

## Sportininkų emocinio intelekto ir sportinės motyvacijos sąsajos

Iłona Tilindienė 

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojamas sportininkų motyvacijos dinamiškas konstruktas, kuris gali kisti, veikiant įvairiems veiksniams, tokiems kaip malonumo patyrimas, džiaugsmas, varžymasis, atitinkami lūkesčiai gali būti motyvuojantys veiksniai sportuoti ir siekti aukštų rezultatų. Rezultatai parodė, kad tirtų sportininkų emocinis intelektas (EI) yra aukštesnis nei vidutinis. Gauta, kad sportininkai labiausiai pasižymi integruota motyvacija, o mažiausiai jiems būdinga amotyvacija. Moterims, lyginant su vyrais, labiau būdingas aukštesnis EI. Sportininkės geriau nei vyrai vertina gebėjimą valdyti savo ir kitų emocijas bei jas suvokti. Vyrams statistiškai reikšmingai labiau nei moterims išreikšti visi sportinės motyvacijos tipai, išskyrus perkeltą motyvaciją. Nustatyta, kad tiriamųjų bendras EI ir EI dimensijos statistiškai reikšmingai susiję su vidine, introjekcine, sutapatinta ir perkelta motyvacija. Savo emocijų valdymas ir jų suvokimas atvirkštiniais ryšiais susiję su amotyvacija.

**Raktiniai žodžiai:** emocinis intelektas, sportinė motyvacija, sportininkai.

### ĮVADAS

Motyvacija sporte yra viena svarbiausių problemų, nes anksčiau ar vėliau vidiniai ar išoriniai motyvai gali turėti įtakos sporto rezultatams arba lemti sportininkų pozityvius / negatyvius veiksmus, tokius kaip garbingas sportinis elgesys, taisyklių laikymasis arba sukčiavimas, agresyvus arba prosocialus elgesys ir pan. Be to, motyvacijos procesas yra dinamiškas ir jis gali skirtis, kintant sportininkų patirčiai (Steling, Lindwall, & Hassmén, 2015), taip pat gali skirtis priklausomai nuo lyties bei sporto šakos (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005). Taigi, priežastys, kodėl sportuojama ir išeinama iš sporto, laimima ar pralaimima, tebėra svarbios šiuolaikinio sporto problemos. Atsižvelgiant į dalyvavimo sporte motyvus bei sėkmingo sportavimo aspektus, autoriai dažniausiai atkreipia dėmesį į vidinės ir išorinės motyvacijos ypatumus, pabrėžiamas sportininko apsisprendimas. Clancy, Herring, MacIntyre ir Campbell (2016) atliktų varžybinio sporto motyvacijos tyrimų apžvalga parodė, jog tyrimuose Savi-determinacijos (apsisprendimo) motyvacijos teorija buvo viena iš dominuojančių motyvacijos teorijų tiek teoriniu, tiek metodologiniu aspektu. Tyrimai parodė, kad savarankiškai apsisprendusio sportininko motyvacija siejama su geresniais sporto rezultatais (Cerasoli, Nicklin, & Ford, 2014), sportininkų atkaklumu (Sarrazin et al., 2002), orientavimuisi į pozityvią sportininko asmenybės raišką (Chantal et al., 2005). Autonominė (vidinė) motyvacija siejama ir su susidomėjimu bei malonumo jausmais sportuojant (Iwasaki & Fry, 2013), gyvybingumu, pozityviu varžymusi (Alvarez et al., 2012).

Kadangi motyvacija yra dinamiškas (ne statiškas) konstruktas, gali kisti veikiant įvairiems veiksniams. Pavyzdžiui, malonumo patyrimas, džiaugsmas, varžymasis, atitinkami lūkesčiai gali būti motyvuojantys veiksniai sportuoti ir siekti aukštų rezultatų (de Franco Tobar, Meurer, & Benedetti, 2013). Tačiau didelį vaidmenį vaidina ir emocinis intelektas (EI), kadangi sportuodami ir dalyvaudami varžybose sportininkai patiria tiek teigiamų, tiek ir neigiamų emocijų, kuomet susiduria su laimėjimais, stresu ar varžybų įtampa. ir tai būdinga tiek jaunimo (McCarthy, Allen, & Jones, 2013), tiek ir suaugusiųjų sporte

(Campo et al., 2018). Sportininkų EI gali pasireikšti ir nesugebėjimu tinkamai rodyti bei valdyti emocijas (pvz., nežaboto pykčio, agresijos, kontrolės stokos), ypač varžybų situacijose. Tai gali negatyviai paveikti tiek sporto rezultatus, tiek ir pasitraukimą iš sporto. Tuo tarpu gebėjimas suprasti bei efektyviai valdyti emocijas gali veikti tiek tarpusavio santykius komandoje, tiek geresnius sporto rezultatus ir stiprinti motyvaciją sportuoti (Ramajayam, 2017). Taigi, sportininkų gebėjimas suprasti ir kontroliuoti savo emocijas yra labai svarbus jų sportinėje veikloje. Tai siejama su jų aukštu emociniu intelektu (Ciarrochi, Forgas, & Myer, 2001). Nuo EI lygio priklauso, kaip sportininkas reaguoja į asmeninę ar tarpasmeninę emocinę informaciją. Tai apima savo ir / ar kitų žmonių emocijų atpažinimą, išraišką, supratimą bei valdymą (Petrides & Furnham, 2003), kas turi labai didelę įtaką sportininko jausenai, elgsenai ir sporto rezultatams. Tačiau kiek EI lemia sportininkų motyvaciją, nėra pakankamai aišku. Iki šiol tik keliuose tyrimuose nagrinėtos šios sąsajos (Arribas-Galarraga et al., 2017; Castillo, Almagro, Conde, & Saenz-Lopez, 2015; Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Ashari & Enayati, 2012). Tuo tarpu sportininkų EI ir sportinės motyvacijos santykio supratimas ne tik gali padėti pačiam sportininkui geriau suprasti, kaip gebėjimas atpažinti savo (ir kitų sportinės veiklos dalyvių) emocijas ir jas kontroliuoti gali padėti padidinti motyvaciją sportuoti bei siekti sporto rezultatų, bet tokie tyrimai naudingi ir sporto treneriams, siekiant geriau suprasti sportininkų elgesį ir treniravimo efektyvumą, norint skatinti tiek sportininkų motyvaciją, tiek jų EI ugdymą.

**Tyrimo tikslas** – atskleisti sportininkų emocinio intelekto ir sportinės motyvacijos ypatumus bei sąsajas. Kadangi aukštesnis EI susijęs su efektyvesne sportininkų veikla, geresniu streso įveikimu (Laborde et al., 2014b) ir pasitenkinimu sporto rezultatais (Laborde et al., 2014a), iškelta hipotezė, kad sportininkų emocinis intelektas teigiamai susijęs su vidine motyvacija sportuoti.

## TYRIMO METODIKA

Tyrimė apklausti 245 suaugę sportininkai, dalyvaujantys komandinėse sporto šakose (krepšinininkai  $n = 217$ , futbolininkai  $n = 21$  ir tinklininkai  $n = 7$ ). Tarp jų buvo 109 vyrai ir 136 moterys. Tiriamųjų amžiaus vidurkis –  $21,8 \pm 3,09$  metų. Tyrimė buvo naudojamas anketavimas. Klausimyną sudarė socialinė demografinė dalis (joje buvo klausiama apie amžių, lytį, kultivuojamą sporto šaką) ir diagnostinė dalis, skirta nustatyti tiriamųjų emocinį intelektą ir sportinę motyvaciją. Emocinis intelektas buvo tiriamas naudojant Schutte emocinio intelekto skalę (angl. „Schutte Emotional Intelligence Scale“, Schutte et al., 1998). Ši skalė adaptuota Lietuvoje (Malinauskas, Dumčienė, Sipavičienė ir Malinauskienė, 2018). Skalę sudaro 33 teiginiai (pvz., „Man sunku suprasti kitų žmonių kūno kalbą“, „Aš žinau, kada šnekėti apie savo asmenines problemas su kitais asmenimis“ ir kt.), kuriuos vertindami tiriamieji turėjo pasirinkti vieną iš penkių atsakymo variantų nuo „visiškai nesutinku“ – 1 iki „visiškai sutinku“ – 5. Šiame tyrimė buvo vertinamas bendras EI suminis balas (Schutte et al., 1998), kuris gali kisti nuo 33 iki 165. Didesnis bendras suminis balas rodo labiau išreikštą EI. Taip pat skaičiuoti atskirų EI subskalių vidutiniai įverčiai, konkrečiai: *emocijų suvokimas* (t. y. gebėjimas suprasti emocijas iš verbalinės ir neverbalinės komunikacijos raiškos), *savo emocijų valdymas* (t. y. gebėjimas panaudoti, pakeisti ar kontroliuoti savo emocijas), *kitų žmonių emocijų valdymas* (t. y. gebėjimas panaudoti arba pakeisti kitų asmenų emocijas, siekiant užsibrėžto tikslo) ir *emocijų panaudojimas* (t. y. gebėjimas panaudoti emocijas įvairioms kognityvinėms, tokioms kaip mąstymas ar problemų sprendimas, veikloms palengvinti). Gauti skalių Cronbach o Alfa koeficientai: emocijų suvokimas – 0,74, savo emocijų valdymas – 0,68, kitų žmonių emocijų valdymas – 0,76, emocijų panaudojimas – 0,71.

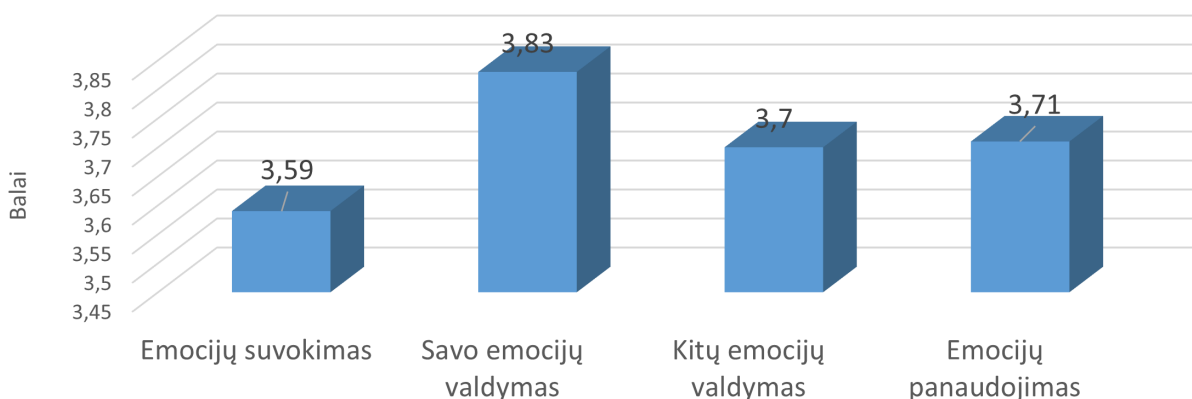
Tiriant sportinę motyvaciją buvo naudojama Sporto motyvacijos skalė II (angl. „The sport motivation scale II“, Pelletier et al., 2013), adaptuota Lietuvoje (Grajauskas ir Razmaitė, 2017). Skalę sudaro 18 teiginių, kuriais matuojami šeši motyvacijos tipai: vidinė motyvacija, integruotą motyvacija, sutapatinta (identifikuota) motyvacija, perkelta (introjekcinė) motyvacija, išorinė motyvacija ir amotyvacija. Vertindami kiekvieną skalės teiginį (pvz., „Aš sportuoju, nes jaučiu malonumą atrasdamas naujus tobulėjimo metodus / būdus“; „Aš sportuoju, nes man svarbūs žmonės nuliūstų, jei aš to nedaryčiau“, ir

kt.), tiriamieji turėjo pasirinkti vieną iš septynių atsakymo variantų nuo „tai man visai nebūdinga“ – 1 iki „tai man labai būdinga“ – 7. SMS-II skalių Cronbach o Alfa koeficientai: vidinė motyvacija – 0,85, integruota motyvacija – 0,82, identifikuota motyvacija – 0,81, introjekcinė motyvacija – 0,69, išorinė motyvacija – 0,87, amotyvacija – 0,70.

Tyrimo duomenys statistiškai buvo apdorojami naudojant statistinės analizės programą IBM SPSS (angl. „Statistical Package for the Social Sciences“) 22.0 versiją. Klausimynų vidinis patikimumas vertintas apskaičiuojant Cronbach o Alfa koeficientus. Rezultatams tarp grupių palyginti buvo naudotas neparametrinis Mann -Whitney U kriterijus. Analizuojant kriterijų tarpusavio ryšius naudotas Spearman o ( $r_s$ ) koreliacijos koeficientas.

## TYRIMO REZULTATAI

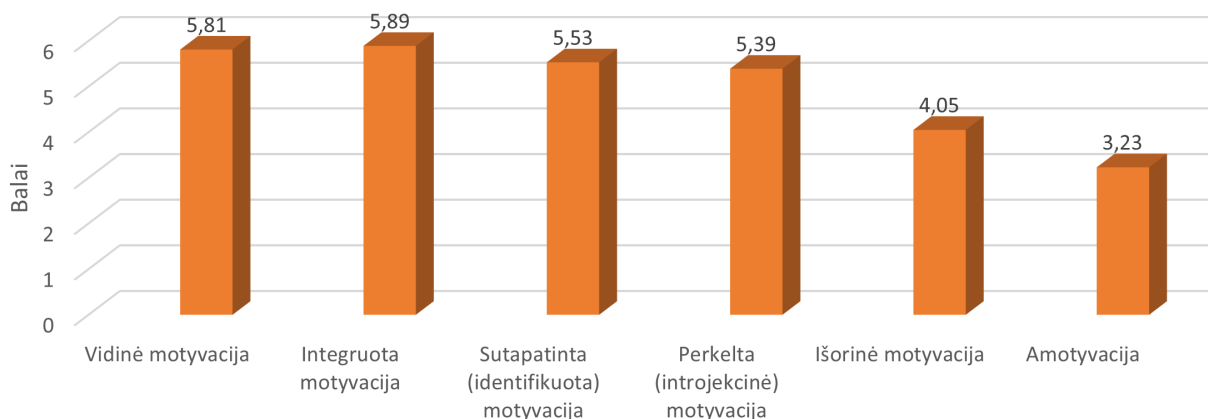
Tiriant sportininkų emocinį intelektą buvo nustatytas tiek bendras EI balas, tiek atskirų EI komponentų raiška (žr. 1 pav.).



1 pav. Sportininkų emocinio intelekto komponentų pasiskirstymas

Gauti rezultatai atskleidė, kad bendras vidutinis tiriamųjų EI balas yra aukštesnis nei vidutinis ( $122,97 \pm 14,99$ ). Labiau gilinantis į EI duomenis buvo nustatyta, kad tirti sportininkai labiausiai geba valdyti savo emocijas (3,83 balo), o sąlyginai prasčiausiai įvertino emocijų suvokimą (3,59 balo). Reikia paminėti, jog sportininkų EI komponentų lygis yra aukštesnis nei vidutinis.

Tiriant sportininkų sportinę motyvaciją gilintasi, kiek juos sportuoti skatina autonominė motyvacija, išorinė motyvacija ir kiek jiems būdinga amotyvacija (2 pav.).



2 pav. Sportininkų sportinės motyvacijos tipų pasiskirstymas

Gauti rezultatai parodė, kad sportininkus sportuoti stipriai skatina pasitenkinimas pačia veikla, t. y. vidinė motyvacija (5,81 balo), taip pat labiausiai išreikšta integruota motyvacija (5,89 balo), t. y. tiriamieji sportuoja ne tik dėl to, jog sportavimas dera su sportininko vertybėmis, bet taip pat ir kitais jo gyvenimo tikslais, poreikiais. Tuo tarpu mažiausiai tiriamiesiems svarbios išorinė motyvacija (4,05 balo) bei amotyvacija (3,23 balo).

Analizuojant apklausos duomenis, lyginti emocinio intelekto skirtumai pagal lytį. Gauti rezultatai parodė, kad sportininkėms (124,85 ± 14,33 balo), lyginant sportuojančiais vyrais (120,33 ± 16,88 balo), statistiškai reikšmingai labiau būdingas aukštesnis EI ( $U = 6169,5$ ;  $p < 0,05$ ).

Sportininkų EI ir EI komponentų palyginimas pagal lytį pateikiama 1 lentelėje

**1 lentelė.** Sportininkų EI ir EI komponentų palyginimas pagal lytį

	<b>Lytis</b>	<b>N</b>	<b>Vidutinis rangas</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>P</b>
Emocinis intelektas	vyras	109	111,60	6169,5	<b>0,02</b>
	moteris	136	132,14		
Emocijų suvokimas	vyras	109	103,12	5245	<b>0,00</b>
	moteris	136	138,93		
Emocijų panaudojimas	vyras	109	114,41	6475	0,08
	moteris	136	129,89		
Savo emocijų valdymas	vyras	109	112,11	6225,5	<b>0,03</b>
	moteris	136	131,72		
Kitų emocijų valdymas	vyras	109	110,28	6025	<b>0,01</b>
	moteris	136	133,20		

Pirmoje lentelėje pateikiami duomenys rodo, kad sportuojančios moterys statistiškai reikšmingai geriau nei sportuojantys vyrai vertina savo ( $U = 6225$ ;  $p < 0,05$ ) ir kitų emocijų valdymą ( $U = 6025$ ;  $p < 0,05$ ). Atkreiptinas dėmesys, kad moterys, lyginant su vyrais, ypač gerai vertina gebėjimą suvokti emocijas ( $U = 5245$ ;  $p < 0,01$ ). Tuo tarpu lyginant emocijų panaudojimą, vyrų ir moterų rezultatai statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $U = 6475$ ;  $p > 0,05$ ).

Analogiškai palyginti sportinės motyvacijos duomenys pagal lytį (2 lentelė).

**2 lentelė.** Sportininkų sportinės motyvacijos tipų palyginimas pagal lytį

	<b>Lytis</b>	<b>N</b>	<b>Vidutinis rangas</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>P</b>
Vidinė motyvacija	vyras	109	142,86	5247	<b>0,00</b>
	moteris	136	107,08		
Integruota motyvacija	vyras	109	134,80	6125	<b>0,01</b>
	moteris	136	113,54		
Sutapatinta (identifikuota) motyvacija	vyras	109	134,50	6158	<b>0,02</b>
	moteris	136	113,78		
Perkelta (introjektuota) motyvacija	vyras	109	132,15	6414,5	0,06
	moteris	136	115,67		
Išorinė motyvacija	vyras	109	141,90	5352	<b>0,00</b>
	moteris	136	107,85		
Amotyvacija	vyras	109	137,92	5786	<b>0,00</b>
	moteris	136	111,04		

Gauti rezultatai atskleidė statistiškai reikšmingus skirtumus beveik visuose motyvacijos tipuose tarp lyčių. Nustatyta, kad būtent vyrų labiau nei moterų išreikšta vidinė motyvacija ( $U = 5247$ ;  $p < 0,01$ ), integruota motyvacija ( $U = 6125$ ;  $p < 0,05$ ), sutapatinta motyvacija ( $U = 6158$ ;  $p < 0,05$ ), išorinė motyvacija ( $U = 5352$ ;  $p < 0,01$ ) ir amotyvacija ( $U = 5786$ ;  $p < 0,01$ ) Tuo tarpu lyginant perkeltą motyvaciją, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta ( $U = 6414,5$ ;  $p > 0,05$ ).

Siekiant patikrinti ryšius tarp sportininkų EI ir sportinės motyvacijos, buvo atlikta koreliacinė analizė. Pažymėtina, kad tikrinti tiek bendro EI įverčio, tiek EI komponentų ryšiai su sportinės motyvacijos tipais (3 lentelė).

**3 lentelė.** Sportininkų emocinio intelekto ir sportinės motyvacijos tarpusavio ryšiai

Sportinė motyvacija	Emocinis intelektas				
	Bendras emocinis intelektas	Emocijų suvokimas	Savo emocijų valdymas	Kitų emocijų valdymas	Emocijų panaudojimas
Vidinė motyvacija	0,17**	0,14*	0,10	0,18**	0,15*
Integruota motyvacija	0,31**	0,24**	0,31**	0,30**	0,27**
Identifikuota motyvacija	0,32**	0,28**	0,20**	0,37**	0,3**
Introjekcinė motyvacija	0,19**	0,17**	0,13*	0,19**	0,17**
Išorinė motyvacija	0,03	0,02	0,01	-0,01	0,01
Amotyvacija	-0,10	-0,15*	-0,22**	-0,04	0,00

Pastaba. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Lentelėje pateikiami duomenys rodo, kad sportininkų bendras EI statistiškai reikšmingai susijęs su vidine ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ), integruota ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,01$ ), sutapatinta ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,01$ ) ir perkelta motyvacija ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ). Tai reiškia, kad sportininkai, pasižymintys aukštesniu EI lygiu, yra linkę veikti labiau autonomiškai (labiau autonomiškai motyvuoti).

Gilinantis į atskirus EI komponentus, nustatytos statistiškai reikšmingos teigiamos koreliacijos tarp emocijų suvokimo ir tokių sportinės motyvacijos tipų kaip vidinė ( $r = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ), integruota ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,01$ ), sutapatinta ( $r = 0,28$ ;  $p < 0,01$ ), perkelta motyvacija ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ). Gauta, kad emocijų suvokimas atvirkštiniais silpnais ryšiais susijęs su amotyvacija ( $r = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ), tai reiškia, kad, gerėjant emocijų suvokimui, amotyvacija mažėja.

Reikia atkreipti dėmesį, kad išorinė motyvacija ir amotyvacija statistiškai reikšmingai susijusios tik su emocijų suvokimu ir savo emocijų valdymu, tačiau šie ryšiai atvirkštiniai. Tai reiškia, kad, vienam kintamajam didėjant, kitas – mažėja, pvz., didėjant sportininkų emociniam suvokimui ir savo emocijų valdymui, išorinė motyvacija ir amotyvacija mažėja.

## APTARIMAS

Tiriant sportininkų EI buvo nustatyta, kad bendras vidutinis tiriamųjų EI balas yra aukštesnis nei vidutinis (122,97 balo). Tai patvirtinama ir kituose tyrimuose, pvz., Vaughan ir Laborde (2019), ištyrę 1546 tiriamuosius (iš jų 367 elito sportininkai, 629 mėgėjai ir 550 nesportuojančių), nustatė, kad elito sportininkų EI aukštesnis nei vidutinis, aukštesnis nei mėgėjų ir nesportuojančių asmenų.

Gilinantis į EI duomenis detaliau, buvo nustatyta, kad tirti sportininkai labiausiai geba valdyti savo emocijas, o sąlyginai prasčiausiai įvertino emocijų suvokimą. Šiek tiek kitokie rezultatai gauti Arribas-Galarraga et al. (2017) analogiškame kanojininkų tyrime, t. y. aukščiausią balą EI komponentų vertinime kanojininkai skyrė emocijų atpažinimui, po to – savo ir kitų emocijų reguliavimui. Komentuojant gautus duomenis reikia atsižvelgti į tai, jog mūsų tirti sportininkai buvo komandinės sporto šakos atstovai. Skirtingai nuo individualių sporto šakų, komandinio sporto atletai susiję su komandos draugais ir

daugiau laiko praleidžia kartu treniruodamiesi, daugiau sąveikauja vieni su kitais (Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari & Enayati, 2011), todėl svarbu ne tik gebėti įveikti stresą, bet ir reguliuoti savo emocijas bei suprasti ir reguliuoti kitų komandos žmonių emocijas (Laborde et al., 2016).

Gauti rezultatai parodė, kad tiriamuosius sportuoti skatina pasitenkinimas pačia veikla, t. y. vidinė motyvacija. Gilinantis į sportinės motyvacijos rezultatus taip pat nustatyta, kad labiausiai išreikšta integruota motyvacija, t. y. sportininkai sportuoja ne tik dėl to, jog sportavimas dera su sportininko vertybėmis, bet taip pat ir kitais jo gyvenimo tikslais, poreikiais. Tuo tarpu mažiausiai svarbus sportinės motyvacijos tipas – išorinė motyvacija, t. y. sportavimas dėl atlygio, siekiant kitų pripažinimo arba paklūstant kitų reikalavimams. Šie rezultatai visiškai atitinka naujesnius tyrimų rezultatus (Boyd, 2020).

Kaip ir tikėtasi, rezultatai parodė, kad sportininkams, lyginant sportuojančiais vyrais, statistiškai reikšmingai labiau būdingas aukštesnis EI. Taigi, mūsų išvados patvirtina ankstesnius tyrimus, kuriuose nustatyta, kad moterys turi aukštesnį EI lygį (Cabello et al., 2016). Moterys taip pat žymiai geriau nei vyrai suvokia emocijas ir valdo kitų emocijas. Tuo tarpu Arribas-Galarraga et al. (2017) tyrime gauta, jog, vertinant savo ir kitų emocijų kontroliavimą, vyrų balai buvo didesni. Taigi, nors vyrai paprastai geriau įveikia stresą, komandiniame sporte taip pat svarbu atsižvelgti į kitų asmenų emocijas, o tai labiau būdinga moterims. Mūsų tyrime gauta, jog vyrai buvo labiau motyvuoti (beveik visuose sportinės motyvacijos tipuose) nei moterys, ir šiuo aspektu stebimi prieštaraujantys kiti moksliniai rezultatai. Ankstesnių tyrimų apžvalgos (Clancy et al., 2016; Moradi, Bahrami & Dana, 2020) rodo, kad vidinė motyvacija labiau būdinga moterims nei vyrams, o tai nesutampa su mūsų tyrimo duomenimis, t. y. vyrų vidinė motyvacija išreikšta labiau nei moterų.

Duomenys rodo, kad sportininkų bendras emocinis intelektas susijęs su tiriamųjų vidine motyvacija ir nesusijęs su išorine motyvacija bei amotyvacija. Šie rezultatai patvirtina kitų mokslininkų tyrimus, kuriuose rasta, kad EI labiau teigiamai susijęs su autonomine arba „noriu, patinka“ motyvacija, atspindinčia tikrą žmogaus susidomėjimą ir vertybes veikloje bei vidine motyvacija, kai motyvai veikti kyla iš pasitenkinimo pačiu elgesiu (Deci & Ryan, 2002). Mūsų tyrime nustatyta, kad bendras sportininkų EI statistiškai reikšmingai susijęs su introjekcine, integruota bei identifikuota motyvacija, kurios yra pačios autonomiškiausios sportinės motyvacijos rūšys (išskyrus introjekcinę). Tad mūsų išvados atitinka ankstesnius sportininkų sėkmingo sportavimo sąsajų su aukštesniu EI tyrimus (Cronbie et al., 2009; Boroujerdi, Navkhasi, Akbar, Nejad, & Shasavari, 2015).

## IŠVADOS IR PERSPEKTYVOS

Nustatyta, kad tirtų sportininkų emocinis intelektas yra aukštesnis nei vidutinis. Respondentai labiausiai geba valdyti kitų emocijas, o prasčiausiai – suvokia emocijas. Gauta, kad sportininkai labiausiai pasižymi integruota motyvacija, o mažiausiai jiems būdinga amotyvacija. Atskleisti sportininkų EI ir sportinės motyvacijos skirtumai lyties aspektu. Moterims, lyginant su vyrais, labiau būdingas aukštesnis bendras EI, taip pat gebėjimas valdyti savo ir kitų emocijas bei jas suvokti. Vyrams statistiškai reikšmingai labiau nei moterims išreikšti visi sportinės motyvacijos tipai, išskyrus perkeltą motyvaciją. Tyrimas parodė, kad tiriamųjų bendras EI ir visi EI komponentai statistiškai reikšmingai susiję su vidine, introjekcine, sutapatinta ir perkelta motyvacijomis. Savo emocijų valdymas ir jų suvokimas atvirkštiniais ryšiais susiję su amotyvacija. Kelta *hipotezė*, kad sportininkų EI, teigiamai susijęs su vidine motyvacija sportuoti, pasitvirtino, tačiau ryšys silpnas.

Įvardijant tyrimo privalumus reikia paminėti, kad gauti tyrimo rezultatai, ištyrus profesionaliai sportuojančių komandinių sporto šakų sportininkų emocinį intelektą ir sportinę motyvaciją, papildys būtent su šiais sportininkais susijusių mūsų tirtų psichologinių konstruktyvų tyrimų sritį, kuri yra gana ribota. Tačiau matomi ir trūkumai. Tai – nepakankamas tiriamųjų skaičius (kad būtų galima daryti reprezentatyvius mokslines išvadas), todėl tęsiant tyrimą, reikėtų apklausti daugiau sportininkų. Taip pat tolesniuose tyrimuose, formuojant tyrimo imtį, reikėtų ją praplėsti – įtraukti ir kitų komandinių sporto šakų

sportininkus (įtraukiant tokias sporto šakas kaip rankinis, regbis, ledo ritulys, žolės riedulys), būtų įdomu palyginti su individualių bei dvikovinių sporto šakų sportininkų rezultatais.

## LITERATŪRA

1. Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of clinical sport psychology*, 6(2), 166–179. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.2.166>.
2. Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J.A., Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), 630–639. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.07>.
3. Boyd, M. (2020). Intrinsic Motivation Among Skateboarders in Relation To Goal Orientation and Risk-Taking Behavior. *Journal of Sport Behavior*, 42(3), 1–27. <https://digitalcommons.stmarys-ca.edu/school-liberal-arts-faculty-works/3171>.
4. Boroujerdi, S.S., Navkhasi, J., Akbar, A., Nejad, H., Shasavari, Z. (2015). The Relationship between Emotional Intelligence and Sport Orientation of Higher Athletes Males in Confrontational Sports. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 2(1), 30–41. <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-87-en.html>.
5. Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental psychology*, 52(9), 1486–1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>.
6. Campo, M., Martinent, G., Pellet, J., Boulanger, J., Louvet, B., Nicolas, M. (2018). Emotion –performance relationships in team sport: the role of personal and social identities. *International Journal of Sports Coach*, 13, 629–635. <https://doi.org/10.1177/1747954118785256>.
7. Castillo, C. E., Almagro, B. J., Conde G. C., Sáenz-López Buñuel, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 8– 13. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764002.pdf>.
8. Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 980–998. <https://doi.org/10.1037/a0035661>.
9. Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J. P., Bernache-Assollant, I. (2005). Motivation, sportpersonship, and athletic aggression: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 233–249. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.10.010>.
10. Ciarrochi, J., Forgas, J. P., Mayer, J. D. (eds.). (2001). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
11. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>.
12. de Franco Tobar, L., Meurer, S. T., & Benedetti, T. B. (2013). Motivational factors of senior athletes to participate in the Ironman. *Science and Sports*, 28(3), 63–82. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2013.01.001>.
13. Deci, E., & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
14. Grajauskas, L., & Razmaitė, D. (2017). Some psychometric characteristics of a Lithuanian version of the sport motivation scale. *Sport Science*, 2(88), 10–15. <http://dx.doi.org/10.15823/sm.2017.13>.
15. Iwasaki, S., Fry, M. D. (2013). The efforts of sport psychology professionals to assist sport administrators in evaluating youth sport programs. *The Sport Psychologist*, 27, 360–371. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.4.360>.
16. Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A., Askari, P., Enayati, M. (2012). Predicting athletic success



- motivation using mental skills and emotional intelligence and its components in male athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(5), 551–557. PMID: 22976743
17. Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>.
  18. Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., Chávez, E. (2014a). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 481–490. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.001>.
  19. Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., Achtzehn, S. (2014b). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43–47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>.
  20. Malinauskas, R., Dumčienė, A., Sipavičienė, S., Malinauskienė, V. (2018). Relationship between emotional intelligence and health behaviours among university students: the predictive and moderating role of gender. *BioMed research international*, 20, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2018/7058105>.
  21. McCarthy, P. J., Allen, M. S., Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 505–515. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>.
  22. Moradi, J., Bahrami, A., Dana, A. (2020). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual. *Sports Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 85, 14–21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>.
  23. Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>.
  24. Petrides, K. V., Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European journal of personality*, 17(1), 39–57. <https://doi.org/10.1002/per.466>.
  25. Ramajayam, M. (2017). Emotional quotient on volleyball football and cricket players of college men. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*, 4,2(8), 31–34.
  26. Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 57, 749–761. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>.
  27. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4).
  28. Stenling, A., Lindwall, M., Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50–58. <https://doi.org/10.1037/spy0000027>.
  29. Vaughan, R., Laborde, S. (2018). Psychometrics of the emotional intelligence scale in elite, amateur, and non-athletes. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(2), 177–189. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2017.1405811>.



## The Relationship Between Emotional Intelligence and Sports Motivation in Athletes

Ilona Tilindienė

*Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania*

### ABSTRACT

Athletes' motivation is a dynamic construct that may change due to some factors. For example, the experience of pleasure, enjoyment, competition, and appropriate expectations factors to participate in sports and to achieve high performance (de Franco Tobar, Meurer, & Benedetti, 2013). However, emotional intelligence (EI) also plays a significant role, as athletes experience both positive and negative emotions when faced with achievement, stress, or competitive pressure during sport and competition, which is common in both youth (McCarthy, Allen, & Jones, 2013) and adult sport (Campo et al., 2018). Athletes' EI may also manifest as an inability to express and manage emotions appropriately (e.g., unbridled anger, aggression, lack of control), particularly in competitive situations it can negatively affect both athletic performance and withdrawal from sporting activity. Meanwhile, the ability to understand and effectively manage emotions can influence interpersonal relationships within the team better sports performance, and enhance motivation to participate in sports (Ramajayam, 2017). Research purpose – to determine links between athletes' emotional intelligence and sports motivation.

The study involved 245 adult athletes from team sports. Among them were 109 men and 136 women. The mean age of the athletes was  $21.8 \pm 3.09$  years. The following instruments were used in the study emotional intelligence was studied using *Schutte Emotional Intelligence Scale* (Schutte et al., 1998). Sport motivation was investigated using *The sport motivation scale II* (Pelletier et al., 2013). Socio-demographic questions about athletes' age, gender, and represented sport were also provided. Statistical data processing was used to analyse the results.

*Results.* It was determined that the emotional intelligence of athletes is higher than average. It was found that athletes can be most characterised by integrated motivation and least characterised by motivation. Women are more likely to have higher EI compared to men. Women better than men value the ability to control the emotions of others and perceive them. Men all dimensions of sports motivation were statistically significantly higher than for women, except introjected motivation. It was determined that the overall EI and EI dimensions of the participant were statistically significantly related to internal, identified, and injected motivation. The dimensions of their emotion management and perception of emotion are inversely related to motivation.

**Keywords:** emotional intelligence, sports motivation, athletes.

## Sportininkų emocinio intelekto ir sportinės motyvacijos sąsajos

Ilona Tilindienė

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### SANTRAUKA

Sportininkų motyvacija yra dinamiškas konstruktas, todėl gali kisti, veikiant įvairiems veiksniams. Pavyzdžiui, malonumo patyrimas, džiaugsmas, varžymasis, atitinkami lūkesčiai gali būti motyvuojantys veiksniai sportuoti ir siekti aukštų rezultatų (de Franco Tobar, Meurer, & Benedetti, 2013). Tačiau didelį vaidmenį vaidina ir emocinis intelektas (EI), kadangi sportuodami ir dalyvaudami varžybose sportininkai patiria tiek teigiamas, tiek ir neigiamas emocijas, kuomet susiduria su laimėjimais, stresu ar varžybų įtampa, ir tai būdinga tiek jaunimo (McCarthy, Allen, & Jones, 2013), tiek ir suaugusiųjų sporte (Campo, Martinent, Pellet et al., 2018). Sportininkų EI gali reikštis ir nesugebėjimu tinkamai reikšti bei valdyti emocijas (pvz., nežaboto pykčio, agresijos), ypač varžybų situacijose, ir tai negatyviai gali paveikti tiek sporto rezultatus, tiek ir pasitraukimą iš sportinės veiklos. Tuo tarpu gebėjimas suprasti bei efektyviai valdyti emocijas gali veikti tiek tarpusavio santykius komandoje, tiek geresnius sporto rezultatus ir stiprinti motyvaciją sportuoti (Ramajayam, 2017). Taigi, iškeltas *tyrimo tikslas* – atskleisti sportininkų emocinio intelekto ir sportinės motyvacijos sąsajas. Tyrime apklausti 245 suaugę sportininkai, sportuojantys komandinėse sporto šakose. Tarp jų buvo 109 vyrai ir 136 moterys. Tiriamųjų amžiaus vidurkis –  $21,8 \pm 3,09$  metų. Tiriamųjų emocinis intelektas buvo tiriamas naudojant Schutte emocinio intelekto skalę (angl. „Schutte Emotional Intelligence Scale“, Schutte et al., 1998). Tiriant sportinę motyvaciją buvo naudojama Sporto motyvacijos skalė II (angl. „The sport motivation scale II“, Pelletier et al., 2013). Taip pat pateikti sociodemografiniai klausimai apie tiriamųjų amžių, lytį, atstovaujama sporto šaką. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų, tiriamieji pasirinkti naudojantis patogiuoju atrankos būdu. Rezultatams analizuoti taikytas statistinis duomenų apdorojimas.

Nustatyta, kad tirtų sportininkų emocinis intelektas yra aukštesnis nei vidutinis. Gauta, kad sportininkai labiausiai pasižymi integruota motyvacija, o mažiausiai jiems būdinga amotyvacija. Moterims, lyginant vyrais, labiau būdingas aukštesnis EI. Sportininkės geriau nei vyrai vertina gebėjimą valdyti savo ir kitų emocijas bei jas suvokti. Vyrams statistiškai reikšmingai labiau nei moterims išreikšti visi sportinės motyvacijos tipai, išskyrus perkeltą motyvaciją. Nustatyta, kad tiriamųjų bendras EI ir EI dimensijos statistiškai reikšmingai susiję su vidine, introjekcine, sutapatinta ir perkelta motyvacijomis. Savo emocijų valdymas ir jų suvokimas atvirkštiniais ryšiais susiję su amotyvacija.

**Raktiniai žodžiai:** emocinis intelektas, sportinė motyvacija, sportininkai.

Gauta 2023-06-11  
Priimta 2023-07-18