

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Факультет психологии
Кафедра общей и педагогической психологии

Дневная форма получения образования
Педагогическая психология
Группа 51

ЛОПАЦКАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

**Профессиональная мотивация как фактор профилактики
эмоционального выгорания спортивных тренеров**

Допущена к защите протокол № 14
заседания кафедры .
«16» мая 2013 г.
Подпись С.А. зав. кафедрой

Научный руководитель –
кандидат психологических наук,
доцент
Белановская Ольга Викторовна

Минск, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ	5
1.1 Профессиональная мотивация спортивных тренеров	5
1.1.1 Анализ проблем исследования мотивации поведения и деятельности	5
1.1.2 Потребность и мотив как компоненты профессиональной мотивации спортивных тренеров	7
1.1.3 Направленность и ценностные ориентации как компоненты профессиональной мотивации спортивных тренеров	9
1.2 Характеристика эмоционального выгорания как феномена личностной деформации	13
1.2.1 Понятие и анализ синдрома профессионального выгорания	13
1.2.2 Психологический стресс и синдром выгорания. Модели выгорания	14
1.2.3 Проблема проявления выгорания у спортивных тренеров	20
Выводы по главе	25
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ	27
2.1 Организация исследования	27
2.2 Исследование жизненных ценностей и мотивации спортивных тренеров ...	29
2.3 Исследование синдрома эмоционального выгорания у спортивных тренеров	32
2.4 Анализ взаимосвязи профессиональной мотивации и синдрома эмоционального выгорания	38
2.5 Учебная программа «Психологический тренинг: основы взаимодействия в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен»	43
Выводы по главе	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	77

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональному выгоранию наиболее подвержены представители профессий типа «человек-человек». Причем, не зависимо от положения: от начальника до курьера – этот синдром является опасным для всех.

Проблема выгорания была известна уже давно, однако ее изучением занялись лишь в конце 20-го века. Авторы работ по данной теме до сих пор так и не пришли к единому мнению, что же представляет собой выгорание. Одни считают его следствием профессиональных деформаций личности, другие – защитным механизмом. Некоторые ученые придерживаются мнения, что стимулом для проявления выгорания является окружающая среда, другие говорят – что личностные особенности.

Так же не существует единого подхода и к изучению мотивации деятельности человека. Существует огромное количество отечественных и зарубежных теорий, подходов и концепций, большая часть не подтвержденных эмпирическими исследованиями и не поддающиеся систематизации.

Актуальность проблемы.

Проблема синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спортивного тренера малоизучена. Однако, очевидно, что наличие данного синдрома будет влиять на деятельность тренера и его взаимоотношения в команде.

В свою же очередь, профессиональная мотивация тренера так же оказывает влияние на успешность выполнения тренерской деятельности, которая направлена на достижение лучших результатов как отдельно взятого спортсмена, так и спортивной команды в целом.

В связи с этим возникает необходимость более углубленного изучения профессиональной мотивации и синдрома эмоционального выгорания у спортивных тренеров, а так же установления взаимосвязи между данными показателями.

Научная новизна заключается в получении новых практических данных, позволяющих говорить о синдроме эмоционального выгорания и его взаимосвязи с профессиональной мотивацией тренера.

Практическая значимость.

Результаты исследования могут быть использованы для создания профилактических мероприятий по предотвращению или снижению уровня эмоционального выгорания, что в свою очередь, повысит эффективность профессиональной деятельности спортивного тренера. К сожалению, в нашей стране практика показывает, что профилактика выгорания в области спорта, в частности – тренерства, игнорируется. Наша задача – доказать необходимость профилактики профессионального выгорания для повышения эффективности деятельности тренеров и сохранения их физического и психологического здоровья.

Так же будет создана программа для тренеров, проходящих переподготовку и повышающих свою квалификацию, в которую будут включены лекции и тренинги на темы, позволяющие научить тренеров практическим знаниям, умениям и навыкам, необходимым для успешного взаимодействия в системах «Тренер-спортсмен» и «Спортсмен-спортсмен», в том числе и темы профилактики эмоционального выгорания.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между профессиональной мотивацией и синдромом эмоционального выгорания у спортивных тренеров.

Предмет исследования: профессиональная мотивация как фактор профилактики эмоционального выгорания спортивных тренеров.

Объект исследования: профессиональная мотивация спортивных тренеров.

Цель исследования: изучить взаимосвязь профессиональной мотивации и эмоционального выгорания у спортивных тренеров.

Задачи исследования:

1. Изучить профессиональную мотивацию спортивных тренеров;
2. Изучить особенности эмоционального выгорания спортивных тренеров;
3. Выявить взаимосвязь между профессиональной мотивацией и эмоциональным выгоранием спортивных тренеров.

Методологической основой работы послужили положения психологической концепции деятельности А.Н. Леонтьева и концепции личности, разработанные Л.П. Ильиным, А.Н. Леонтьевым, К.К. Платоновым, С.Л. Рубинштейном, а также теория стресса Г. Селье и трехфакторная модель выгорания К. Маслач и С. Джексон.

Методы исследования: теоретический анализ литературы; психодиагностические; методы математической обработки; методы статистической обработки.

Методики исследования: «Опросник диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко», «Морфологический тест жизненных ценностей» (В.Ф. Селиванов, Л.В. Карпушина).

База и время исследования. Исследование эмоционального выгорания и профессиональной мотивации спортивных тренеров проводилось в апреле-мае 2013 г. на базе ММОС БФСО «Динамо» (легкоатлетический манеж) и ИППК БФСО «Динамо». В исследовании приняли участие 68 тренеров. Возраст испытуемых: 25 – 64 лет.

Структура и объем дипломной работы: Дипломная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников, 6 приложений, рисунков и таблиц. Объем дипломной работы, исключая список использованных источников и приложения, составляет 53 страницы.

Список использованных источников

1. Алиева, М.А. Тренинг развития жизненных целей /М.А.Алиева, Т.В.Гришанович, Л.В.Лобанова, Н.Г.Травникова, Е.Г.Трошихина; под ред. Е.Г.Трошихиной. - СПб.: Речь, 2003. – 216 с.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – СПб.: Питер, 1980.– 215 с.
3. Белова, Е. Д. Психология спорту высших достижений: пособие / Е. Д. Белова, Г. В. Ложкин. – Минск: БГУФК, 2009. 130 с.
4. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками 2-е изд. / М. Р. Битянова, Т. В. Азарова, О. И. Бирчук, Т. В. Беглова,. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
5. Вачков, И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И.В.Вачков. – М.: Эксмо, 2010. – 560 с.
6. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек—человек» // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова и др. СПб., 2006.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром "выгорания" в профессиях системы "человек-человек" // Персонал. — 2003 . — №2. — С. 59-71.
8. Грецов, А. Г Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов / А. Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2008. – 192 с.
9. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.
10. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды /А.Г. Грецов. – СПб.:СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
11. Ежова, Н. Н. Справочник практического психолога: психологический практикум / Н. Н. Ежова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 380 с.
12. Зайцева, Т. В. Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. – СПб.: Смысл, 2002. – 317 с.13.
13. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
14. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
15. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Изд.3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 433 с.
16. Кипнис, М. тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления / М. Кипнис. – М.: АСТ, СПб.: Прайм–Евроник, 2009. – 182 с.
17. Коломейцев, Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
18. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2004. – 292 с.

19. Леванова, Е. А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е.А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков, А. Н. Соболева, И. О. Телегина. – изд. 2-е. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
20. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 254 с.
21. Мельник, Е. В. Психология физической культуры в вопросах и ответах / Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.
22. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
23. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование/В.Е. Орел//Психологический журнал. – М.: Наука, 2000. – Т. 20. – № 1. – С. 16–21.
24. Профессиональная деформация личности как научный феномен/ А. А. Картузова//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2007. – 11. – С.49-53
25. Помоги себе сам. Тренинг, направленный на снятие эмоционального напряжения/ Н. Жировская // Минская школа сегодня. – 2012. -№2. – с. 24-29
26. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
27. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб.пособие / Е.М.Семенова – 2-е изд., доп. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
28. Смирнова, И. М. Влияние социально-психологического климата на эффективность игровых действий / И. М. Смирнова // Спортивные игры: науч. тр. и метод.рекомендации. – Минск, 1994. Вып.5. – с. 53-54.
29. Цзен, Н. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.