

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ

---

DOI 10.15826/spp.2024.3.112  
УДК 159.9.072.422

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ТРЕНЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ

**А. С. Алхаруф**

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема эмоционального интеллекта в профилактике эмоционального выгорания тренеров-инструкторов. Цель исследования заключалась в изучении влияния эмоционального интеллекта на психологические состояния, снижающие работоспособности тренеров-инструкторов. В исследовании приняли участие 36 тренеров-фитнес инструкторов (20 мужчин и 16 женщин), средний возраст составил 26, 3 лет. В качестве методов использовалась методика ДОРС А. Б. Леоновой и С.Б. Величковской и методика изучения эмоционального интеллекта (автор К. Т. Вонг, перевел и адаптировал К. А. Бочавер). Полученные данные свидетельствуют о том, что чем выше показатель способности к регуляции эмоциональных состояний, тем ниже уровень утомляемости и стресса у тренеров-инструкторов, в то же время чем выше уровень способности к оценке эмоций других людей, тем выше у тренеров-инструкторов уровень психических состояний монотонии и пресыщения. Полученные свидетельствуют о необходимости разработки программ по развитию эмоционального интеллекта тренеров-инструкторов, причем с акцентом на специфику их деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, тренеры-инструкторы, психологические состояния.

**Для цитирования:** Алхаруф А. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и психологических состояний тренеров-инструкторов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 3. С. 34–40.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL STATES OF COACHES-INSTRUCTORS

**A. S. Alkharouf**

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** The article deals with the problem of emotional intelligence in the prevention of emotional burnout of coaches-instructors. The purpose of the study

© Алхаруф А. С., 2024

was to study the influence of emotional intelligence on psychological conditions that reduce the performance of coaches-instructors. The study involved 36 fitness trainers (20 men and 16 women), the average age was 26.3 years. The DORS methodology of A.B. Leonova and S.B. Velichkovskaya and the methodology for studying emotional intelligence (author K. T. Wong, translated and adapted by K. A. Bochaver) were used as the methods. The obtained data indicate that the higher the indicator of the ability to regulate emotional states, the lower the level of fatigue and stress among coaches-instructors. At the same time, the higher the level of the ability to assess the emotions of other people leads to the higher the level of mental states of monotony and satiety among coaches-instructors. The results indicate the need to create programs for the development of emotional intelligence of coaches-instructors, with an emphasis on the specifics of their activities.

**Keywords:** emotional intelligence, coaches-instructors, psychological states.

**For citation:** Alkharouf A. S. The relationship between emotional intelligence and psychological states of coaches-instructors // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 3. P. 34–40.

Проблема изучения эмоционального выгорания тренеров тесно связана с проблемой эмоционального выгорания тренеров, которая рассматривается в контексте негативного влияния на уровень их профессиональной мотивации, зависит от внутренних личностных качеств тренеров и внешних условий их труда [6].

Согласно ряду исследований, именно сами условия профессиональной деятельности тренеров, такие как повышение эмоциональных контактов и высокая вовлеченностью в работу могут приводить к выгоранию и снижению профессиональной успешности, здоровья и благополучия [4, 7].

В связи с этим повышается значимость исследований, направленных на выявление личностных ресурсов тренеров, способствующих сохранению здоровья и снижению симптомов эмоционального выгорания.

Личностные ресурсы В. А. Бодров определяет, как физические и психологические возможности, привлечение которых позволяют человеку придерживаться его модели и стратегий поведения, для предотвращения или минимизации возникновения стресса [1].

По мнению В.Р. Малкина эмоциональный интеллект может рассматриваться не только как фактор профессиональной компетенции тренеров, но и как личностный ресурс, обеспечивающий как эффективность их деятельности, так и сохранение психического здоровья [5].

Несмотря на то что роль эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности тренеров рассматривается в положительном аспекте [8], можно констатировать, что исследований относительно тренеров-инструкторов, работающих в фитнес-индустрии недостаточно.

Цель исследования заключалась в изучении роли эмоционального интеллекта в профилактике эмоционального выгорания тренеров-инструкторов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие тренеры-инструкторы фитнес-клубов г. Екатеринбурга. Всего в исследовании приняло участие 24 человека, 20 мужчины и 16 женщины, средний возраст составил 26, 3 лет. Исследование проводилось он-лайн.

В ходе исследования была использована методика ДОРС (дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности) А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской [3], позволяющая оценить выраженность симптомов психических состояний: утомление-монотония-пресыщение-стресс, по следующим уровням: низкий, умеренный, выраженный и высокий, а так же методика изучения эмоционального интеллекта (Wong, C.-S., Law, K. S.) [10], которая включала 16 вопросов и позволяет оценить четыре показателя: оценка собственных эмоций; оценка эмоций других людей, использование эмоций в достижении целей, регулирование эмоций. В ходе исследования использовались методы математической статистики.

Результаты. Первый опрос, проведенный нами среди тренеров-инструкторов был направлен на выявление симптомов эмоционального выгорания по методике ДОРС (дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности), данные представлены в таблице 1 и на диаграмме 1.

Таблица 1

**Степень выраженности состояний сниженной работоспособности в % соотношении**

Степень выраженности состояния	Индекс утомления	Индекс монотонии	Индекс пресыщения	Индекс стресса
Низкая	50%	34%	58%	16%
Умеренная	50%	50%	34%	84%
Выраженная	–	16%	8%	–
Высокая	–	–	–	–

По результатам исследования из таблицы 1 видно, что степень выраженности состояния утомления, развивающееся вследствие продолжительного и интенсивного воздействия выполняемой нагрузки у большинства тренеров –инструкторов она не выражена и находится в зоне либо низкой, либо умеренной. Это свидетельствует о том, что тренеры-инструкторы не испытывают переутомления от физической нагрузки на работе.

Состояние монотонии, возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий и обедненной внешней средой у 34% тренеров-инструкторов низкое, у 50% – умеренное, у 16% –выраженное. Мы можем отметить, что монотония может указывать на наличие эмоционального выгорания, а значит может влиять на снижение эффективности деятельности у 16% тренеров-инструкторов.

Состояние пресыщения, которое проявляется в стремлении прекратить работу или внести разнообразие в заданный стереотип исполнения у 58% тренеров-инструкторов низкое, у 34%, у 8% выраженное. Можно сделать вывод, что индекс пресыщения так же говорит, что деятельность не вызывает интереса, а значит служит источником выгорания у небольшой группы тренеров-инструкторов.

Состояние стресса, развивающееся в ответ на повышение сложности или субъективной значимости деятельности, с доминированием мотивации на преодоление затруднений, реализуемой как в продуктивной, так и в деструктивной форме у 16% тренеров-инструкторов низкое, у 84% умеренное. Несмотря на то, что по показателю стресса мы не выявили высоких значений, а только умеренные, можно констатировать, что их профессиональная деятельность связана со стрессом. Тренеры-инструкторы в фитнес индустрии должны постоянно ставить в центр своего внимания здоровье и физическую подготовку клиентов фитнес клубов, помогать им ставить и достигать новые цели, оказывать эмоциональную поддержку, причем исходя из индивидуальных особенностей, запросов и персональных требований.

Полученные данные по показателям психических состояний сниженной работоспособности позволяет отметить наличие явных различий в распределении результатов по каждому показателю, что видно на рисунке 1.

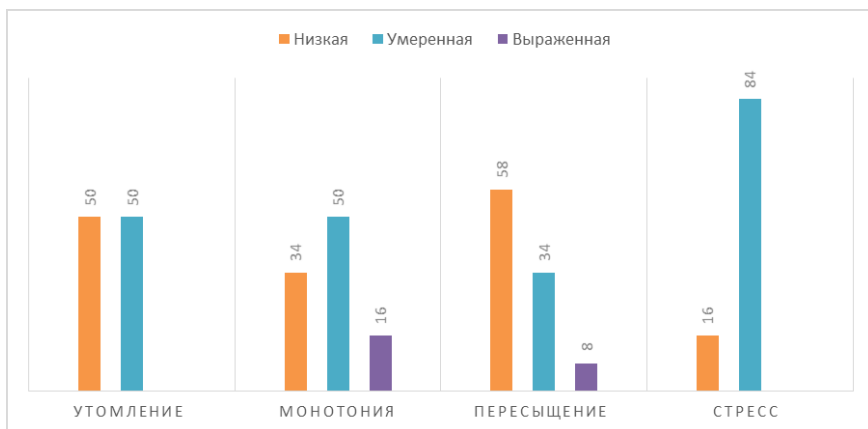


Рисунок 1. Данные по уровням психических состояний сниженной работоспособности у тренеров-инструкторов

Как видно из рисунка 1, наиболее сильно различаются показатели по симптомам монотонии и пресыщения, которые в большей степени отражают интерес и вовлеченность тренеров-инструкторов в профессиональную деятельность. Существующие различия по показателям вовлеченности в профессиональную деятельность на наш взгляд связаны постоянным контактам тренеров-инструкторов с клиентами,

которые требуют проявления эмоций в соответствии с профессиональными обязанностями. А это значит, что тренеры –инструкторы могут испытывать эмоциональное истощение, поскольку они всегда обязаны контролировать свои чувства, чтобы проявлять ожидаемые эмоциональные проявления.

Таким образом, проведенное исследование выявило, во-первых, низкую и умеренную выраженность по показателю утомление, во-вторых, наличие состояний, свидетельствующих о симптомах выгорания у небольшой группы тренеров –инструкторов, связанных с монотонией и истощением, в-третьих, наличие у большинства тренеров-инструкторов умеренную выраженность состояния стресса.

Второе исследование было направлено на изучение роли эмоционального интеллекта в профилактике неблагоприятных психологических состояний, связанных с эмоциональным выгоранием.

Для этого мы прежде всего изучили особенности эмоционального интеллекта тренеров-инструкторов, данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Уровни выраженности показателей эмоционального интеллекта у тренеров-инструкторов**

№		Мужчины N 20			Женщины N 16		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Оценка собственных эмоций	20%	40%	40%	31.25%	50%	18.75%
2	Оценка эмоций других людей	20%	60%	20%	–	50%	50%
3	Использование эмоций в достижении целей	–	65%	35%	–	68, 75%	31.25%
4	Регулирование эмоций	30%	40%	30%	50%	50%	–

В таблице 2 представлены данные эмоционального интеллекта тренеров –инструкторов в зависимости от пола. Согласно данным такие показатели как оценка собственных эмоций, использование эмоций в достижении целей и регулирование эмоций в большей степени выражена у мужчин, в то время как у женщин тренеров-инструкторов выше показатель оценка эмоций других людей.

Можно отметить так же наличие индивидуальных различий в развитии эмоционального интеллекта как в выборке мужчин, так и женщин.

Таким образом, исследование эмоционального интеллекта выявило определенные различия его развития у тренеров инструкторов.

Для выявления взаимосвязи эмоционального интеллекта и симптомов сниженной работоспособности нами был проведен корреляционный анализ, который позволил выявить следующие взаимосвязи.

Согласно данным таблицы 3 можно отметить, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше показатель монотонии и пресыщения. Тем самым можно говорить, что работа не вызывает у них интереса, а для них эмоциональный компонент работы очень важный, такой дисбаланс скорее всего ведет к выгоранию. Во-вторых, чем выше показатели состояний, тем выше показатели оценки эмоций других людей, видимо, чем больше эмоциональная оценка спортсменов и клиентов, тем выше уровень эмоционального выгорания. В-третьих, чем выше уровень эмоциональной регуляции, тем ниже выраженность стресса, это вполне объяснимо, и связано с более высоким управлением эмоций в стрессовых ситуациях.

Выводы. Специфика деятельности тренера-инструктора фитнес-клубов, требует от них поддержание интенсивного взаимодействия с клиентами, необходимости проявления индивидуального подхода в соответствии с запросами, что может вести к эмоциональному выгоранию. Проведенное исследование выявило взаимосвязь между показателями эмоционального интеллекта и выраженности ряда симптомов психических состояний, влияющих на состояние работоспособности и выгоранию. Прежде всего это отрицательная взаимосвязь между показателем регуляции эмоций и состоянием утомления и стресса, что свидетельствует о важности внутриличностного эмоционального интеллекта в профилактике эмоционального выгорания. Кроме этого нами выявлен такой факт, что чем выше уровень оценки эмоционального состояния других, тем достоверно выше монотония и пресыщение, что свидетельствует о необходимости проведения обязательных тренировок с сотрудниками фитнес клубов, связанных не только с управлением своих эмоций, но и управлением эмоций других людей.

### Список литературы

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113-122.
2. Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Довжик Л.М. Психологическая диагностика в спорте : учебное пособие. Москва : Спорт, 2023. 232 с.
3. Водопомянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009-
4. Выгорание спортивного тренера: угроза профессиональной успешности, ментальному здоровью и благополучию / Довжик Л.М., Бочавер К.А., Резниченко С.И., Бондарев Д.В. // Клиническая и специальная психология, 2021. Том 10. № 4. С. 24-47. DOI: 10.17759/cpse.2021100402 (дата обращения: 12.06.2024).
5. Малкин В.Р., Роголева Л.Н., Бредихина Я.А. Эмоциональный интеллект тренеров и студентов института физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2018. № 11. С. 20-22.
6. Полякова Т. А., Юдина Р. Н. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера // Вестник ПГТПУ. 2014. № 1. С.220-226.
7. Kubayi A. Burnout and paths to turnover intentions among south African sport coaches // Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. 2018 Vol. 7 №. 2. P. 43–47. DOI: 10.26773/mjssm.180907 (дата обращения: 10.06.2024).

8. Rogaleva L.N., Zhong T., Garcia-Mas A. Is culture the key? Emotional intelligence, autonomous motivation and physical activity of student-athletes from China and Russia // *Frontiers in Psychology*. 2024. Т. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1420430 (дата обращения: 12.07.2024).

9. Wong, C.-S., Law, K. S. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *Leadersh. Perspect.* 2002. № 13, P. 243–274. DOI 10.1016/S1048-9843(02)00099-1. (дата обращения: 12.07.2024).

## References

1. Bodrov V. A. (2006). Problema preodoleniya stressa [The problem of overcoming stress]. *Psixologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 27, 2, 113-122.. (In Russian).

2. Bochaver K.A. Bondarev D.V., Dovzhik L.M. (2023). *Psixologicheskaya diagnostika v sporte: uchebnoe posobie* [Psychological diagnostics in sports: a textbook], Moscow : Sport.

3. Vodopyanova N. E. (2009). *Psixodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. SPb.: Piter, Psychological diagnostics in sports: a textbook. Moscow : Sport. (In Russian).

4. Dovzhik L.M., Bochaver K.A., Reznichenko S.I., Bondarev D.V. (2021). Vy'goranie sportivnogo trenera: ugroza professional'noj uspešnosti, mental'nomu zdorov'yu i blagopoluchiyu Klinicheskaya i special'naya psixologiya [Sport coaches burnout as a threat to professional success, mental health and well-Being]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [Clinical Psychology and Special Education], Vol. 10, no. 4, pp. 24–47. DOI 10.17759/cpse.2021100402 URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_47442166\\_56427895.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_47442166_56427895.pdf) (accessed: 12.06.2024). (In Russian).

5. Malkin, V. R., Rogaleva, L. N., & Bredikhina, Y. A. (2018). Emotional intelligence rating in physical education institute coach and students. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 11, 20-22. (In Russian).

6. Polyakova T. A., Yudina R. N. (2014). Proyavlenie sindroma e'mocional'nogo vy'goraniya v deyatelnosti trenera [Syndrom of emotional burnt out in sport coach] *Vestnik Perm State University of Humanities and Pedagogy*. 1, 220-226. (In Russian).

7. Kubayi A. Burnout and paths to turnover intentions among south African sport coaches (2018). *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 2, 43–47. DOI: 10.26773/mjssm.180907 URL: <https://mjssm.me/?sekcija=article&artid=162> (accessed: 10.07.2024).

8. Rogaleva, L. N., Zhong, T., & Garcia-Mas, A. (2024). Is culture the key? Emotional intelligence, autonomous motivation and physical activity of student-athletes from China and Russia. *Frontiers in psychology*, 15, [1420430]. DOI 10.3389/fpsyg.2024.1420430 URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1420430/full> (accessed: 12.07.2024).

9. Wong, C.-S., Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *Leadersh. Perspect.* 13, 243–274. DOI 10.1016/S1048-9843(02)00099-1 (accessed: 12.07.2024).

## Информация об авторе / Information about the author

**Али Самир Алхаруф** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; [ali.alkharouf.94@gmail.com](mailto:ali.alkharouf.94@gmail.com)  
**Ali Samir Alkharouf** – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; [ali.alkharouf.94@gmail.com](mailto:ali.alkharouf.94@gmail.com)

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.08.2024*

*Принята к публикации / Accepted: 21.09.2024*