

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра социальной работы и реабилитологии

ЖАБИНСКИЙ
Артур Евгеньевич

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
СПОРТСМЕНОВ

Дипломная работа

Научный руководитель:
кандидат социологических наук,
доцент Н.Н. Красовская

Допущена к защите

«___» _____ 2017 г.

Зав. кафедрой социальной работы и реабилитологии
кандидат социологических наук, доцент
_____ Н.Н. Красовская

Минск, 2017

РЕФЕРАТ

Дипломная работа объемом 59 страниц, в том числе 7 иллюстраций, 4 таблицы, 56 источников, 5 приложений.

Ключевые слова: профессиональные спортсмены, уровень достижений, эмоциональное выгорание, нервно-психическая устойчивость, совладающее проактивное поведение, профилактика и коррекция эмоционального выгорания профессиональных спортсменов.

В дипломной работе исследуется эмоциональное выгорание профессиональных спортсменов. Объектом исследования выступает эмоциональное выгорание профессиональных спортсменов, предметом – особенности эмоционального выгорания спортсменов в зависимости от профессиональных достижений.

Методами исследования являлись теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование, методы статистической обработки данных. Для организации и проведения исследования эмоционального выгорания профессиональных спортсменов использовались методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко; методика «Прогноз», разработанная в ЛВМА им. С.М. Кирова; «Опросник проактивного совладающего поведения» в адаптации Е.С. Старченковой.

Проведен анализ особенностей эмоционального выгорания, нервно-психической устойчивости и проактивного совладающего поведения в зависимости от уровня достижений спортсменов. Установлено наличие корреляционной взаимосвязи между эмоциональным выгоранием спортсменов и нервно-психической устойчивостью, проактивным совладающим поведением.

На основании результатов эмпирического исследования дипломной работы сформированы рекомендации по профилактике и коррекции эмоционального выгорания профессиональных спортсменов: развитие профессиональной направленности и профессиональных ценностей, саморегуляции и самоконтроля, эмоционального интеллекта спортсменов; обучение спортсменов эффективным техникам преодоления стресса; оптимизация спортивной деятельности; гармонизация взаимоотношений в спортивном коллективе; организация психологического сопровождения спортсменов; повышение уровня их профессиональной адаптации и социализации; развитие коммуникативной компетентности и эмпатии спортсменов; организация индивидуального консультирования по вопросам здорового образа жизни и питания, оказание помощи в выработке оптимального индивидуального стиля деятельности и поведения.

РЭФЕРАТ

Дыпломная работа аб'ёмам 59 старонак, у тым ліку 7 ілюстрацый, 4 табліцы, 56 крыніц, 5 дадаткаў.

Ключавыя словы: прафесійныя спартсмены, ўзровень дасягненняў, эмацыянальнае выгаранне, нервова-псіхічная ўстойлівасць, праактыўныя паводзіны, прафілактыка і карэкцыя эмацыянага выгарання прафесійных спартсменаў.

У дыпломнай рабоце даследуецца эмацыянальнае выгаранне прафесійных спартсменаў. Аб'ектам даследавання выступае эмацыянальнае выгаранне прафесійных спартсменаў, прадметам – асаблівасці эмацыянага выгарання спартсменаў у залежнасці ад прафесійных дасягненняў.

Метадамі даследавання з'яўляліся тэарэтычны аналіз літаратуры, псіхадыягнастычнае тэставанне, метады статыстычнай апрацоўкі даных. Для арганізацыі і правядзення даследавання эмацыянага выгарання прафесійных спартсменаў выкарыстоўваліся метадыка дыягностыкі ўзроўню прафесійнага выгарання В.У. Бойка; метадыка «Прагноз», распрацаваная ў ЛВМА ім. С.М. Кірава; «Апытальнік проактивных паводзін» у адаптацыі А.С. Старчэнковай.

Праведзены аналіз асаблівасцяў эмацыянага выгарання, нервова-псіхічнай устойлівасці і праактыўных паводзін у залежнасці ад узроўню дасягненняў спартсменаў. Устаноўлена наяўнасць карэляцыйнай ўзаемасувязі паміж эмацыянным выгараннем спартсменаў і нервова-псіхічнай устойлівасцю, праактыўнымі паводзінамі.

На падставе вынікаў эмпірычнага даследавання дыпломнай работы сфармаваныя рэкамендацыі па прафілактыцы і карэкцыі эмацыянага выгарання прафесійных спартсменаў: развіццё прафесійнай накіраванасці і прафесійных каштоўнасцяў, самарэгуляцыі і самакантролю, эмацыянага інтэлекту спартсменаў; навучанне спартсменаў эфектыўным тэхнікам пераадолення стрэсу; аптымізацыя спартыўнай дзейнасці; гарманізацыя ўзаемаадносін у спартыўным калектыве; арганізацыя псіхалагічнага суправаджэння спартсменаў; павышэнне ўзроўню іх прафесійнай адаптацыі і сацыялізацыі; развіццё камунікатыўнай кампетэнтнасці і эмпатыі спартсменаў; арганізацыя індывідуальнага кансультавання па пытаннях здаровага ладу жыцця і харчавання, аказанне дапамогі ў выпрацоўцы аптымальнага індывідуальнага стылю дзейнасці і паводзін.

ABSTRACT

Thesis work in the volume of 59 pages, including 7 illustrations, 4 tables, 56 sources, 5 applications.

Key words: professional athletes, level of achievements, emotional burnout, neuro-psychological stability, coping proactive behavior, prevention and correction of emotional burnout of professional athletes.

In the thesis, the emotional burnout of professional athletes is investigated. The object of the study is emotional burnout of professional athletes, the subject is the peculiarities of emotional burnout of athletes depending on professional achievements.

The research methods were theoretical literature analysis, psychodiagnostic testing, statistical data processing methods. To organize and conduct research on the emotional burnout of professional athletes, the methodology used to diagnose the level of professional burnout was used. V.V. Boyko; Methodology "Forecast", developed in the LVMMMA them. C.M. Kirov; "The questionnaire proactive coping behavior" in the adaptation of E.S. Starchenkovoy.

The analysis of the peculiarities of emotional burnout, neuropsychic stability and proactive coping behavior depending on the level of achievements of athletes. The presence of a correlation between the emotional burnout of athletes and neuropsychic resistance, proactive coping behavior was established.

Based on the results of the empirical study of the thesis work, recommendations for the prevention and correction of emotional burnout of professional athletes are formulated: the development of professional orientation and professional values, self-control and self-control, emotional intelligence of athletes; training athletes in effective techniques to overcome stress; optimization of sports activities; harmonization of relationships in a sports team; organization of psychological support of athletes; increase the level of their professional adaptation and socialization; development of communicative competence and empathy of athletes; organization of individual counseling on healthy lifestyles and nutrition, assistance in developing an optimal individual style of activity and behavior.