

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Метою нашого дослідження було прослідкувати взаємозв'язок самооцінки та соціально-психологічної адаптації серед фітнес-тренерів. *Самооцінка* – це оцінка людиною самої себе, своїх достоїнств і недоліків, можливостей, якостей, свого місця серед інших людей. Вона пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою у самостверженні. *Соціально-психологічна адаптація* – це процес взаємодії людини і соціального середовища, спрямований на досягнення певного ступеня відповідності результатів діяльності вимогам соціуму. Соціально-психологічна адаптація являє собою систему, що сама організовується, де основними елементами є компоненти особистості, з одного боку, і особливості соціального оточення, з іншого. Дослідженнями самооцінки займалися Ананьєв Б.Г., Бернс Р., Леонтьєв О.М. та ін. Особливості соціально-психологічної адаптації вивчали Келлі Дж., Леонтьєв О.М., Реан А.О., Фрейд З. та ін.

Гіпотеза нашого дослідження полягала в тому, що рівень самооцінки має безпосередній вплив на успішність соціально-психологічної адаптації фітнес-тренерів. Зважаючи на те, що професія фітнес-тренера є відносно новою у сфері «людина – людина», вона вимагає водночас полярних характеристик особистості, таких як емпатія, з одного боку, та твердість характеру, з іншого. Також діяльність фітнес-тренера вимагає пластичності, уміння знаходити індивідуальний підхід до різних клієнтів, залагоджувати конфліктні ситуації в професійному середовищі тощо. Через недостатній рівень адаптації фахівця можуть виникати проблеми на соціальному, психологічному, фізіологічному рівнях. У сучасному світі зростає попит на кваліфікованих спеціалістів у галузі фітнес-послуг, які володіють професійно важливими навичками для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Результати досліджень говорять нам про те, що з усіх чинників, що впливають на рухову активність людини та рівень її фізичної підготовки, найбільш важливими є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу.

Нами було проведено дослідження серед фітнес-тренерів з використанням наступних методик: методики дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна та методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда. В результаті дослідження було виявлено позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем соціально-психологічної адаптації. Високий рівень самооцінки та високий рівень соціально-психологічної адаптації наявний у 85% фітнес-тренерів.

Зважаючи на отримані дані, ми можемо зробити висновок, що у фітнес-тренерів висока позитивна самооцінка сприяє успішній адаптації. Тобто від самооцінки, від її регулятивної функції залежить протікання процесу соціально-психологічної адаптації. Від рівня самооцінки залежить також такий важливий фактор як результативність роботи фітнес-тренера з клієнтами.

Науковий керівник: Сапельнік О.В., викладач