**Психологический тренинг как средство развития эмоционального интеллекта у теренеров в области конного спорта**

Лошадь является важным звеном в тренировочном процессе. Однако зачастую мы забываем о том, что тренер и спортсмен являются такой же неотъемлемой частью данного вида спорта. Уделяя излишнее внимание техническим аспектам работы с лошадью, человек склонен не обращать внимание на другую ее составляющую – эмоциональную. А ведь умение узнавать и понимать свои эмоции, эмоции коллег и спортсменов, способность проявить эмпатию, контролировать или перенаправлять негативные эмоции в позитивное русло в итоге влияют на работоспособность не только самого тренера и спортсмена, но и лошади.

В настоящее время интерес к изучению эмоционального интеллекта и его влиянию на эффективность профессиональной деятельности значительно возрастает. Важность понимания и управления эмоциями особенно актуальна для спортсменов и тренеров, так как данные категории людей постоянно находится в стрессовых условиях, связанных с соревновательной деятельностью.

Способность контролировать собственные эмоции – залог успешности профессиональной деятельности тренера, которая подчас сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами. Физическая нагрузка, необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, ежедневное общение с большим количеством людей приводит к регрессу эмоционального интеллекта.

Для нас эффективным способом решения данной проблемы выступает организация психологических тренингов, в ходе которых оказывается участникам помощь в борьбе с негативными эмоциями, в восстановлении сил после стресса, в использовании методов саморегуляции.

Целью нашего исследования является изучение развития эмоционального интеллекта у тренеров и разработка тренинговых занятий. Для реализации данной цели нами был решен ряд задач.

Мы рассмотрели понятие «эмоциональный интеллект», его составляющие компоненты и пришли к выводу о том, что эмоциональный интеллект – способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции свои и других людей, использовать их для решения задач, связанных со взаимодействием с другими людьми. Он представляет собой группу ментальных способностей человека, необходимых для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду.

Исследования ученых свидетельствуют о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к алекситимии, что повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у человека. Таким образом, умение разбираться в собственных эмоциях и управлять ими укрепляют психологическое и соматическое здоровье человека.

Мы также раскрыли понятие «тренинг», рассмотрели основные принципы его построения, описали виды тренинга. По итогам изучения литературы было установлено, что психологический тренинг – интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок. Это один из ведущих методов практической психологии, направленный на развитие навыков самопознания, саморегуляции, межличностного взаимодействия и т. п.

Тренинг фокусируется на эффективном межличностном общении, большое внимание уделяется работе с чувствами и эмоциями, с отношением человека к самому себе, собственным целями и приоритетами в жизни.

Целью психологического тренинга является повышение компетентности в общении. Одним из условий успешной работы тренинговой группы является рефлексия.

После анализа литературы мы подобрали методику, диагностирующую уровень развития эмоционального интеллекта «Тест эмоционального интеллекта» (The Emotional Intelligence Self-Evaluation), разработанную Николасом Холлом (Nicholas Hall), и на ее основе организовали констатирующий эксперимент.

Респондентам предлагалось выбрать один из предложенных вариантов ответов, которые отражают их согласие или несогласие с представленными утверждениями. Данная методика состоит из 30 утверждений и включает в себя следующие компоненты эмоционального интеллекта: шкала «Эмоциональная осведомленность» определяет осознание и понимание своих эмоций; шкала «Управление своими эмоциями» состоит из произвольного управления своими эмоциями; шкала «Самомотивация» включает в себя управление своим поведением за счет управления эмоциями; шкала «Эмпатия» определяет понимание эмоций других людей, умение сопереживать эмоциональному состоянию другого человека; шкала «Управление эмоциями других» включает в себя умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей**.**

Констатирующий эксперимент был организован среди начинающих и опытных тренеров в области конного спорта в марте 2019 года. В исследовании принимали участие 25 человек.

По результатам у 16% выявлен высокий уровень эмоциональной осведомленности, у 40% – средний уровень, и 44% имеют низкий уровень.

У 64% опрошенных мы констатировали слабо развитую способность управления своими эмоциями, у 36% данная способность находится на среднем уровне.

8% респондентов обладают высоким уровень самомотивации, 40% имеют средний уровень, и 52% – низкий уровень.

Склонность к эмпатии высоко развита у 4% опрошенных, 32% имеют средний уровень ее развития, и 64% – низкий уровень.

Способность управления эмоциями других людей выявлена на высоком уровне у 4% респондентов, на среднем – у 36%, на низком – 60%.

На основе полученных в констатирующем эксперименте результатов нами были разработаны 3 тренинговых занятия, способствующих развитию эмиционального интеллекта, которые были успешно апробированы нами в апреле 2019 года.

Тренинги проходили в три дня, каждое из занятий длилось 5 часов и содержало в себе серию взаимосвязанных упражнений.

Участники улучшали идентификацию эмоций, повышали эмоциональную самоосознанность, работали над самоуважением и самооценкой, уверенностью в себе. Члены трениговой группы применили на практике методы ассертивности. Также происходил анализ мотивов собственного поведения, участники решали проблемы, не будучи подверженным эмоциональному давлению и влиянию других людей; тренировались в проявлении эмпатии друг к другу.

В ходе третьего дня была поднята тема токсичных эмоции и управления ими: отрабатывалось такое качество как стрессоустойчивость; происходило обучение контролю импульсивность и проявлению гибкость в ходе инсценировки стрессогенных или конфликтных ситуаций.

Упражнения заканчивались обсуждением участников. Каждый день тренинга заканчивался также рефлексивными упражнениями.

В ходе тренинговых занятий нами было замечено, что у большинства участников повысилась эмоциональная отзывчивость, проявляющаяся в выражении искренних чувств по отношению к остальным участникам тренинга, в увлеченности при выполнении заданий, в открытости, проявляемой к самим себе и к другим людям.

После проведения тренингов нами был организован контрольный эксперимент, в основу которого легла та же диагностическая методика, которая была нами использована при организации констатирующего эксперимента.

По результатам повторной диагностики показатель «Эмоциональная осведомленность» отмечен на среднем уровне у 68% опрошенных, а его высокий уровень – у 32%.

Способность управления своими эмоциями на высоком уровне отмечена у 12%, на среднем уровне – у 60%, на низком уровне – у 28%.

Самомотивация на высоком уровне выявлена у 20% опрошенных, средний уровень был зафиксирован у 56%, и лишь у 24% отмечен низкий уровень.

По шкале «Эмпатия» высокий уровень определен у 12%, средний уровень – у 52%, а низкий уровень у 36%.

Способность к управлению эмоциями других людей на высоком уровне выявлена у 8% опрошенных, 52% имеют средний уровень, 40% – низкий.

Таким образом, гипотеза нашей работы, заключавшаяся в том, что тренинговые занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта, способствуют повышению его уровня у тренеров, подтвердилась.

Салабая осведомленность, малое количество исследований и отсутствие практических и методических рекомендаций в вопросе развития эмоционального интеллекта тренеров делают проблему его изучения в спортивной сфере особенно актуальной.