak, Moïra (2009), „Going Beyond The Ability-Trait Debate: The Three-Level Model of Emotional Intelligence“

Mayer J.D., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. (2001) Emotional Intelligence as Standard Intelligence, *Emotion*, 222–240

Salovey, P., J. Mayer (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 185–224

Sylvain Laborde et al. (2016) Emotional Intelligence in Sport And Exercise: A Systematic Review,/ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26104015/>