



## Характеристика емоціонального інтелекту фітнес тренерів

**Павлик Е. М., Васькова В. А.**

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

**Аннотация.** В тезисах дается характеристика таким составляющим эмоционального интеллекта фитнес тренеров как: понимание и управление чужими эмоциями, понимание и управление своими эмоциями, контроль экспрессии.

**Ключевые слова:** межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, управление эмоциями, фитнес тренера.

**Введение.** Развитие эмоционального интеллекта очень важно для профессионального развитие любого специалиста в любой сфере деятельности. Однако, наиболее важен он для представителей профессий типа «человек-человек», где анализ и развитие таких качеств и способностей как умение понимать и управлять своими и чужими эмоциями позволит им быть более конкурентоспособными. К таким профессиям и относится фитнес тренер.

**Цель исследования.** Дать характеристику эмоционального интеллекта фитнес тренеров

**Материал и методы исследования.** В нашем исследовании эмоционального интеллекта принимали участие фитнес тренера в количестве 13 человек, 5 юношей и 8 девушек возрастом от 20 до 35 лет. Стаж работы от 2-х до 10 лет.

Для диагностики эмоционального интеллекта мы использовали тест (опросник) Лю-сина Это психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная дл измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора [2, с. 264-278].

В основу опросника положена трактовка EQ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что



человек может распознать эмоцию, т. е. установит сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установит, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном EQ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом [2 С. 264 – 278].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как видно из рисунка 1 и таблицы 1 показатели эмоционального

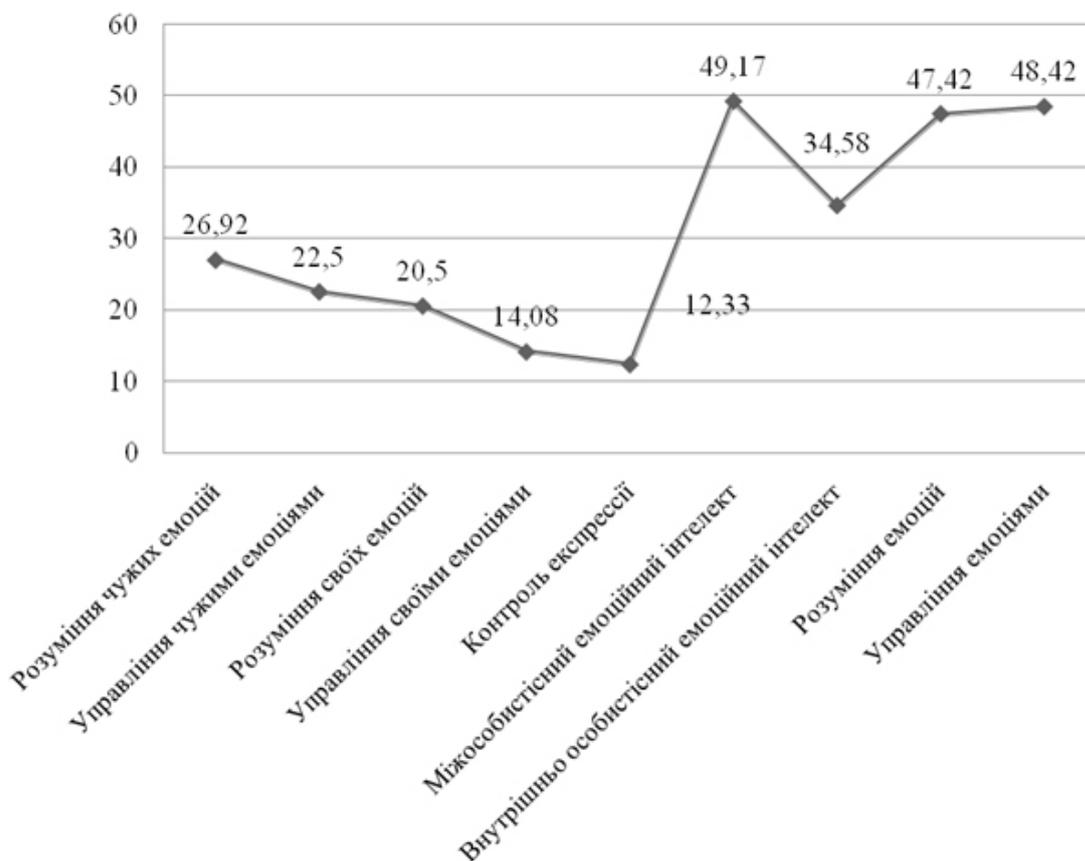


Рис. 1. Показатели эмоционального интеллекта исследуемых фитнес тренеров



Таблиця 1

Соотношение показателей эмоционального интеллекта фитнес тренеров с максимальными показателями по методике Д.В. Люсина

	Максимальный показатель (баллы)	Полученные результаты (баллы)	Процентное соотношение (%)
Понимание чужих эмоций	36	26,92±4,42	74,78
Управление чужими эмоциями	30	22,5±5,13	75
Понимание своих эмоций	30	20,5±4,8	68,33
Управление своими эмоциями	21	14,08±4,12	67,05
Контроль экспрессии Межличностный эмоциональный интеллект	21	12,33±4,38	58,71
Межличностный эмоциональный интеллект	72	49,17±8,87	68,28
Внутриличностный эмоциональный интеллект	72	34,58±7,6	48,03
Понимание эмоций	66	47,42±8,03	71,85
Управление эмоциями	72	48,42±9,3	67,24
Общий уровень эмоционального интеллекта	138	26,92±17,2	69,8

интеллекта у исследуемых фитнес тренеров находятся на среднем и чуть выше среднего уровнями. Наиболее развита способность управлять и понимать чужие эмоции 74,78% и 75% от максимального результата соответственно. Способность управлять и понимать свои эмоции развита чуть хуже и соответствует 67,05 % и 68,33% от максимального результата соответственно. Межличностный эмоциональный интеллект развит на 68,28%, а внутриличностный эмоциональный интеллект всего на 48,03%. Общий уровень эмоционального интеллекта исследуемых фитнес тренеров развит на 69,8%.

Способность понимать и управлять чужими эмоциями позволяет исследуемым фитнес тренерам понимать эмоциональное состояние клиентов на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно. Они проявляют чуткость к внутренним состояниям других людей. Так же они способны вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, они склонны к манипулированию людьми [1, 2].



Однако, исследуемым тренерам сложно понимать собственные эмоции и управлять ими (48,03%), а так же контролировать внешние проявления своих эмоций (58,71%)

**Выводы.** Профессиональная деятельность фитнес тренеров в большой степени зависит от их умений находить общий язык с клиентами. При этом значимость развития эмоционального интеллекта является очень актуальным как для фитнес тренеров которые только начали свою карьеру, так и со стажем работы в этой сфере.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Разработать программу развития эмоционального интеллекта фитнес тренеров.

### **Список использованной литературы.**

1. Гоулман, Д. *Эмоциональный интеллект*, пер. с англ. А.П. Исаевой. АСТ МОСКВА, Владимир, 2009. 478 с.
2. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. *Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям*. Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264-278.