

სპორტსმენის ფსიქოლოგია: ემოციური ინტელექტი და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები გუნდურ და ინდივიდუალურ სპორტში

ჩხეიძე მარიამ

ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ბაკალავრი, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის
თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

Athlete Psychology: Emotional Intelligence and Coping Strategies in Team and Individual Sports

Chkheidze Mariam

Bachelor of the Faculty Psychology and Education, Ivane Javakhishvili Tbilisi State University



„ფსიქოლოგია და განათლების მეცნიერებები“ თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიისა
და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტის ოფიციალური ელექტრონული სტუდენტური ჟურნალია.

აბსტრაქტი

პროფესიონალი სპორტსმენების წარმატება და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა მნიშვნელოვან კავშირშია ემოციურ ინტელექტთან და სტრესთან გამკლავების ეფექტურ სტრატეგიებთან. მოცემული კვლევის ძირითადი მიზანი იყო, რომ ქართულ კონტექსტში შეედარებინა გუნდური და ინდივიდუალური სპორტის წარმომადგენლების სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები და ემოციური ინტელექტის დონეები. ამ ფსიქოლოგიურ კონსტრუქტებს შორის განსხვავებები და კავშირები ქართულ კონტექსტში შესწავლილი არ არის. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 71-მა ქართველმა პროფესიონალმა სპორტსმენმა (23 ქალი, 48 კაცი). მონაცემთა შესაგროვებლად კვლევაში გამოყენებულია ემოციური ინტელექტის (TEIQue-sf) და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების (Ways of Coping Questionnaire) სტანდარტიზებული კითხვარები. კვლევის შედეგების მიხედვით, არ გამოვლინდა მნიშვნელოვანი სტატისტიკური განსხვავება გუნდური და ინდივიდუალური სპორტის წარმომადგენლებს შორის ემოციური ინტელექტის, როგორც ზოგად, ისე ცალკეული ფაქტორების დონეებში. თუმცა, დაფიქსირდა მნიშვნელოვანი სხვაობა დაძლევის სტრატეგიების გამოყენებაში - გუნდური სპორტის წარმომადგენლები უფრო ხშირად იყენებდნენ კონფრონტაციული დაძლევის სტრატეგიას. კვლევის მნიშვნელოვან შედეგს წარმოადგენს ასევე ის, რომ მაღალი ემოციური ინტელექტი დადებით კორელაციაშია პრობლემაზე ორიენტირებულ დაძლევის სტრატეგიებთან და უარყოფით კორელაციაშია არაადაპტურ დაძლევის სტრატეგიებთან (როგორიცაა, დისტანცირება, გაქცევა/თავის არიდება). კვლევის შედეგების მიხედვით ვასკვნით, რომ ემოციური ინტელექტი სპორტსმენებისთვის მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური რესურსია, რომელიც მათ სტრესთან გამკლავების ადაპტური სტრატეგიების ჩამოყალიბებაში ეხმარებათ. წინამდებარე კვლევა წარმოადგენს პირველ ემპირიულ მცდელობას ფსიქოლოგიური ფაქტორების შესწავლისთვის ქართულ სპორტულ კონტექსტში, რითაც ხელს უწყობს საქართველოში სპორტის ფსიქოლოგიის განვითარებას.

საკვანძო სიტყვები: ემოციური ინტელექტი, სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები, გუნდური სპორტი, ინდივიდუალური სპორტი, სპორტის ფსიქოლოგია, საქართველო.

Abstract

Professional athletes' success and psychological well-being are in significant correlation to emotional intelligence and effective stress coping strategies. The main aim for the present study was to compare levels of emotional intelligence and stress coping strategies in representatives of team and individual sports in Georgian culture. The relationships between these psychological constructs have never been studied in Georgian culture. 71 Georgian professional athletes (23 women, 48 men) participated in the study. Standardized questionnaires were used for emotional intelligence (TEIQue-sf) and stress coping strategies (Ways of Coping Questionnaire) for collecting data. The results of the study showed no significant difference in the levels of emotional intelligence, both general and individual factors, between team and individual sportsmen. However, a significant difference was found in the use of coping strategies - team sportsmen used confrontational coping strategies much more often. Another important result of the study is that high emotional intelligence is significantly highly correlated with adaptive, problem-focused coping strategies and significantly negatively correlated with maladaptive coping strategies. From the results of the study, we conclude that emotional intelligence is an important psychological resource for the athletes that helps them to form adaptive coping strategies for stress. The study represents the first empirical attempt to explore psychological factors in the Georgian sports context. Therefore, it contributes to the development of sports psychology in Georgia.

Keywords: emotional intelligence, stress coping strategies, team sports, individual sports, sports psychology, Georgia.

შესავალი

დღესდღეობით პროფესიულ სპორტში წარმატება სცილდება მხოლოდ ფიზიკურ მომზადებას და დიდწილად დამოკიდებულია ფსიქოლოგიურ ფაქტორებზე. სპორტსმენის უნარი, მართოს საკუთარი ემოციები და გაუმკლავდეს წნეხს, ხშირად მას გადამწყვეტ უპირატესობას ანიჭებს (Gould & Weinberg, 2022). ამ კონტექსტში, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ემოციური ინტელექტი (EI) – საკუთარი და სხვისი ემოციების აღქმის, გაგების, მართვისა და გამოყენების უნარი (Mayer & Salovey, 1997). კვლევები ადასტურებს, რომ მაღალი EI დადებითად უკავშირდება სპორტსმენის ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და შედეგებით კმაყოფილებას (Magrum et al., 2019; Laborde et al., 2018). პროფესიული სპორტი, თავისი ბუნებით, ხშირად მოიცავს სტრესულ გარემოს. სტრესორები მრავალფეროვანია და მოიცავს შეჯიბრის წნეხს, ტრავმებს, გუნდურ ურთიერთობებსა და საზოგადოების მოლოდინებს (Gould & Weinberg, 2022; Fletcher & Sarkar, 2013). სტრესთან გასამკლავებლად სპორტსმენები იყენებენ დაძლევის სტრატეგიებს, რომელთა ეფექტური არჩევანი მათი ადაპტაციისთვის უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია (Lazarus & Folkman, 1984).

მიუხედავად იმისა, რომ EI-სა და დაძლევის სტრატეგიების როლი სპორტში აღიარებულია, სპორტის სახეობის მიხედვით შეიძლება განსხვავდებოდეს მათი გამოვლენა. გუნდური სპორტი, რომელიც კოლექტიურ ძალისხმევას ეფუძნება, განსხვავებულ სოციალურ და ემოციურ უნარებს მოითხოვს ინდივიდუალურ სპორტთან შედარებით (Leprince et al., 2018), სადაც პასუხისმგებლობა სრულად ერთ პიროვნებაზე გადადის. ემპირიული მონაცემები ამ ორ ჯგუფს შორის EI-სა და დაძლევის სტრატეგიების სხვაობების შესახებ არაერთგვაროვანი და წინააღმდეგობრივია (მაგ., (Kopp & Jekauc, 2023; Boghrabadi et al., 2015)), რაც დამატებით კვლევით საჭიროებას ქმნის.

ამასთან, კვლევების უმრავლესობა დასავლურ კულტურებშია ჩატარებული. ქართულ კონტექსტში, სადაც კულტურულმა ნორმებმა შესაძლოა გავლენა მოახდინოს ემოციების გამოხატვასა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების არჩევანზე, ეს საკითხი პრაქტიკულად შეუსწავლელია. წინამდებარე კვლევის მიზანია, შეისწავლოს და შეადაროს ემოციური ინტელექტის დონეები და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები გუნდური და ინდივიდუალური სპორტის წარმომადგენელ ქართველ პროფესიონალ სპორტსმენებში, რათა ხელი შეუწყოს ადგილობრივი სპორტული გარემოს ფსიქოლოგიური სპეციფიკის შესწავლას და მტკიცებულებებზე დაფუძნებული ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის პროგრამების განვითარებას საქართველოში.

ლიტერატურის მიმოხილვა

თეორიული ჩარჩო

ემოციური ინტელექტი ძირითადად გულისხმობს საკუთარი და სხვისი ემოციების აღქმის, გაგების, მართვისა და გამოყენების უნარს (Mayer & Salovey, 1997). სამეცნიერო ლიტერატურაში

ემოციური ინტელექტის ორი ძირითადი თეორიული მოდელი დომინირებს: ემოციური ინტელექტი, როგორც უნარი (Ability EI) და ემოციური ინტელექტი, როგორც პიროვნული ნიშანი (Trait EI). ამ კვლევაში ჩვენ ვეყრდნობით ემოციური ინტელექტის, როგორც პიროვნული ნიშნის (TEI)¹, თეორიულ ჩარჩოს, რომელიც შეიმუშავეს პეტრიდესმა და მისმა კოლეგებმა (Petrides & Furnham, 2001; Petrides, Pita, & Kokkinaki, 2007; Petrides et al., 2016). TEI ასახავს ინდივიდის სუბიექტურ რწმენას საკუთარი ემოციური შესაძლებლობების შესახებ, რაც პირდაპირ გავლენას ახდენს მის თავდაჯერებულობაზე, მოტივაციასა და, შესაბამისად, სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების არჩევანზე (Petrides et al., 2016). კვლევები აჩვენებს, რომ სწორედ TEI არის სპორტსმენის მიერ საკუთარი შედეგების შეფასებისა და შესრულებით კმაყოფილების მნიშვნელოვანი პრედიქტორი, რაც მას სპორტულ კონტექსტში განსაკუთრებით რელევანტურს ხდის (Kopp et al., 2021).

ლაზარუსისა და ფოლკმანის (1984) ტრანზაქციული მოდელის მიხედვით, სტრესი არის დინამიკური პროცესი, რომელიც ინდივიდის მიერ სიტუაციის კოგნიტურ შეფასებას მოიცავს. დაძლევა კი განისაზღვრება, როგორც „მუდმივად ცვალებადი კოგნიტური და ქცევითი ძალისხმევა“ სტრესული მოთხოვნების სამართავად. დაძლევის სტრატეგიები, როგორც წესი, იყოფა სამ კატეგორიად. პრობლემაზე ორიენტირებული სტრატეგიები მიმართულია სტრესორის ან სიტუაციის შეცვლაზე (მაგ., დაგეგმვა, აქტიური მოქმედება). ემოციაზე ორიენტირებული სტრატეგიები მიზნად ისახავს სტრესით გამოწვეული ემოციური რეაქციების რეგულირებას (მაგ., სოციალური მხარდაჭერის ძიება, პოზიტიური გადაფასება). არაადაპტური (თავის არიდების) სტრატეგიები მოიცავს პრობლემისგან გონებრივ ან ქცევით დისტანცირებას, რაც ხშირად ნეგატიურ შედეგებთან ასოცირდება (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner et al., 2003).

სპორტის კონტექსტი გავლენას ახდენს დაძლევის პროცესზე. გუნდურ სპორტში სტრესორები ხშირად საერთოა და დაძლევა კოლექტიურ ხასიათს ატარებს, სადაც სოციალური მხარდაჭერა მნიშვნელოვანი რესურსია (Leprince et al., 2018). ინდივიდუალურ სპორტში კი აქცენტი ინტრაპერსონალურ სტრატეგიებსა და თვითრეგულაციაზე კეთდება (Leprince et al., 2018).

ემპირიული კვლევების მიმოხილვა

არსებული ემპირიული მონაცემები ადასტურებს, რომ EI მნიშვნელოვნად უკავშირდება სპორტსმენის ფსიქოლოგიურ უნარებს, კეთილდღეობასა და შედეგების სუბიექტურ აღქმას (Magrum et al., 2019). თუმცა, კვლევები იმის შესახებ, თუ როგორ განსხვავდება EI და დაძლევის სტრატეგიები სპორტის ტიპის მიხედვით, არაერთგვაროვან შედეგებს იძლევა.

ზოგიერთი მასშტაბური კვლევა (მაგ. Kopp & Jekauc, 2023) ვერ ავლენს მნიშვნელოვან განსხვავებას EI-ს ზოგად დონეში გუნდური და ინდივიდუალური სპორტის წარმომადგენლებს შორის. თუმცა, იგივე კვლევა მიუთითებს სხვაობებზე EI-ს ცალკეულ განზომილებებში, როგორიცაა

¹ TEI - Trait Emotional Intelligence, ემოციური ინტელექტი, როგორც პიროვნული ნიშანი. კვლევაში მოხსენიებული იქნება შემოკლებული აბრევიატურით.

კეთილდღეობა და თვითკონტროლი, რაც, შესაძლოა, სპორტის სპეციფიკურ მოთხოვნებს ასახავდეს. დაძლევის სტრატეგიების მიმართულებით კვლევების შედეგები წინააღმდეგობრივია. ზოგიერთი კვლევა ვერ პოულობს მნიშვნელოვან განსხვავებას (Boghrabadi et al., 2015), მაშინ როცა სხვები მიუთითებენ, რომ სპორტის ტიპი გავლენას ახდენს სტრატეგიების არჩევანზე (Hajji et al., 2021). ასევე, კვლევები სისტემატურად აჩვენებს გენდერულ განსხვავებებს: მამაკაცები უფრო ხშირად მიმართავენ პრობლემაზე ორიენტირებულ სტრატეგიებს, ხოლო ქალები – ემოციებზე ორიენტირებულ და თავის არიდების სტრატეგიებს (Bojkowski et al., 2020).

კვლევების უმრავლესობა ადასტურებს მნიშვნელოვან კავშირს EI-სა და დაძლევის სტრატეგიებს შორის. EI-ს მაღალი დონე დადებითად კორელირებს ადაპტურ, პრობლემაზე ორიენტირებულ სტრატეგიებთან (მაგ., დაგეგმვა) და უარყოფითად – არაადაპტურ სტრატეგიებთან (მაგ., თავის არიდება) (Macías-Espinoza et al., 2022). EI, სავარაუდოდ, გავლენას ახდენს სტრესორის კოგნიტურ შეფასებაზე, ეხმარება რა სპორტსმენს, სიტუაცია აღიქვას როგორც „გამოწვევა“ და არა „საფრთხე“ (Laborde et al., 2016).

განხილული ლიტერატურისა და კვლევითი საჭიროებების საფუძველზე, ჩამოყალიბდა შემდეგი ჰიპოთეზები, რომლებიც ემპირიულად შემოწმდება:

გუნდური სპორტის ტიპი დადებით კორელაციაშია ემოციური ინტელექტის კონკრეტულ განზომილებებთან (როგორიცაა სოციალურობა და თვითკონტროლი), მაშინაც კი, თუ ზოგად ემოციურ ინტელექტში სხვაობა არ ფიქსირდება;

გუნდური სპორტის ტიპი დადებით კორელაციაშია სოციალურ მხარდაჭერაზე ორიენტირებულ დაძლევის სტრატეგიებთან.

ემოციური ინტელექტის მაღალი დონე დადებით კორელაციაშია ადაპტურ, პრობლემაზე ორიენტირებულ სტრატეგიებთან და უარყოფით კორელაციაში არაადაპტურ სტრატეგიებთან, როგორიცაა გაქცევა/თავის არიდება და დისტანცირება.

კვლევის მეთოდი

კვლევის მონაწილეები

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 71-მა რესპონდენტმა (23 ქალი, 48 კაცი). მონაწილეთა ასაკი მერყეობდა 18-დან 35 წლამდე. კვლევის ჩატარების მომენტისთვის მონაწილეთა უმრავლესობა, 47 რესპონდენტი, აქტიურად იყო დაკავებული სპორტით. შერჩევა შედგებოდა ორი ძირითადი ჯგუფისგან: გუნდური სპორტის წარმომადგენლები ($N = 43$) და ინდივიდუალური სპორტის წარმომადგენლები ($N = 28$). კვლევის მონაწილეები წარმოადგენდნენ სპორტის მრავალ სახეობას, მათ შორის ფრენბურთს, კალათბურთს, რაგბის, ფეხბურთს, შერეულ საბრძოლო ხელოვნებას და სხვა. კვლევაში მონაწილეობის კრიტერიუმს წარმოადგენდა პროფესიული სპორტული გამოცდილების ქონა.

კვლევის ინსტრუმენტები

კვლევის მიზნების მისაღწევად და ჰიპოთეზების შესამოწმებლად გამოყენებულია ორი სტანდარტიზებული ფსიქომეტრული ინსტრუმენტი:

ემოციური ინტელექტის კითხვარი (Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form - TEIQue-sf)

ემოციური ინტელექტის, როგორც პიროვნული ნიშნის, შესაფასებლად გამოყენებულია პეტრიდესისა და მისი კოლეგების მიერ შემუშავებული კითხვარი *Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form* (Petrides & Furnham, 2001). კითხვარი ზომავს ინდივიდის სუბიექტურ აღქმას საკუთარი ემოციური შესაძლებლობების შესახებ და აფასებს ოთხ ძირითად ფაქტორს: კეთილდღეობას, თვითკონტროლს, ემოციურობასა და სოციალურობას. რესპონდენტები დებულებებს აფასებდნენ 7-ბალიან ლაიკერტის სკალაზე, სადაც 1 ნიშნავდა - „სრულიად არ ვეთანხმები“, ხოლო 7 – „სრულიად ვეთანხმები“.

სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების კითხვარი (Ways of Coping Questionnaire - WCQ)

სტრესთან გამკლავების დომინანტური სტრატეგიების შესაფასებლად გამოყენებულია ლაზარუსისა და ფოლკმანის (1984) მიერ შემუშავებული კითხვარის ადაპტირებული ვერსია - *Ways of Coping Questionnaire*. ის ზომავს დაძლევის რვა სხვადასხვა სტრატეგიას, რომლებიცაა: კონფრონტაციული დაძლევა, დისტანცირება, თვითკონტროლი, სოციალური მხარდაჭერის ძიება, პასუხისმგებლობის აღება, გაქცევა/თავის არიდება, პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვა და პოზიტიური გადაფასება. აღსანიშნავია, რომ მოცემულ შერჩევაში სამი ქვესკალის (კონფრონტაცია, თვითკონტროლი, პასუხისმგებლობის აღება) შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებელი (კრონბახის ალფა) დაბალი აღმოჩნდა ($\alpha < .6$), რაც ამ სკალებთან დაკავშირებული შედეგების ინტერპრეტაციისას სიფრთხილეს მოითხოვს.

პროცედურა

კვლევის ჩატარების პროცედურა შემუშავდა ეთიკური ნორმების დაცვით. კვლევის პროცესი იწყებოდა პოტენციური რესპონდენტებისთვის კვლევის შესახებ ინფორმაციის მიწოდებით. მონაწილეებს, რომლებმაც გამოთქვეს კვლევაში ჩართვის სურვილი, ონლაინ კითხვარის პირველ გვერდზე ხვდებოდათ ინფორმირებული თანხმობის ფორმა. ფორმაში დეტალურად იყო განმარტებული კვლევის ზოგადი მიზანი, მონაწილეობის ნებაყოფლობითი ხასიათი, ნებისმიერ ეტაპზე კვლევიდან გასვლის უფლება და მონაცემთა სრული ანონიმურობისა და კონფიდენციალურობის გარანტია. მონაცემთა შეგროვება განხორციელდა ონლაინ პლატფორმის (Google Forms) საშუალებით. თანხმობის დადასტურების შემდეგ, მონაწილეები ეტაპობრივად ავსებდნენ კითხვარის ბლოკებს. პირველ რიგში, მათ უნდა შეეცნოთ დემოგრაფიული მონაცემების ნაწილი (ასაკი, სქესი, სპორტის სახეობა, სპორტული გამოცდილება). ამის შემდეგ,

მათ თანმიმდევრულად მიეწოდებოდათ ემოციური ინტელექტის (TEIQue-sf) და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების (WCQ) კითხვარები.

აღწერითი სტატისტიკა ცალკეული სკალებისთვის

სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების რვავე ქვესკალის შინაგანი შეთანხმებულობის შესაფასებლად გამოყენებულია კრონბახის ალფას კოეფიციენტი. დისტანცირების სოციალური მხარდაჭერის ძიების, გაქცევა/თავის არიდების, პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვისა და პოზიტიური გადაფასების ქვესკალებმა აჩვენეს დამაკმაყოფილებელი (.6-ზე მაღალი) შინაგანი შეთანხმებულობა ამ შერჩევაში. თუმცა, სამი ქვესკალისთვის სანდოობის მაჩვენებლები 0.6-ზე დაბალი აღმოჩნდა: კონფრონტაციის ქვესკალისთვის კრონბახის ალფა იყო $\alpha = .499$, თვითკონტროლის ქვესკალისთვის $\alpha = .223$ და პასუხისმგებლობის ალების ქვესკალისთვის $\alpha = .367$. ეს მაჩვენებლები მიუთითებს აღნიშნული სამი ქვესკალის დაბალ შინაგან შეთანხმებულობაზე მოცემულ შერჩევაში. შესაბამისად, ამ სამ ქვესკალასთან დაკავშირებული სტატისტიკური შედეგების ინტერპრეტაცია უნდა მოხდეს განსაკუთრებული სიფრთხილით, მათი სანდოობის დაბალი დონის გათვალისწინებით.

ცხრილი 1. აღწერითი სტატისტიკა და სკალების სანდოობის მაჩვენებელი

	რაოდენობა	α	საშუალო	სტანდარტული გადახრა
სტრესთან გამკლავების				
სტრატეგიები				
კონფრონტაცია	6	.499	14.78	2.77
დისტანცირება	6	.779	12.67	3.65
თვითკონტროლი	7	.223	19.52	2.48
სოციალური	6	.750	13.78	3.43
მხარდაჭერის ძიება				
პასუხისმგებლობის აღება	4	.367	11.21	1.61
გაქცევა/თავის არიდება	8	.676	16.92	3.73
პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვა	6	.748	17.85	3.04
პოზიტიური გადაფასება	7	.657	20.92	3.48

 α : კრონბახის კოეფიციენტი

შედეგები

დემოგრაფიული ცვლადების აღწერითი სტატისტიკა

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 71-მა რესპონდენტმა (23 ქალი, 48 კაცი) (ცხრილი 2). მათი ასაკი მერყეობდა 18-დან 35 წლამდე ($M = 21.61$, $SD = 3.31$) (ცხრილი 2). რესპონდენტთა უმრავლესობა, 66.2% ($N = 47$), კვლევის ჩატარების მომენტში აქტიურად იყო დაკავებული სპორტით, ხოლო 33.8%-ს ($N = 24$) იმ პერიოდისთვის შეწყვეტილი ჰქონდა აქტიური სპორტული მოღვაწეობა (ცხრილი 2). მონაწილეთა 60.6% ($N = 43$) გუნდური სპორტის წარმომადგენელი იყო, ხოლო 39.4% ($N = 28$) - ინდივიდუალურის (ცხრილი 2). შერჩევაში ყველაზე მეტად წარმოდგენილი ძირითადი სპორტის სახეობები იყო ფრენბურთი (29.6%), კალათბურთი (14.1%) და რაგბი (11.3%), თუმცა კვლევაში მონაწილეობდა სხვა მრავალი სპორტის სახეობის წარმომადგენელიც (დეტალური

განაწილებისთვის იხ. ცხრილი 3). რაც შეეხება ძირითად სპორტში გატარებულ წლებს, ამ მაჩვენებლის საშუალო შეადგენდა 6 წელს, ხოლო ყველაზე ხშირი პასუხი იყო "10 ან მეტი წელი", რომელიც მონაწილეთა 26.8%-მა დააფიქსირა. სხვა სპორტის სახეობაში გატარებული წლების საშუალო მაჩვენებელი იყო 1 წელი (ცხრილი 4). რესპონდენტთა 42.3%-ს ($N = 30$) არ ჰქონია სხვა სპორტის სახეობაში გამოცდილება, 29.6%-ს ($N = 21$) ჰქონდა გამოცდილება გუნდურ სპორტში, ხოლო 28.2%-ს ($N = 20$) – ინდივიდუალურ სპორტში (ცხრილი 5).

ემოციური ინტელექტის ჯამური საშუალო ქულა შერჩევაში იყო 5.03 ($SD = 0.60$). TEIQue-ს ფაქტორების მიხედვით, საშუალო ქულები ასე განაწილდა: კეთილდღეობის ფაქტორი ($M = 5.16$, $SD = 0.70$), თვითკონტროლის ფაქტორი ($M = 4.75$, $SD = 0.96$), ემოციურობის ფაქტორი ($M = 4.82$, $SD = 0.86$) და სოციალურობის ფაქტორი ($M = 5.33$, $SD = 0.99$). სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების (WCQ) შედარებითი ქულების (პროცენტული წილის) ანალიზმა აჩვენა შემდეგი საშუალო მაჩვენებლები: კონფრონტაციული დაძლევა ($M = 11.85\%$, $SD = 1.85\%$), დისტანცირება ($M = 10.29\%$, $SD = 2.81\%$), თვითკონტროლი (WCQ) ($M = 13.62\%$, $SD = 1.63\%$), სოციალური მხარდაჭერის ძიება ($M = 11.14\%$, $SD = 2.36\%$), პასუხისმგებლობის აღება ($M = 13.66\%$, $SD = 1.67\%$), გაქცევა/თავის არიდება ($M = 10.28\%$, $SD = 1.88\%$), პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვა ($M = 14.48\%$, $SD = 2.03\%$) და პოზიტიური გადაფასება ($M = 14.54\%$, $SD = 1.99\%$).

ცხრილი 2. დემოგრაფიული მონაცემების აღწერითი სტატისტიკა (N=71)

	რაოდენობა	%	საშუალო მოდა	სტანდარტული გადახრა	დიაპაზონი
ქალი	23	32.4			
კაცი	48	67.6			
ასაკი	71		21.61	21.00	3.31
აქტიური სპორტული მოღვაწეობა	47	66.2			
შეწყვეტილი სპორტული მოღვაწეობა	24	33.8			
გუნდური სპორტი	43	60.6			
ინდივიდუალური სპორტი	28	39.4			

ცხრილი 3. სპორტის სახეობების აღწერითი სტატისტიკა (N=71)

	რაოდენობა	%
ფეხბურთი	10	14.1
რაგბი	8	11.3
შერეული საბრძოლო ხელოვნება	6	8.5
კალათბურთი	21	29.6
ჩოგბურთი	3	4.2
სთრონგმენი	1	1.4
თხილამურები	2	2.8
ცურვა	3	4.2
სირბილი	1	1.4
კრივი	2	2.8
ფრენბურთი	4	5.6
ბრაზილიური ჯიუ ჯიცუ	3	4.2
ცეკვა	1	1.4
ჭადრაკი	1	1.4
ფარიკაობა	2	2.8
თავისუფალი ჭიდაობა	1	1.4
სპორტული ცოცვა	1	1.4
ბიუდო	1	1.4

ცხრილი 4. სპორტული გამოცდილების აღწერითი სტატისტიკა (N=71)

	საშუალო	მოდა	სტანდარტული გადახრა	დიაპაზონი
ძირითადი სპორტი	6.00	10.00	2.96	9.00
სხვა სპორტი	1.00	.00	.83	2.00

ცხრილი 5. სხვა სპორტის გამოცდილების აღწერითი სტატისტიკა (N=71)

	რაოდენობა	%
არცერთი სპორტი	30	42.3
გუნდური სპორტი	21	29.6
ინდივიდუალური სპორტი	20	28.2

დამოუკიდებელი T - ტესტი

დამოუკიდებელი T-კრიტერიუმის (Independent T-test) გამოყენებით ვიკვლიეთ განსხვავება ემოციური ინტელექტის სუბსკალების ქულებსა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიებს შორის სპორტის კატეგორიის მიხედვით. ანალიზის შედეგად აღმოჩნდა, რომ:

განსხვავება გუნდური ($M = 5.00$, $SD = .66$) და ინდივიდუალური ($M = 5.05$, $SD = .48$) სპორტის წარმომადგენლების ემოციური ინტელექტის ზოგად ქულას შორის არ არის სტატისტიკურად არსებითი $t(69) = -.292$, $p = .77$.

განსხვავება გუნდური ($M = 5.15$, $SD = .72$) და ინდივიდუალური ($M = 5.16$, $SD = .66$) სპორტის წარმომადგენლების ემოციური ინტელექტის კეთილდღეობის ფაქტორს შორის არ არის სტატისტიკურად არსებითი $t(69) = -.046$, $p = .96$. ასევე არ არის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება თვითკონტროლის (გუნდური ($M = 4.70$, $SD = 1.00$), ინდივიდუალური ($M = 4.81$, $SD = .90$) $t(69) = -.451$, $p = .65$), ემოციურობის (გუნდური ($M = 4.79$, $SD = .82$), ინდივიდუალური ($M = 4.84$, $SD = .92$) $t(69) = -.211$, $p = .83$) და სოციალურობის (გუნდური ($M = 5.30$, $SD = .96$), ინდივიდუალური ($M = 5.37$, $SD = 1.03$) $t(69) = -.301$, $p = .76$) ფაქტორებს შორის.

განსხვავება გუნდური ($M = 12.30, SD = .173$) და ინდივიდუალური ($M = 11.48, SD = 1.94$) სპორტის წარმომადგენლებს შორის სტრესთან გამკლავების კონფრონტაციული დაძლევის სტრატეგიის არჩევაში სხვა სტრატეგიებთან შედარებით აღმოჩნდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი $t(69) = 1.842, p = .035$. ეფექტის ზომა, გაზომილი კოენის d -ით, იყო $d = 1.82$, რაც მიუთითებს ძალიან დიდ ეფექტზე.

განსხვავება მამაკაცი და ქალი სპორტსმენების მიერ სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების არჩევანს შორის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი აღმოჩნდა სამ სტრატეგიასთან მიმართებით: დისტანცირება (მამაკაცები ($M = 2.01, SD = .60$), ქალები ($M = 2.31, SD = .57$) $t(69) = 2.014, p = .048$), სოციალური მხარდაჭერის ძიება (მამაკაცები ($M = 2.16, SD = .52$), ქალები ($M = 2.57, SD = .56$) $t(69) = 3.032, p = .003$) და გაქცევა/თავის არიდება (მამაკაცები ($M = 1.99, SD = .41$), ქალები ($M = 2.36, SD = .46$) $t(69) = 3.391, p = .001$). ეფექტის ზომა, გაზომილი კოენის d -ით, დისტანცირების სტრატეგიის შემთხვევაში იყო $d = .59$, რაც მიუთითებს საშუალო ეფექტზე, სოციალური მხარდაჭერის ძიების სტრატეგიის შემთხვევაში იყო $d = .54$, რაც მიუთითებს ასევე საშუალო ეფექტზე, ხოლო გაქცევა/თავის არიდების სტრატეგიის შემთხვევაში იყო $d = .43$, რაც მიუთითებს მცირე ეფექტზე.

ცხრილი 6. კონფრონტაციული დაძლევის სტრატეგიის T-ტესტის შედეგები

	რაოდენობა	საშუალო	სტანდარტული გადახრა	თავისუფლების ხარისხი	p	ეფექტის ზომა
გუნდური სპორტი	43	12.30	1.733	69	0.35	1.820
ინდივიდუალური სპორტი	28	11.48	1.948			

ცხრილი 7. დისტანცირების სტრატეგიის T-ტესტის შედეგები

	რაოდენობა	საშუალო	სტანდარტული გადახრა	თავისუფლების ხარისხი	p	ეფექტის ზომა
ქალი	23	2.31	.57	69	.048	.597
კაცი	48	2.01	.60			

ცხრილი 8. სოციალური მხარდაჭერის ძიების სტრატეგიის T-ტესტის შედეგები

	რაოდენობა	საშუალო	სტანდარტული გადახრა	თავისუფლების ხარისხი	p	ეფექტის ზომა
ქალი	23	2.57	.56	69	.003	.541
კაცი	48	2.16	.52			

ცხრილი 9. გაქცევა/თავის არიდების სტრატეგიის T-ტესტის შედეგები

	რაოდენობა	საშუალო	სტანდარტული გადახრა	თავისუფლების ხარისხი	p	ეფექტის ზომა
ქალი	23	2.36	.46	69	.001	.435
კაცი	48	1.99	.41			

ერთფაქტორიანი დისპერსიული ანალიზის (ANOVA) შედეგები:

სხვა სპორტის სახეობაში გამოცდილების მქონე სამ ჯგუფს შორის ემოციური ინტელექტისა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების საშუალო ქულების შესადარებლად გამოყენებულია ერთფაქტორიანი დისპერსიული ანალიზი (One-Way ANOVA).

One-Way ANOVA-ს ანალიზმა არ გამოავლინა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება სხვა სპორტში გამოცდილების მქონე სამ ჯგუფს შორის ემოციური ინტელექტის არცერთ ფაქტორზე: არც ზოგად ემოციურ ინტელექტზე ($F(2,68) = .172, p = .843$), და არც მის ფაქტორებზე – კეთილდღეობა ($F(2,68) = .630, p = .536$), თვითკონტროლი ($F(2,68) = .188, p = .829$), ემოციურობა ($F(2,68) = 1.575, p = .214$) და სოციალურობა ($F(2,68) = 1.560, p = .217$).

ანალოგიურად, სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების მიხედვით, სამ ჯგუფს შორის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავებები არ დაფიქსირებულა არცერთ გამოკვლეულ სტრატეგიაზე: კონფრონტაცია ($F(2,68) = 1.359, p = .264$), დისტანცირება ($F(2,68) = 1.237, p = .297$), თვითკონტროლი ($F(2,68) = .492, p = .614$), სოციალური მხარდაჭერის ძიება ($F(2,68) = .313, p = .732$), პასუხისმგებლობის აღება ($F(2,68) = .106, p = .900$), გაქცევა/თავის არიდება ($F(2,68) = .065, p = .937$), პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვა ($F(2,68) = 1.037, p = .360$) და პოზიტიური გადაფასება ($F(2,68) = 1.734, p = .184$).

ცხრილი 10. სპორტის სხვა სახეობაში გამოცდილების One-Way ANOVA-ს შედეგები

	გამოცდილების არ ქონა		გუნდური		ინდივიდუალური		F (2,68)	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
ზოგადი ემოციური ინტელექტი	5.07	.607	4.98	.581	4.99	.623	.172	.843
კეთილდღეობის ფაქტორი	5.26	.651	5.03	.739	5.14	.728	.630	.536
თვითკონტროლის ფაქტორი	4.82	.931	4.73	.961	4.65	1.053	.188	.829
ემოციურობის ფაქტორი	4.91	.853	4.53	.678	4.81	.998	1.575	.214
სოციალურობის ფაქტორი	5.18	.990	5.22	.888	5.65	1.053	1.560	.217
კონფრონტაცია	2.37	.506	2.58	.363	2.47	.475	1.359	.264
დისტანცირება	2.12	.609	1.96	.555	2.25	.656	1.237	.297
თვითკონტროლი	2.81	.348	2.81	.378	2.72	.351	.492	.614
სოციალური მხარდაჭერის ძიება	2.35	..596	2.28	.465	2.22	.651	.313	.732
პასუხისმგებლობის აღება	2.80	.427	2.83	.413	2.77	.370	.106	.900
გაქცევა/თავის არიდება	2.13	..497	2.08	.459	2.11	.451	.065	.937
პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვა	3.06	.542	2.97	.530	2.85	.421	1.037	.360
პოზიტიური გადაფასება	2.98	.531	2.85	.490	3.14	.427	1.734	.184

შესაბამისად, ამ კვლევის მონაცემებით, სხვა სპორტის სახეობაში გამოცდილების ქონა ან მისი ტიპი არ აღმოჩნდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვნად დაკავშირებული ემოციური ინტელექტისა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიების გამოყენების განსხვავებულ დონეებთან.

კორელაციური ანალიზი

ემოციური ინტელექტისა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიებს შორის არსებული კავშირების შესასწავლად გამოყენებულია პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი. კვლევის შედეგებმა აჩვენა რამდენიმე საყურადღებო კავშირი. კერძოდ, ემოციური ინტელექტის ჯამური ქულა ზომიერად უარყოფითად კორელირებდა სტრესთან გამკლავების ისეთ სტრატეგიებთან, როგორიცაა გაქცევა/თავის არიდება ($r(69) = -.440, p < .001$) და დისტანცირება ($r(69) = -.526, p = < .001$). ეს მიუთითებს იმაზე, რომ ემოციური ინტელექტის მაღალი დონე, შესაძლოა, ამ სტრატეგიების ნაკლებად გამოყენებასთან იყოს დაკავშირებული.

ამის საპირისპიროდ, ემოციური ინტელექტის ჯამური ქულა ზომიერად დადებითად და სტატისტიკურად მნიშვნელოვნად უკავშირდებოდა პრობლემაზე ორიენტირებულ სტრატეგიებს: პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვას ($r(69) = .470, p < .001$) და პოზიტიურ გადაფასებას ($r(69) = .433, p < .001$). ამგვარად, შეიძლება ითქვას, რომ მაღალი ემოციური ინტელექტის მქონე ინდივიდები უფრო მეტად არიან მიდრეკილნი სტრესულ სიტუაციებში კონსტრუქციული და ადაპტური გამკლავების გზების ძიებისკენ.

უფრო დეტალურად რომ განვიხილოთ ემოციური ინტელექტის ცალკეული ფაქტორები, კეთილდღეობის ფაქტორმა ასევე აჩვენა დადებითი კორელაცია პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვასთან ($r(69) = .368, p = .002$) და პოზიტიურ გადაფასებასთან ($r(69) = .451, p < .001$), რაც ამ ფაქტორის ადაპტურ როლზე მიუთითებს სტრესთან გამკლავებაში.

საინტერესოა, რომ თვითკონტროლის ფაქტორი უარყოფით კავშირში აღმოჩნდა დისტანცირებასთან ($r(69) = -.420, p < .001$) და გაქცევა/თავის არიდებასთან ($r(69) = -.521, p < .001$).

რაც შეეხება ემოციურობის ფაქტორს, ისიც, თვითკონტროლის მსგავსად, უარყოფითად კორელირებდა დისტანცირებასთან ($r(69) = -.417, p < .001$) და გაქცევა/თავის არიდებასთან ($r(69) = -.272, p = .022$). თუმცა, ამავე ფაქტორს დადებითი კავშირი აღმოაჩნდა პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვასთან ($r(69) = .260, p = .029$), რაც მიუთითებს ემოციების მართვის კომპლექსურ როლზე დაძლევის პროცესში.

და ბოლოს, სოციალურობის ფაქტორი სუსტ უარყოფით კავშირში იყო დისტანცირებასთან ($r(69) = -.266, p = .025$) და სუსტად დადებითად უკავშირდებოდა პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვას ($r(69) = .294, p = .013$) და ზომიერად დადებითად - პოზიტიურ გადაფასებას ($r(69) = .404, p < .001$).

ცხრილი 11. კორელაციის კოეფიციენტები

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. ზოგადი ემოციური ინტელექტი	-												
2. კეთილდღეობის ფაქტორი	.548**	-											
3. თვითკონტროლის ფაქტორი	.590**	.118	-										
4. ემოციურობის ფაქტორი	.696**	.129	.263*	-									
5. სოციალურობის ფაქტორი	.658**	.299*	.179	.265*	-								
6. კონფრონტაცია	.110	.162	-.115	.008	.165	-							
7. დისტანცირება	-.526**	-.175	-.420**	-.417**	-.266*	-.022	-						
8. თვითკონტროლი	.156	-.036	.119	.078	.187	.196	-.125	-					
9. სოციალური მხარდაჭერის ძიება	.073	.152	-.197	.222	.017	.418**	.069	.123	-				
10. პასუხისმგებლობის აღება	.301*	.147	.201	.214	.163	.183	-0.78	.278*	.021	-			
11. გაქცევა/თავის არიდება	-.440**	-.163	-.521**	-.272*	-.203	.353**	.578**	.033	.370**	-.024	-		
12. პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვა	.470**	.368**	.244*	.260*	.294*	.157	-.218	.448**	.110	.570**	-	-	
											.132.		
13. პოზიტიური გადაფასება	-.433**	.451**	.127	.041	.404**	.198	-.010	.298*	.032	.435**	-.027	.614**	-

**p<.01; *p<0.05

დისკუსია

წინამდებარე კვლევის მიზანს წარმოადგენდა ემოციურ ინტელექტსა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიებს შორის კავშირების დადგენა გუნდური და ინდივიდუალური სპორტის წარმომადგენლებს შორის ქართულ კონტექსტში. მიღებული შედეგების ანალიზი გვადლევს საშუალებას შევაფასოთ ჩამოყალიბებული ჰიპოთეზების ვალიდურობა.

კვლევის პირველი ჰიპოთეზა გუნდური სპორტის ტიპის დადებითად კორელაციას ემოციური ინტელექტის კონკრეტულ ფაქტორებთან, როგორცაა სოციალურობა და თვითკონტროლი, მაშინაც კი, თუ არ გამოვლინდებოდა კორელაცია ზოგად ემოციური ინტელექტის დონესთან. კვლევის შედეგებმა ეს ჰიპოთეზა არ დაადასტურა. შედეგებში არ გამოვლინდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება არც ემოციური ინტელექტის ზოგად ქულაში ($t(69)=-.292, p>.05$) და არც მის ოთხ ცალკეულ ფაქტორში (კეთილდღეობა, თვითკონტროლი, ემოციურობა, სოციალურობა). ეს შედეგი, ერთის მხრივ, თანხვედრაშია მასშტაბურ კვლევასთან (Kopp & Jekauc, 2023), რომელმაც 605 სპორტსმენის შედეგების ანალიზისას ასევე არ გამოავლინა მნიშვნელოვანი განსხვავება ემოციური ინტელექტის ზოგად დონეში. თუმცა იმავე კვლევის შედეგად გამოვლინდა ემოციური ინტელექტის ცალკეულ ფაქტორებში მნიშვნელოვანი განსხვავებები, რასაც ჩვენი კვლევის შედეგები ეწინააღმდეგება. ეს შესაძლოა განპირობებული იყოს რამდენიმე ფაქტორით. პირველ რიგში, შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ პროფესიულ სპორტში ემოციური ინტელექტის გარკვეულწილად მაღალი დონე უნივერსალური და აუცილებელია. პროფესიონალი სპორტსმენები ემოციური ინტელექტის დონის თვალსაზრისით შესაძლოა უკვე წარმოადგენდნენ ჰომოგენურ ჯგუფს. თუმცა, ასევე შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ კვლევის შერჩევის მცირე მოცულობამ მოახდინა გავლენა კვლევის შედეგებზე და შეზღუდა კვლევის სტატისტიკური მნიშვნელოვნების ძალა.

კვლევის მეორე ჰიპოთეზა, რომელიც ვარაუდობდა გუნდური სპორტის ტიპის დადებით კორელაციას სოციალურ მხარდაჭერაზე ორიენტირებულ დაძლევის სტრატეგიასთან, ასევე არ დაადასტურდა. თუმცა, კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ გუნდური სპორტის წარმომადგენლები სტატისტიკურად მნიშვნელოვნად უფრო ხშირად იყენებდნენ კონფრონტაციულ დაძლევის სტრატეგიას ($t(69)=1.842, p <.05$). ეს შედეგი გვაფიქრებინებს, რომ შესაძლოა გუნდური გარემოს დინამიკა - მუდმივი უკუკავშირი, საერთო, გადანაწილებული პასუხისმგებლობა და მკაფიოდ განსაზღვრული მიზნები - ხელს უწყობს პრობლემების გადაჭრისადმი მყისიერი და დაუყოვნებელი სტრატეგიების განვითარებას. ამავდროულად, კვლევის შედეგად გამოვლინდა მკაფიო გენდერული განსხვავებები დაძლევის სტრატეგიებში, რაც შეესაბამებაგანხილულ ლიტერატურასა და არსებულ კვლევებს (Bojkowski et al., 2020; Hajji et al., 2021; Kausar, 2017). ქალი სპორტსმენები მამაკაცებთან შედარებით მნიშვნელოვნად უფრო ხშირად იყენებდნენ დისტანცირების, სოციალური მხარდაჭერის ძიებისა და გაქცევა/თავის არიდების სტრატეგიებს. აღნიშნული შედეგები ცხადყოფს გენდერის როლს სტრესზე რეაგირების და მასთან გამკლავების პროცესში.

კვლევის მესამე ჰიპოთეზა, რომელიც ემოციური ინტელექტის მაღალი დონის დადებით კორელაციას ვარაუდობდა დამლევის ადაპტურ სტრატეგიებთან, ხოლო უარყოფით კორელაციას - არაადაპტურ სტრატეგიებთან, კვლევის შედეგებმა დაადასტურა. ემოციური ინტელექტის ზოგადი ქულა დადებით კორელაციაში აღმოჩნდა ისეთ ადაპტურ დამლევის სტრატეგიებთან, როგორებიცაა პრობლემის გადაწყვეტის დაგეგმვა და პოზიტიური გადაფასება, ხოლო უარყოფით კორელაციაში აღმოჩნდა ისეთ არაადაპტურ სტრატეგიებთან, როგორებიცაა დისტანცირება და გაქცევა/თავის არიდება. ეს შედეგები სრულად შეესაბამება არსებულ საერთაშორისო კვლევებს (Macías-Espinoza et al., 2022; Stanković et al., 2019) და ამყარებს არსებულ თეორიულ ჩარჩოს, რომელიც ემოციურ ინტელექტს ადაპტური დამლევის მნიშვნელოვან პრედიქტორად განიხილავს. კვლევის შედეგებით დასტურდება, რომ მაღალი ემოციური ინტელექტის მქონე სპორტსმენებს უკეთ შეუძლიათ სტრესული სიტუაციის ანალიზი, საკუთარი ემოციური რეაქციების რეგულაცია და მეტად კონსტრუქციული, პრობლემის გადაჭრაზე ორიენტირებული სტრატეგიის არჩევა.

მნიშვნელოვანია, განვიხილოთ კვლევის შეზღუდვებიც. კვლევის ერთ-ერთ შეზღუდვას წარმოადგენს სტრესის დამლევის სტრატეგიების კითხვარის სამი ქვეკალის დაბალი შინაგანი შეთანხმებულობა ($\alpha < .6$), რასაც შესაძლოა გავლენა მოეხდინა შედეგების სიზუსტეზე. ასევე კვლევის შეზღუდვას წარმოადგენს შერჩევის მცირე მოცულობა. მიუხედავად ამისა, კვლევას მნიშვნელოვანი პრაქტიკული და თეორიული ღირებულება გააჩნია, ვინაიდან გვაწვდის პირველად მონაცემებს ქართულ კულტურულ კონტექსტში. სამომავლო კვლევებისთვის რეკომენდებულია უფრო დიდი, სტრატეგიფიცირებული შერჩევის გამოყენება, კითხვარების ფსიქომეტრული თვისებების დამატებითად შესწავლა და ლონგიტუდური დიზაინის გამოყენება.

დასკვნა

წინამდებარე კვლევის მიზანი იყო შეესწავლა ემოციური ინტელექტისა და სტრესთან გამკლავების სტრატეგიებს შორის კავშირი გუნდური და ინდივიდუალური სპორტის წარმომადგენელ ქართველ სპორტსმენებში. კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ პროფესიონალ სპორტსმენებს არ ახასიათებთ მნიშვნელოვანი განსხვავებები ემოციური ინტელექტის დონეებში სპორტის ტიპის მიხედვით, რაც სავარაუდოდ მიგვითითებს მის პროფესიონალურ სპორტში არსებობის აუცილებლობასა და უნივერსალურ ბუნებაზე. თუმცა, კვლევამ გამოავლინა, რომ სპორტული გარემო და გენდერი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს სტრესთან გამკლავების კონკრეტული სტრატეგიების არჩევაზე. კვლევის ერთ-ერთ მთავარ შედეგს წარმოადგენს ადაპტურ დამლევის სტრატეგიებსა და ემოციური ინტელექტის მაღალ დონეს შორის არსებული ძლიერი დადებითი კავშირი. ეს შედეგი გვაძლევს საშუალებას დავასკვნათ, რომ ემოციური ინტელექტი არის ის ფუნდამენტური ფსიქოლოგიური კონსტრუქტი, რომელიც სპორტსმენებს ეხმარება სტრესთან კონსტრუქციულად გამკლავებაში და ფსიქოლოგიური მდგრადობის შენარჩუნებაში. გარკვეული მეთოდოლოგიური შეზღუდვების მიუხედავად, ეს ნაშრომი წარმოადგენს ერთ-ერთ პირველ თანამედროვე ემპირიულ მცდელობას, რომ შეისწავლოს ფსიქოლოგიური ფაქტორები ქართული

სპორტის კონტექსტში. წინამდებარე კვლევა ქმნის პრაქტიკულ, ემპირიულ საფუძველს იმისთვის, რომ საქართველოში მოღვაწე მწვრთნელებმა, სპორტულმა ფსიქოლოგებმა და სპორტულმა ორგანიზაციებმა შეიმუშაონ მტკიცებულებებზე დაფუძნებული პროგრამები სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის გასაუმჯობესებლად.

გამოყენებული ლიტერატურა

- Boghrabadi, S. G., Arabameri, E., & Sheikh, M. (2015). A comparative study on resiliency and stress coping strategies among individual and team elite athletes and non-athletes. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(3), 566-572.
- Bojkowski, Ł., Kalinowski, P., Kalinowska, K., & Jerszyński, D. (2020). Coping with stress among women and men training team sports games. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(Supp. 2), 1230-1234. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2171>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (2022). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Hajji, J., Bettayeb, A., Fekih, S., Guerchi, M., Bragazzi, N. L., Azaiez, F., & Elloumi, A. (2021). The coping strategies used by young Tunisian athletes in individual and collective sports. *Psychiatry International*, 2(3), 277-286. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2030024>
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2023). Trait emotional intelligence in competitive sports: Comparing different sports based on the PROFILE model. *BMC Psychology*, 11, Article 381. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01263-w>
- Kopp, A., Reichert, M., & Jekauc, D. (2021). Trait and ability emotional intelligence and its impact on sports performance of athletes. *Sports*, 9(5), 60. <https://doi.org/10.3390/sports9050060>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 120–127. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.002>
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2018). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(8), 1843-1858. <https://doi.org/10.1111/sms.13209>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leprince, C., D'Arripe-Longueville, F., & Doron, J. (2018). Coping in teams: Exploring athletes' communal coping strategies to deal with shared stressors. *Frontiers in Psychology*, 9, 1908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01908>

- Macías-Espinoza, F., Brambila-Tapia, A. J. L., & Ramírez-García, M. L. (2022). Association between emotional intelligence and stress coping strategies according to sex in the Mexican general population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7318. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127318>
- Magrum, E. D., Waller, S., Campbell, S., & Schempp, P. G. (2019). Emotional intelligence in sport: A ten-year review (2008-2018). *International Journal of Coaching Science*, 13(2), 3–32.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Naseem, Z., & Ahmad, R. (2019). Emotional intelligence and coping strategies as predictors of sports performance among university athletes. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(1), 137-151.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(3), 179–192. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Furnham, A., & Pérez-González, J.-C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8(4), 335-341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Petrovska, T. V., Arnautova, L. V., & Kohut, I. O. (2023). Influence of emotional intelligence of elite women's handball players on the choice of stress coping strategies. *Clinical and Preventive Medicine*, 7(2), 65-73. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.7.2023.07>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>