Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет
им. И.М. Сеченова.
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

Институт психолого-социальной работы
Кафедра педагогики и медицинской психологии

Выпускная квалификационная работа

«ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ И У ЛЮДЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ»

Направление подготовки: 37.05.01 «Клиническая психология»

«Допущена к защите»

Протокол №_____ от_____

Выполнил(-а):
студент очной формы подготовки,
Шпитанкова Дарья Дмитриевна,
группа 07-04

Заведующий кафедрой
д.п.н. Киселёва М.Г.
_____

Научный руководитель:
Старший преподаватель
Иголкина Александра Евгеньевна

«Прошла защиту»

Оценка _____

Москва, 2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. 3

Глава 1. Теоретические основы исследования синдрома эмоционального «выгорания» 5

1.1. Общая характеристика синдрома эмоционального «выгорания» 5

1.2. Способы диагностики и профилактики синдрома эмоционального «выгорания» 10

Глава 2. Эмоциональное выгорание спортсменов. 15

2.1. Причины и симптомы возникновения синдрома эмоционального «выгорания» у спортсменов. 15

2.2. Профилактика и устранение синдрома эмоционального «выгорания» у спортсменов. 19

Глава 3. Исследование синдрома эмоционального выгорания у спортсменов и людей, не занимающихся спортом. 25

3.1. Испытуемые, методы и процедура исследования 25

Заключение 40

Список литературы 41

ПРИЛОЖЕНИЯ. 46

Введение.

Актуальность исследования

В настоящее время проблематика синдрома эмоционального выгорания затрагивается во многих эмпирических и теоретических исследованиях и является темой активного изучения, она затрагивает сразу несколько психологических направлений, таких как социальная психология, семейная психология, спортивная психология и многие другие. Это связано с тем, что в настоящее время огромное количество человек подвержено воздействию различных профессиональных условий социума.

Эмоциональное выгорание поджидает человека почти в каждой сфере его жизни: профессиональной деятельности, семье и даже в спорте. Эмоциональное выгорание является не только проблемой одного человека, но и тех людей, которые его окружают. Синдром эмоционального выгорания влияет на жизнь человека, снижая его продуктивность, подвергая его не только дискомфорту, но и постоянному стрессу, чувству усталости и эмоциональной истощаемости.

В психологии существует не так много работ по данной теме, впервые интерес к синдрому эмоционального выгорания в спортивной деятельности возник в 1980-х годах, исследования на эту тему носили теоретический характер. В настоящее время не существует единого мнения о влиянии и причинах синдрома эмоционального выгорания в спортивной деятельности. Р.Смит считал, что эмоциональное выгорание - это реакция на хронический стресс, которому так часто подвергаются спортсмены.

Конечно же, изучением синдрома эмоционального выгорания занимался не только Р.Смит, в дальнейшем изучении в спортивной деятельности эмоциональное выгорание было определено в виде трехкомпонентной конструкции: эмоционального/физического истощения,

уменьшения чувства достижения и обесценивания достижений. Эта модель была разработана спортивным психологом Т.Ридеком и основана на концепции психического выгорания К. Маслач и С.Джексон. Однако работы приведенных выше авторов не исчерпали проблему, а наоборот дали несколько вариаций направления ее изучения.

Таким образом, недостаточная изученность проблемы и ее практическая значимость для спорта определили актуальность и выбор темы исследования.

Цель: изучить особенности эмоционального выгорания у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом.

Объект: Особенности синдрома эмоционального выгорания у спортсменов.

Предмет: Различия в проявлении эмоционального выгорания у спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

Гипотеза: Выраженность синдрома эмоционального выгорания отличается у спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

Глава 1. Теоретические основы исследования синдрома эмоционального «выгорания»

1.1. Общая характеристика синдрома эмоционального «выгорания»

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие действия [3]. Изучение понятия «синдром эмоционального выгорания» берет свое начало в XX веке, именно тогда, в 1974 году американский психиатр Х.Дж.Фрейденбергер впервые ввел термин «burnout». Причиной открытия данного термина послужил неожиданно высокий рост жалоб на работников службы психологической и социальной поддержки, рабочей обязанностью которых было налаживать рабочие контакты и облегчать тяжелое психологическое состояние людей, попавших в беду. Из-за этих жалоб и обид консультирующие организации и психотерапевтические клиники стали терпеть убытки [44].

Позже более подробно данный синдром описывала К.Маслач, он обозначал состояние истощения и изнеможения, а также ощущение собственной бесполезности. Изначально проблема эмоционального выгорания касалась только работников медицинской сферы, но благодаря более углубленному изучению был выявлен более широкий круг профессионалов, подверженных «сгоранию». В своей книге К.Маслач вела речь о таких профессиях как учителя, воспитатели, спасатели и т.д.

Главной причиной «выгорания персонала» являлось психологическое душевное переутомление от вынужденного общения. Особенно быстро оно проявляется при чрезмерной нагрузке у людей, которые максимально эмпатично должны включаться во взаимодействие с клиентами во время их профессиональной деятельности. Как особенно подверженных выгоранию

выделяют таких специалистов как психотерапевты, психологи, социальные работники, врачи, учителя, т.е. профессионалов общения, призванных максимально проницательно общаться с другими людьми.

С годами внимание к проблеме эмоционального выгорания возрастало, термин «выгорание» сместил термин «стресс» со страниц сотен научных статей, публикаций и диссертаций в различных странах [44].

В настоящее время существует несколько моделей эмоционального выгорания, которые объясняют данный синдром, к ним относится однофакторная модель эмоционального выгорания, открытая А. Пайнсом и его коллегой Е.Аронсоном. Согласно этой модели, выгорание - это состояние физического, когнитивного и эмоционального истощения, которое вызвано длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуация и является угрозой не только представителям социальных профессий.

Двухфакторная модель (Д.Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма) имеет представление двухмерной конструкции эмоционального выгорания, которая состоит из истощения и деперсонализации. К.Маслач и С. Джексон стали основоположниками трехфакторной модели эмоционального выгорания, которая описывала синдром как совокупность трех компонентов: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, позже японские исследователи предлагали добавить и четвертый компонент «involvement»(зависимость), который характеризовался нарушением сна, головными болями и наличие химических зависимостей. Впоследствии благодаря изучению и общему принятию данного феномена, было разработано несколько методик для определения глубины и формы выгорания, наиболее известным считается вопросник «MBI», разработанный К.Маслач и С.Джексоном.

Также известна четырехфакторная модель (Firth, Mims, 1985; Iwanicki, Schwab, 1981). В четырехкомпонентной модели выгорания один из его элементов (эмоциональное истощение, деперсонализация или редуцированн ые персональные достижения) разделяется на два отдельных фактора. Например, деперсонализация, связанная с работой и с реципиентами соответственно[44].

За все время изучения синдрома эмоционального выгорания исследователями было принято мнение о том, что данный феномен носит стадиальный характер. Было выявлено, что сначала у человека наблюдаются значительные траты личностных ресурсов, что является следствием повышенных затрат в профессиональной деятельности для достижения наивысшего результата. Повышенный уровень стресса ведет за собой невосполнимое количество расходуемых ресурсов, после чего появляется чувство усталости, сопровождаемое первыми соматическими проявлениями в виде нарушения сна. Затем человек начинает испытывать раздражение, которое проявляется в нападках на окружающих его людей либо в пренебрежительном отношении к своей работе и людям, которые являются его клиентами. Скрывать свое эмоциональное состояние «выгоревшему» человеку становится все труднее, в результате чего происходит срыв, жертвой которого может стать ни в чем не повинный человек, который ждал профессиональной помощи от специалиста.

Таким образом, «выгорание» проявляется в конфронтации с внешним миром, но может проявляться и в избегании профессионалом своей деятельности в форме уклонения от работы с клиентами: перекуры, перерывы за чашкой кофе, отгулы, прогулы, отсутствие «по болезни». Все это сопровождается чувством стойкой неприязни к клиентам и коллегам[45].

В процессе увеличения уровня и формы выгорания увеличиваются и симптомы, так как предыдущие имеют свойство исчезать. Самым первым

списком симптомов, который сопутствует эмоциональному выгоранию, появился в 1983 году, автором которого стала Е.Махер. В этот список вошли усталость, утомление истощение, психосоматические недомогания, бессонница, негативное отношение к клиентам, негативное отношение к своей профессиональной деятельности, скудность репертуара рабочих действий, химические зависимости, негативное отношение к себе, сниженное настроение. В.Е. Орел в 2001 году предложил свой список симптомов синдрома эмоционального выгорания, в который вошли аффективные, когнитивные, физические, поведенческие и мотивационные симптомы [35].

На сегодняшний день существует не так много исследований посвященных попытке выделить факторы, которые имеют значительное влияние на развитие и формирование синдрома эмоционального выгорания. Данный феномен рассматривается как результат неблагоприятно разрешенного стресса на рабочем месте. Тремя признанными факторами на данный момент являются: личностный, организационный и ролевой. Это те факторы, которые в своих работах выделяла К.Маслач.

Многие ученые считают, что личностные особенности достаточно глубоко влияют на развитие выгорания, можно сказать, что чем больше человек личностно включен в свою работу, тем больше он подвержен синдрому выгорания. Х.Дж. Фрейденберг и К.Кондо являются сторонниками теории о том, что личные эмоциональные качества человека влияют на его предрасположенность к «выгоранию». Ими проводились исследования направленные на выяснение схожих личностных компонентов у людей, подверженных синдрому эмоционального выгорания. Х.Дж.Фрейденберг считал, что более склонными к выгоранию являются эмпатичные, гуманные и склонные к сочувствию люди, исследователь К.Кондо наиболее уязвимыми считал тех, кто агрессивно и несдержанно реагировал на стресс, поддаваясь соперничеству, также к данному списку можно отнести «трудоголиков».

Особое внимание в исследованиях синдрома эмоционального выгорания уделяется половым принадлежностям, результаты которых противоречивы, взаимоотношения между полом и выгоранием являются не такими однозначными. Х.Дж.Фрейденберг считал, что у женщин эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужчин [44].

Совершенно другую картину имели исследования, изучающие взаимоотношения возраста и синдрома эмоционального выгорания, их результатом стала тесная связь между этими двумя факторами, было выявлено, что молодые специалисты более часто «выгорают». Специалисты объяснили данный феномен тем, что у молодых людей происходит «эмоциональный шок», проявляющийся из-за несоответствия представлений о профессиональной деятельности и реальности [33].

Рассматривая синдром эмоционального выгорания, В.В. Бойко выделял несколько фаз протекания данного феномена. Первой фазой является «фаза напряжения», которая характеризуется симптомом переживания психотравмирующего фактора, которая сопровождается повышенной раздражительностью, помимо всего этого возникает симптом «загнанности в клетку», а также неудовлетворенности собой. Появляется ощущение опустошения и усталости. Следующая фаза – фаза резинстенции, которая выражается в таких симптомах как:

a) симптом неадекватного эмоционального реагирования;
b) симптом эмоционально-нравственной дезориентации;
c) симптом расширения экономии эмоций;
d) симптом профессиональной деформации.

Фаза истощения же включает в себя: а) симптом эмоционального дефицита и отстраненности; б) симптом деперсонализации; в) симптом психосоматических и психовегетативных нарушений. В результате всех этих

фаз у человека проявляются ощущения неспособности помогать субъектам своей деятельности, также ухудшается физическое и психологическое здоровье.

К настоящему времени синдром профессионального выгорания включает в себя более 100 симптомов, Е.Малер выделял 12 основных признаков эмоционального «выгорания»:

— истощение, усталость;
— психосоматические осложнения;
— бессонница;
— негативные установки по отношению к клиентам и к своей работе;
— химические зависимости;
— уменьшение аппетита или переедание;
— негативная самооценка;
— усиление агрессивности, раздражительность, гнев, напряжение;
— усиление негативных эмоций;
— чувство вины.

Вышеуказанные симптомы синдрома эмоционального выгорания являются показателем для обращения к специалисту.

1.2. Способы диагностики и профилактики синдрома эмоционального «выгорания»

Работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания начинается с диагностического исследования, объектом диагностики бывают психофизиологические особенности, а также эмоциональная и мотивационная сферы личности, профессиональная или социальная направленности. Проведение диагностики предполагает обязательное знакомство клиента с ее результатами, рекомендации консультанта,

последующую коррекционно-развивающую и психотерапевтическую работу. Необходимо быть особенно осторожным в выводах и рекомендациях по результатам диагностики интеллекта и специальных способностей, так как они могут развиваться при соответствующей мотивации и осуществлении профессиональной деятельности [24]. При диагностике эмоционального состояния чаще всего особое значение придается нервно-психической неустойчивости, она показывает риск дезадаптации личности в условиях стрессовых ситуаций.

На сегодняшнее время существует несколько методик диагностирующих синдром эмоционального выгорания, самой известной из них является опросник MBI(Maslach Burnout Inventory), данная методика предназначена для измерения степени «выгорания». Опросник состоит из трех шкал: «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений». Испытуемому необходимо отметить то, как часто они испытывают перечисленные в методике чувства. Не менее известной в том числе считается методика разработанная отечественным психологом В.В.Бойко, в нее входит 84 вопроса, благодаря которым можно оценить степень эмоционального выгорания, а также выраженность различных симптомов, характерных каждой фазе синдрома «выгорания».

Самой эффективной мерой преодоления синдрома эмоционального выгорания является профилактика возникновения этого состояния, которая ориентирована на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер [3]. Профилактическая деятельность направленная устранение синдрома эмоционального выгорания, как правило, строится на комплексной основе и совместной работе различных специалистов.

На сегодняшний день, традиционно выделяют три вида психопрофилактики: первичная, вторичная и третичная. Первичная

психопрофилактика включает в себя ряд мероприятий, которые предупреждают возникновение профессионального выгорания. Задачами первичной психопрофилактики является определение групп риска, и организация психопрофилактических мер по отношению к ним.

Вторичная психопрофилактика относится к специалистам, у которых наблюдаются признаки синдрома эмоционального выгорания. Данная психопрофилактика направлена на создание мероприятий, которые повлекут за собой изменения неблагоприятной динамики психологических нарушений в нужную сторону. Комплекс данным мер состоит из принятия проблемы и, как правило, восстановления личностных ресурсов.

Заключительной фазой в этой триаде является третичная психопрофилактика, которая представляет собой реабилитацию для людей, которые находятся на высоком уровне профессионального «выгорания». Ее главной задача – предупреждение рецидивов синдрома.

В психологической практике по профилактике эмоционального выгорания выделяют два основных направления: просвещение и тренинги, направленные на развитие личностных ресурсов противодействия «выгоранию» [3].

Существуют конкретные способы преградить путь «синдрому сгорания»:

— Наличие других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
— Внесение разнообразия в свою деятельность;
— Поддержание своего здоровья, соблюдения режима дня и питания;
— Наличие адекватных межличностных связей;
— Умение проигрывать и высокая толерантность к фрустации;

— Адекватная самооценка;

— Открытость новому опыту и т.п.

Чтобы избежать синдрома сгорания, невозможно не оценивать свою жизнь [45].На данный момент существует огромное количество методов психопрофилактики синдрома профессионального выгорания, но самым важным критерием, который играет главную роль в успешном результате профилактики, это в первую очередь заинтересованность самого человека.

Если синдром «выгорания» проявляет себя в профессиональной сфере, то для работника важно участие со стороны руководства подразделений, от них требуется система поощрений, также работников нужно обеспечить методами психологической разгрузки и местами релаксации. Для более успешного предупреждения появления синдрома эмоционального выгорания следует использовать следующие рекомендации психологов:

1) Определение краткосрочных и долгосрочных целей (это необходимо «выгоревшему» человеку поднять уровень своей самооценки);
2) «Тайм-аут» в своей сфере деятельности (отдых обеспечивает психическое и физическое благополучие);
3) Саморегуляция (сохранение внутренней стабильности снижает уровень стресса);
4) Поддержание своей физической формы (стоит отказаться от различных химических зависимостей, именно они являются одной из важнейших проблем, которая усиливает симптомы синдрома «выгорания»).

По мнению В.В. Бойко, существует три главных принципа, которые снижают риск выгорания: адекватность эмоций и переживаний, которая понимается как своевременность эмоциональных реакций, экономичность в проявлении эмоций и коммуникабельность. Основываясь на этих трех принципах, автор сформулировал следующие правила эмоционального

поведения, позволяющие добиться правильного эмоционального режима без риска возникновения синдрома «выгорания» .

Рассмотрим некоторые из них, автор считал, что человеку стоит проявлять заботу о привлекательности своего внешнего вида, который является отражение психического здоровья, именно опрятный внешний вид экономит затраты энергии на установление контакта с реципиентами. Эмоциональная экспрессия должна быть адекватной, не стоит переигрывать лишний раз при контакте с коллегами или клиентами, а также профессионал не должен быть «сухарем», правильный баланс также поможет сэкономить энергетические затраты.

Автор предлагал устранять из своей жизни утрированные эмоции, которые возникают при общении с трудными людьми, причины, которые мешают налаживать контакт с социумом, отследить смысловое содержание передаваемых эмоций, а также стоит экономно расходовать свои эмоциональные и энергетические ресурсы [30].

Глава 2. Эмоциональное выгорание спортсменов.

2.1. Причины и симптомы возникновения синдрома эмоционального «выгорания» у спортсменов.

Изучая эмоциональное состояние спортсменов, часто выделяют три понятия: «Перетренированность», «переутомление», «выгорание». Как правило, выше упомянутые термины вызывают ассоциации с такими вещами как снижение спортивных результатов и психологическое напряжение.

Под понятием «перетренированность», как правило, подразумевается использование интенсивных и продолжительных тренировочных нагрузок, к которым спортсмены не готовы, что приводит к ухудшению результатов спортивной деятельности. Именно в данном состоянии спортсмен более подвержен различным заболеваниям, а также становится раздражителен и эмоционально неустойчив. Причин для «перетренированности» может быть несколько, как правил, они кроются в отношениях тренера и спортсмена, нарушениях организации тренировки, а также в личностных характеристиках спортсмена: реакция на стресс, эмоциональная устойчивость и т.д.

Переутомление является конечным результатом перетренированности, данное состояние описывается как трудность выдерживания стандартного режима тренировок и невозможность демонстрировать ранее достигаемые результаты. Основной психологической характеристикой переутомления является депрессия, которая может привести к полному «выгоранию» спортсмена. Таким образом, выявляется взаимосвязь между этими тремя терминами: перетренированность - переутомление – выгорание.

Термин «выгорания» в начале его исследований рассматривался лишь в таких профессиональных областях как медицина, педагогика, психология и др. Позднее они распространились и на сферу спорта в формате изучения

синдрома эмоционального выгорания у спортсменов, тренеров, руководителей.

На сегодняшний день теоретических и экспериментальных данных о причинах и особенностях психического выгорания в спорте существует не так много, многие исследователи с осторожностью относятся к изучению данного феномена в спортивной деятельности по причине наличия собственной индивидуальной специфики.

Первые исследования синдрома психического выгорания в спортивной деятельности начались в 1980-х гг., тогда они носили лишь теоретический характер. В настоящее время исследователи не нашли единой точки зрения на определение термина «выгорание» в спорте, но наиболее распространенным является определение Р.Смита, он считал, что эмоциональное выгорание – это реакция на стресс, которая включает в себя поведенческие, когнитивные и физические компоненты. Наиболее яркой чертой психического выгорания является психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена[14].

Спортивным психологом Т. Ридеком была разработана модель психического выгорания в виде трехкомпонентной конструкции: эмоциональное/физическое истощение, уменьшение чувства достижения и обесценивание достижений. Данная конструкция основана на концепции К.Маслач, где появление отрицательных чувств по отношению к субъекту своего труда было заменено на обесценивание спортивных достижений.

Симптомы эмоционального выгорания в спортивной деятельности выделяют в 4 группы:

— Эмоциональные симптомы (в их число входят депрессия, беспомощность, гнев, сниженный фон настроения, повышенный уровень тревожности)
— Поведенческие симптомы (нежелание выступать, злоупотребление различными лекарственными препаратами, отсутствие интереса к своей деятельности, трудности в межличностных отношениях)
— Когнитивные симптомы (негативные установки, переоценка ценностей)
— Физические симптомы (нарушение сна, хронические головные боли, изнеможение, повышенная утомляемость, хроническая усталость, подверженность различным инфекционным заболеваниям)

Спортивная деятельность, как правило, начинается с самого раннего детства. Дом, маленьким спортсменам, заменяет тренировочный центр, в котором они проводят все свое время, здесь они живут, учатся, тренируются, их семьей становятся такие же спортсмены и тренера. В таких условиях молодые профессионалы тренируются по 25-30 часов в неделю. Именно в таких учебных заведениях, проводили свои исследования Дж.Раглин и В.Морган, в которых было установлено, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, а 81% отметили, что их наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки было именно состояние эмоционального выгорания. Как правило, спортсмены указывали на такие причины психического выгорания:

1. Физическое утомление, обусловленное физическими нагрузками в трех сферах их деятельности (учебная, тренировочная, соревновательная);
2. Тяжелые условия тренировочных занятий;
3. Неполное восстановление после физических нагрузок(нехватка времени)

4. Физическое и эмоциональное изнеможение, вследствие перенапряжения и перетренированности.

На сегодняшний момент причины психического выгорания в спортивной деятельности остаются изученными неполноценно. Сама по себе эмоциональная структура соревновательной спортивной деятельности, является обширным полем для изучения и выявления возможных причин эмоционального выгорания профессиональных спортсменов.

Одним из факторов, влияющих на появление определенных психических состояний, является выраженность предстартовых переживаний и волнений спортсмена. Предстартовые эмоции берут свое начало из сильной конкуренции, именно она заставляет спортсмена чувствовать себя неуверенно, глядя на остальных своих соперников или сокомандников. Так же тревожные состояния рождаются из-за таких условий как торжественное открытие соревнований, задержание старта из-за погодных условий или же поведение окружающих людей, а так же и сами люди (друзья, семья, команда), иногда межличностные отношения могут играть как позитивную роль в карьере спортсмена, так и негативное.

Конечно же, не стоит забывать о том, что поведении спортсмена важны свойства нервной системы и темперамент. Как правило, эмоциональное напряжение случается у эмоционально возбудимых спортсменов, со слабой нервной системой.

Польский психолог В.Навроцка выявила, что у большинства спортсменов, предстартовое волнение уменьшалось в ходе спортивной деятельности, а так же, что оно возникает чаще у юных женщин спортсменок, с более высоким образованием [34].

Таким образом, эмоциональное выгорание формируется следующими факторами: предстартовыми эмоциональными состояниями, эмоциональная

напряженность в процессе деятельности, индивидуальные особенности, монотонность тренировочного процесса, психологический климат взаимоотношений [12].

2.2. Профилактика и устранение синдрома эмоционального «выгорания» у спортсменов.

Лечение, профилактика, а также реабилитация эмоционального выгорания являются схожими мероприятиями, все они направлены на один результат и одну цель: предотвращение образования синдрома психического выгорания. Как правило, в профилактике и лечении используются различные подходы: эмоционально-личностные методики, которые направлены на повышение уровня противодействия стрессовых состояний с помощью изменения поведенческих реакций на себя, свое окружение, работу, в случае спортивной деятельности идет ориентация на травмирующие факторы, связанные с отношениями в команде и тренером, соревнованиями и тренировками спортсмена.

Первичным этапом профилактики и лечения является необходимость осознания и принятия проблемы, а признание необходимости в лечении, которое заключается в активном участие пациента в процессе терапии, в сотрудничестве и изменении поведения.

Не менее важно полное понимание пациентом картины синдрома психического выгорания, для этого необходимо предоставить такую информацию как: основные клинические проявления; закономерности течения; предрасполагающие факторы; о физических и психических симптомах; о мероприятиях направленных на устранение данного синдрома.

Деятелям любой профессии предлагается следующий рекомендательный список, который повышает уровень стрессоустойчивости

организма, а также препятствует развитию синдрома профессионального выгорания:

1. Регулярный отдых, правильный баланс между деятельностью и досугом. СЭВ усиливается именно в тот момент, когда появляется жизненная дисгармония, а также стираются рамки, которые разъединяют профессионализм и личность человека.
2. Физическая нагрузка. Физические упражнения являются одним из способов выхода энергии, которая может накапливаться в результате стресса. В случае спортивной деятельности пациенту категорически противопоказан полный отказ от тренировок, по данным большинства исследований, резкое прекращение занятий спортом может привести к ухудшению физического здоровья.
3. Режим дня. Для человека важен здоровый сон, именно недостаток сна является рецидирующим фактором для стресса. Сон считается здоровым лишь в том случае, когда человек просыпается отдохнувших, полный сил и энергии для продолжения своей деятельности. В случае, когда сон нарушен стоит порекомендовать сдвинуть свой график сна на 30-60 минут раньше.
4. «Здоровое рабочее окружение». Каждому профессионалу необходимо организовать режим своего дня (создать расписание рабочего времени, перерывов, список срочных дел, стараться не откладывать важные дела в «долгий ящик»). Также стоит следить за своим питанием, водным режимом и дыханием.
5. Хобби. Различные интересы являются одним из способом разграничить свою профессиональную деятельность и личную жизнь.
6. Принятие ответственности за себя, за результат своих действий и своих подчиненных. Убедить пациента в том, что в «промахах»,

которые являются стрессогенным фактором, нет ничего страшного, «проиграть может каждый»

Бабич О.И.[3] в своей книге выделила основные направления программы психологической профилактики синдрома профессионально выгорания (табл.1), которая состоит из трех блоков.

Таблица 1

Основные направления программы психологической профилактики синдрома профессионально выгорания

Блоки	Цель	Примечание
Теоретический	Формирование знаний о профессиональном «выгорании», симптомах и факторах, способствующих его появлению. Повышение мотивации на дальнейшую практическую работу по профилактике «выгорания»	Просвещение в различных формах: семинары, тематические папки, беседы, лекции, подача лекционного материала с помощью компьютерной презентации.
Диагностический	Выявление группы риска. Отслеживание результатов деятельности.	_

Прикладной	Проведение превентивных тренингов, ориентированных на предупреждение синдрома выгорания, формирование личностных ресурсов стрессоустойчивости.	Направления работы: Индивидуальные консультации по результатам диагностики; Индивидуальное консультирование; Тренинг профилактики профессионального «выгорания»; Реабилитационная помощь «выгоревшим» специалистам (консультирование, тренинги);

Р.С. Уэйнберг и Д. Гоулд сформулировали программу психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания в спортивной деятельности, в основном она направлена на то, чтобы тренеры могли предотвратить или устранить «выгорание» [28].

1. **Определение кратковременных тренировочных и соревновательных целей.** Оно помогает спортсмену повысить долгосрочную мотивацию, а так же обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о верном пути спортсмена. К концу сезона важно включать цели, доставляющие удовольствие, они помогут снизить монотонность и однообразие тренировок.

2. **Общение.** Спортсменам и тренерам стоит анализировать свои чувства, ощущения и эмоции, также важно делиться ими с другими. Социальная поддержка значительно снижает уровень возникновения СЭВ.

3. **Использование «тайм-аутов».** Для физического и психического благополучия важно отдыхать от работы и каких-либо других нагрузок. Люди, занятые в сфере спорта, работают практически без перерывов круглый год, находясь каждодневно под влиянием стрессогенных факторов.

4. **Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Определение реальных жизненных целей помогает достичь баланса в профессиональной деятельности и личной жизни, находя время для обеих составляющих, что способствует уменьшению риска подверженности синдрому эмоционального выгорания.

5. **Сохранение положительной точки зрения.** Как правило, данный пункт относится к командным игрокам или же судьям. В команде спортсмена легко можно вывести из равновесия обвинением в проигрыше команды (не поймал мяч, медленно среагировал и т.д.), для сохранения положительной точки зрения стоит найти людей, которые помогут обеспечить социальную поддержку.

6. **Контроль последовательных эмоций.** Огромное количество спортсменов и их тренеров знают о важности контроля предсоревновательных эмоций, но мало кто считает необходимым обращать внимание на чувства после игры. Постсоревновательные эмоции могут быть причиной химических зависимостей, состояния депрессии, командных ссорах и т.д.

7. **Поддержание спортивной формы.** Многими учеными доказана тесная связь между телом и разумом, именно поэтому хронический стресс отказывает воздействие на организм человека, неправильное питание,

пропуск тренировок, способствуют отрицательному влиянию на уровень самооценки и развитию синдрома эмоционального выгорания.

8. **Адекватная оценка своих способностей и правильный тренировочный цикл.** Перетренированность, переутомление и давление на спортсмена являются причинами возникновения состояния «выгорания» спортсмена. Для меньшего давления на психофизическое состояние спортсмена стоит составить более подходящий для него цикл тренировок, а также консультирование с психологом.

При терапии, развившегося синдрома эмоционального выгорания, как следствие, используют следующие подходы [42]:

1. Психотерапия (когнитивно-бихевиоральные, релаксационные техники, недирективная психотерапия, интегративная психотерапия).
2. Фармакологическое лечение (антидепрессанты, транквилизаторы, β-адреноблокаторы, снотворное, препараты нейрометаболического действия).
3. Реорганизация рабочего окружения.
4. Комбинация изменений в рабочем окружении с реабилитацией и переобучением.

Как правило, большинство людей путают «выгорание» с «усталостью», что зачастую приводит к опозданию в лечении, вследствие чего наблюдается стойкая негативная реакция на свою деятельность, выходом из этого состояния является только перемена рода занятий, который не связан с травмирующими факторами, которые привели к «выгоранию».

Глава 3. Исследование синдрома эмоционального выгорания у спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

3.1. Испытуемые, методы и процедура исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие 50 респондентов, которые являлись студентами. В данной выборке 25 человек активно занимались различными видами спорта, а другие 25 не имели опыта в спортивной деятельности.

Возрастная группа испытуемых составила 18-23 года. Половое соотношение в выборке: 25 девушек и 25 юношей.

В качестве методики данном исследовании использовались следующие методики:

1. Экспресс - диагностика состояния стресса (К.Шрайнер).
2. Опросник « Стиль работы и общения» (синдром выгорания) (сокращенная версия опросника К. Маслах, русскоязычная версия Водопьяновой и Старченковой, 2001)
3. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)
4. Методика исследования эмоционального выгорания(В.Бойко)

Результаты исследований были обработаны и интерпретированы в программах **IBM SPSS Statistics 20; Microsoft Office Excel.**

3.2. Результаты и интерпретация исследования.

Результаты проведённых исследований по методике «Синдром выгорания» (русскоязычная версия Водопьяновой, 2001 г.).

Ход обследования: Опросник был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е.

Старченковой. Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

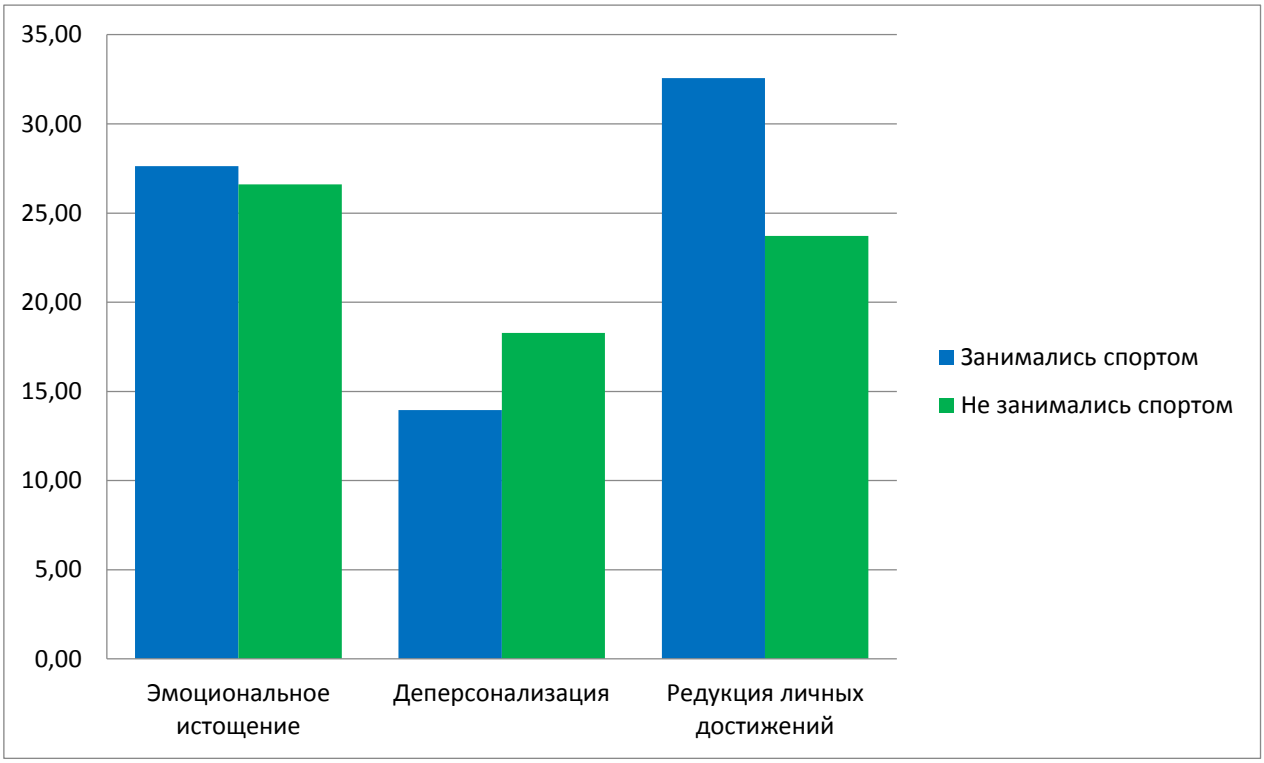
Инструкция: Испытуемому необходимо прочитать каждое из утверждений и оценить, насколько оно соответствует его личным переживаниям. Если определенное чувство никогда не возникало, то испытуемому следует подчеркнуть оценку «0». Если такие переживания возникают, то испытуемому следует оценить, как часто это случается: «1» – очень редко; «2» – редко; «3» – иногда; «4» - часто; «5» – очень часто; «6» - почти всегда.

Сырые данные представлены в таблицах (см. приложение 1, таблица 1). В ходе исследования было установлено, что по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Редукция личных достижений» средние показатели в группе спортсменов были заметно выше аналогичных показателей в группе испытуемых, не занимающихся спортом.(рис 1., таблица 2.)

Таблица 2.

Субшкалы	**Спортивная деятельность**	**Среднее значение**
Эмоциональное истощение	Не занимались спортом	26,60
	Занимались спортом	27,64
Деперсонализация	Не занимались спортом	18,28
	Занимались спортом	13,96
Редукция личных достижений	Не занимались спортом	23,72
	Занимались спортом	32,56

Рис 1. Сравнение средних показателей субшкал среди группы спортсменов и не спортсменов.



В ходе интерпретации результатов методики были использованы такие методы статистического анализа как: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, Т-критерий Стъюдента. При расчете **критерия Колмогорова – Смирнова** было выявлено, что распределение является нормальным при p>0,05(табл. 3).

Таблица 3.

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личностных достижений
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	0,948	0,713	0,913
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	0,33	0,69	0,375

Далее изучались статистически-значимые различия по субшкалам методики среди спортсменов и не спортсменов. Был применен **t-критерий Стъюдента**(табл.4)**.**

Были определены статистически-значимые различия практически по всем показателям методики кроме субшкалы «Эмоциональное истощение».

Таблица 4.

Шкалы	**t(Т-критерий)**	**Значимость (2-сторонняя)**
Эмоциональное истощение	-,668	,508
Деперсонализация	3,828	,000
Редукция личных достижений	4,907	,000

Интерпретируя данные результаты, можно утверждать, что спортсмены и те, кто не относится к спортивной деятельности, одинаково подвержены эмоциональному истощению. Также было выявлено, что спортсмены чувствуют себя более компетентными и продуктивными в своей деятельности.

Результаты проведённых исследований по методике «Экспресс диагностика состояния стресса» (К.Шрайнер)

Ход обследования: Данная методика при искренних ответах позволяет определить уровень стрессового состояния.

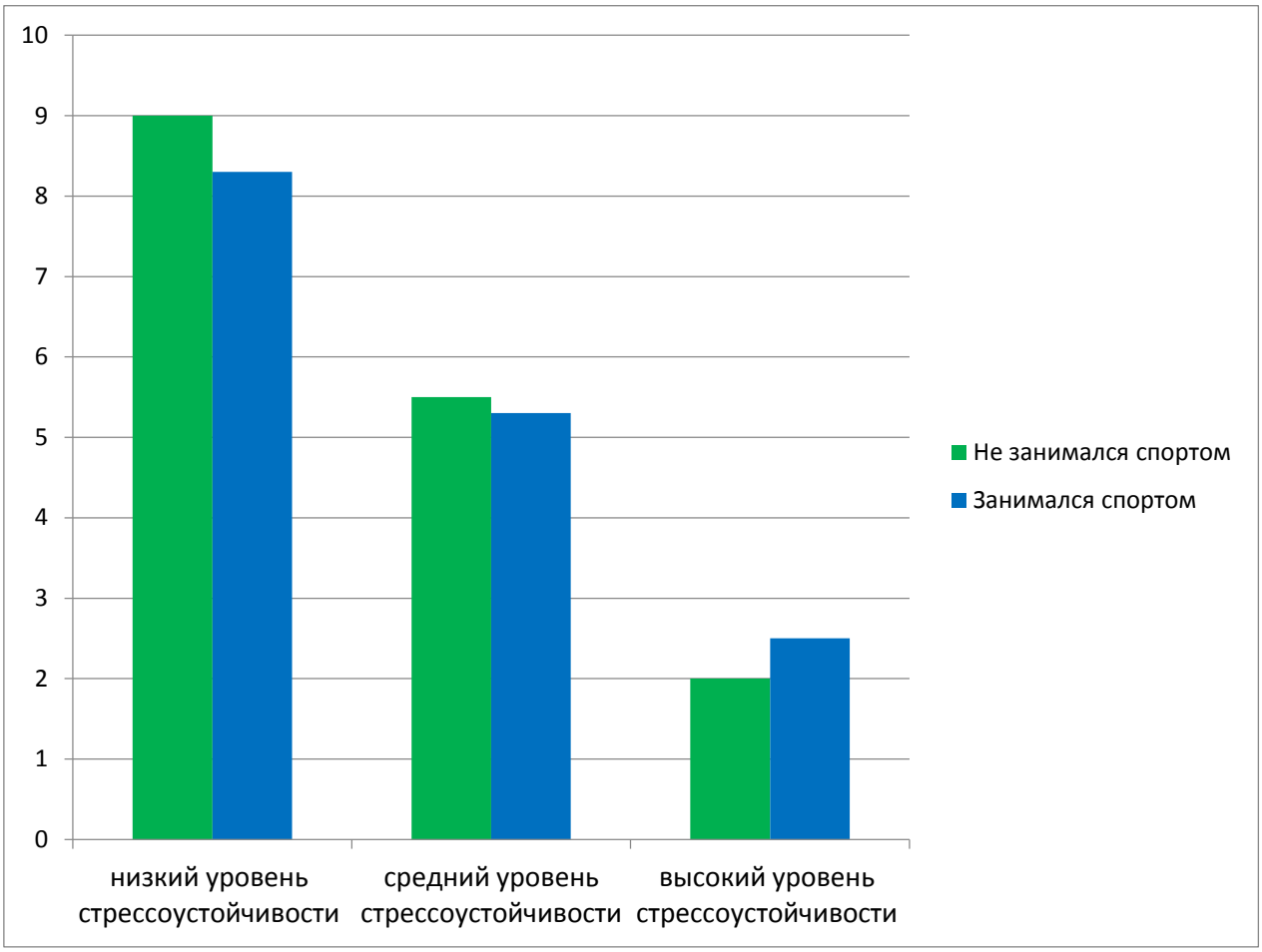
Инструкция: Методика состоит из 9 утверждений, испытуемому предлагается ,ознакомившись с утверждениями, ответить «да», если это утверждение подходит испытуемому, или «нет», если оно к нему не относится.

Сырые данные представлены в таблицах (см. приложение 2, таблицы 2-3). В ходе исследования было установлено, что респонденты группы «спортсменов» имеют положительные средние показатели (таблица 5) по методике «Экспресс-диагностика стресса» (рис 2).

Таблица 5.

Субшкалы	**Спортивная деятельность**	**Среднее значение**
Низкий уровень стрессоустойчивости	Не занимались спортом	9,0
	Занимались спортом	8,3
Средний уровень стрессоустойчивости	Не занимались спортом	5,5
	Занимались спортом	5,3
Высокий уровень стрессоустойчивости	Не занимались спортом	2,0
	Занимались спортом	2,5

Рис 2. Сравнение средних показателей среди групп испытуемых.



В ходе интерпретации результатов методики были использованы такие методы статистического анализа как: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, Т-критерий Стьюдента. При расчете **критерия Колмогорова – Смирнова** было выявлено, что распределение является нормальным при p>0,05 (таблица 6).

Таблица 6.

	Уровень стрессоустойчивости
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	1,297
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,069

Далее изучались статистически-значимые различия по субшкалам методики среди спортсменов и не спортсменов. Был применен **t-критерий Стьюдента**(таблица 7)

Таблица 7.

	t(Т-критерий)	Значимость
Уровень стрессоустойчивости	3,631	,001

С помощью данного критерия были выявлены значимые различия между двумя группами испытуемых. Полученные результаты можно объяснить тем, что спортсмены более часто подвержены стрессовым ситуациям, благодаря чему научились бороться со стрессом эффективнее, чем люди, которые не занимаются профессиональным спортом.

Результаты проведённых исследований по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Ход обследования: Данная методика включает в себя 40 вопросов–рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности. Тестирование проводится в два этапа: испытуемому предлагается два бланка, один предназначается для измерения показателей уровня ситуативной тревожности, а второй – для измерения показателей уровня ситуативной тревожности.

Тестирование может проводиться индивидуально или в группе, во время нашего исследования оно проводилось с каждым респондентом индивидуально.

Инструкция: Ознакомившись с первым бланком испытуемому нужно прочитать каждое из представленных предложений и зачеркнуть цифру в

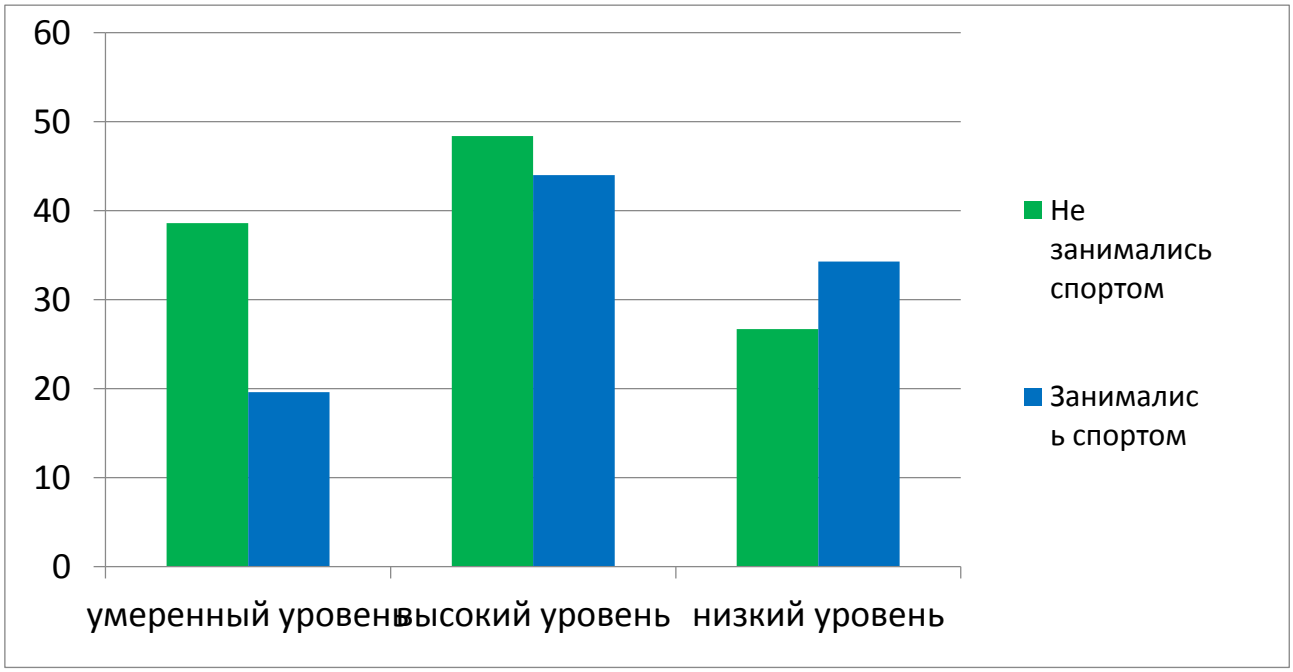
графе справа, которая отображает чувства испытуемого на данный момент. Во втором бланке задача остается той же, единственным различием является то, что испытуемый должен отметить в графе как он себя чувствует в стрессовых ситуациях.

Сырые данные представлены в таблицах(см. приложение 3, таблицы 4-5). В ходе исследования были выявлены следующие различия средних значений (таб.8, рис 3.)

Таблица 8.

Субшкалы	**Спортивная деятельность**	**Среднее значение**
Низкий уровень тревожности	Не занимались спортом	26,7
	Занимались спортом	34,3
Умеренный уровень тревожности	Не занимались спортом	38,6
	Занимались спортом	19,6
Высокий уровень тревожности	Не занимались спортом	48,4
	Занимались спортом	44

Рис 3. Сравнение средних показателей среди групп испытуемых.



Исходя из полученных результатов, мы видим , что среднее значение группы спортсменов значительно отличается от среднего значения группы испытуемых, которые не занимаются спортом.

В ходе интерпретации результатов методики были использованы такие методы статистического анализа как: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, Т-критерий Стъюдента. При расчете **критерия Колмогорова – Смирнова** было выявлено, что распределение является нормальным при p>0,05 (таблица 9)

Таблица 9.

	Уровень тревожности
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	0,782
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,574

Далее изучались статистически-значимые различия по субшкалам методики среди спортсменов и не спортсменов. Был применен **t-критерий Стъюдента**.(табл. 10).

Таблица 10.

	t(Т-критерий)	Значимость
Уровень тревожности	-6,903	,000

Благодаря Т-критерию Стъюдента, мы можем увидеть значительные различия между двумя группами испытуемых. Было выявлено, что среди спортсменов наблюдается более высокий показатель низкого уровня тревожности.

Результаты проведённых исследований по методике Исследование эмоционального выгорания (В.Бойко)

Ход обследования: Методика состоит из списка утверждений, их общее количество составляет 84 предложения, и предназначается для измерения уровня психического выгорания.

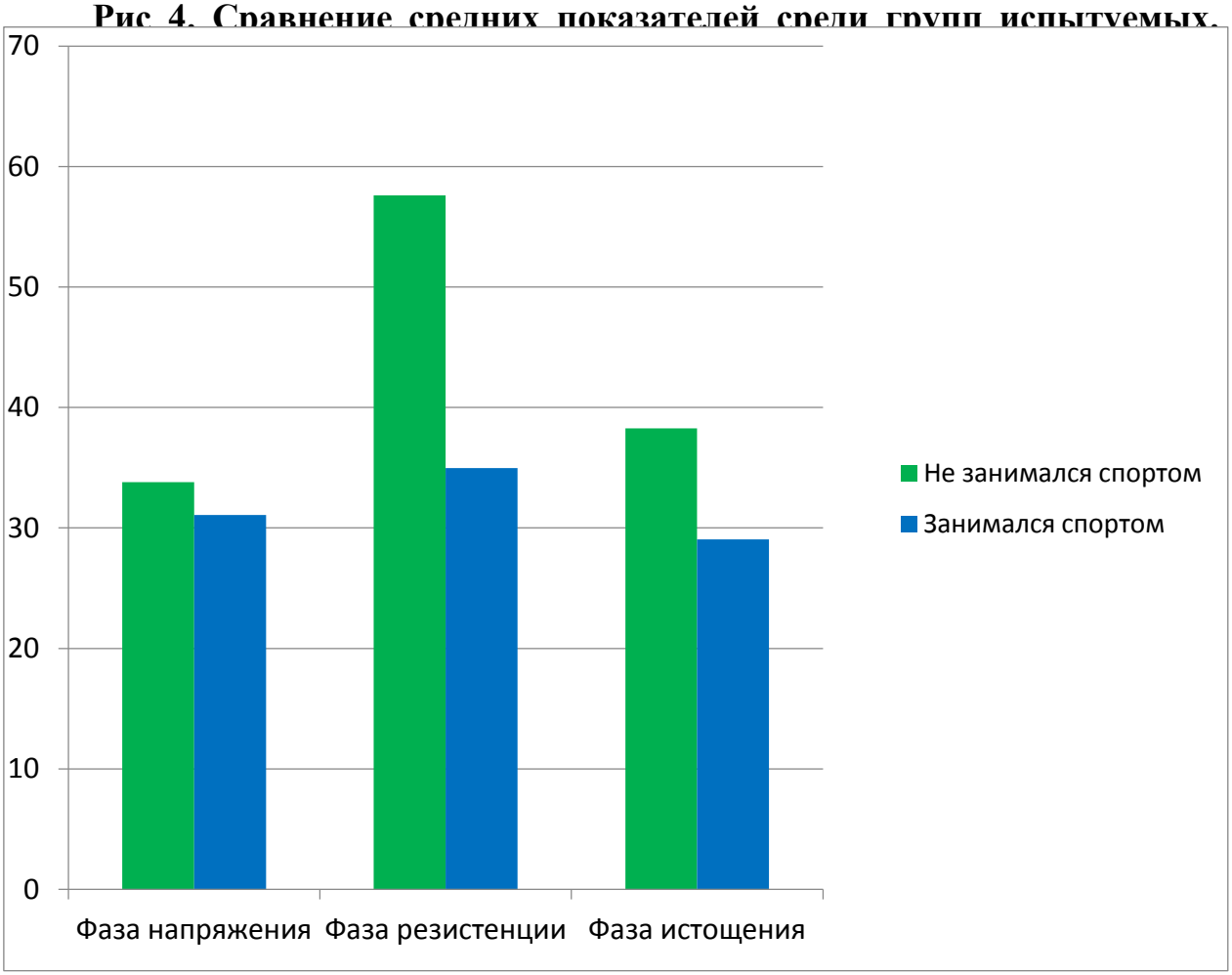
Инструкция: Испытуемому необходимо ознакомиться с каждым предложенным ему утверждением, они затрагивают межличностные отношения среди коллег и клиентов испытуемого, а также его отношение к работе. Испытуемому необходимо оценить каждое предложение и ответить(да/нет) насколько каждое утверждение соответствует его личным переживаниям и чувствам в отдельной графе каждое утверждение соответствует его мнению и переживаниям.

Сырые данные представлены в таблицах (см. приложение 4, таблицы 7-10). В ходе исследования были выявлены следующие различия средних значений среди шкал методики «Фаза напряжения», «Фаза истощения» и «Фаза резистенции» (табл.11, рис 4.)

Таблица 11.

Спортивная деятельность	Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения
Не занимался спортом	33,8	57,6	38,28
Занимался спортом	31,08	34,96	29,06

Рис. 4. Сравнение средних показателей среди групп испытуемых.



Так же, были получены данные по 12 шкалам, обозначающие симптомы, которые входят в каждую из трех фаз и по общему количеству баллов всех симптомов, которые обозначают наличие синдрома эмоционального выгорания (табл.12, рис 5-6).

Таблица 12.

Спортивная деятельность	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12
Не	9,00	8,08	8,96	7,76	16,6	17,0	8,44	15,0	12,0	6,32	12,8	8,00

занимался спортом					8	8		0	4		8	
Занимался спортом	10,44	8,16	5,20	7,12	9,32	8,28	9,48	7,88	6,52	5,84	10,76	5,80

Рис 5. Сравнение средних показателей по шкалам «Симптомы» среди групп испытуемых.

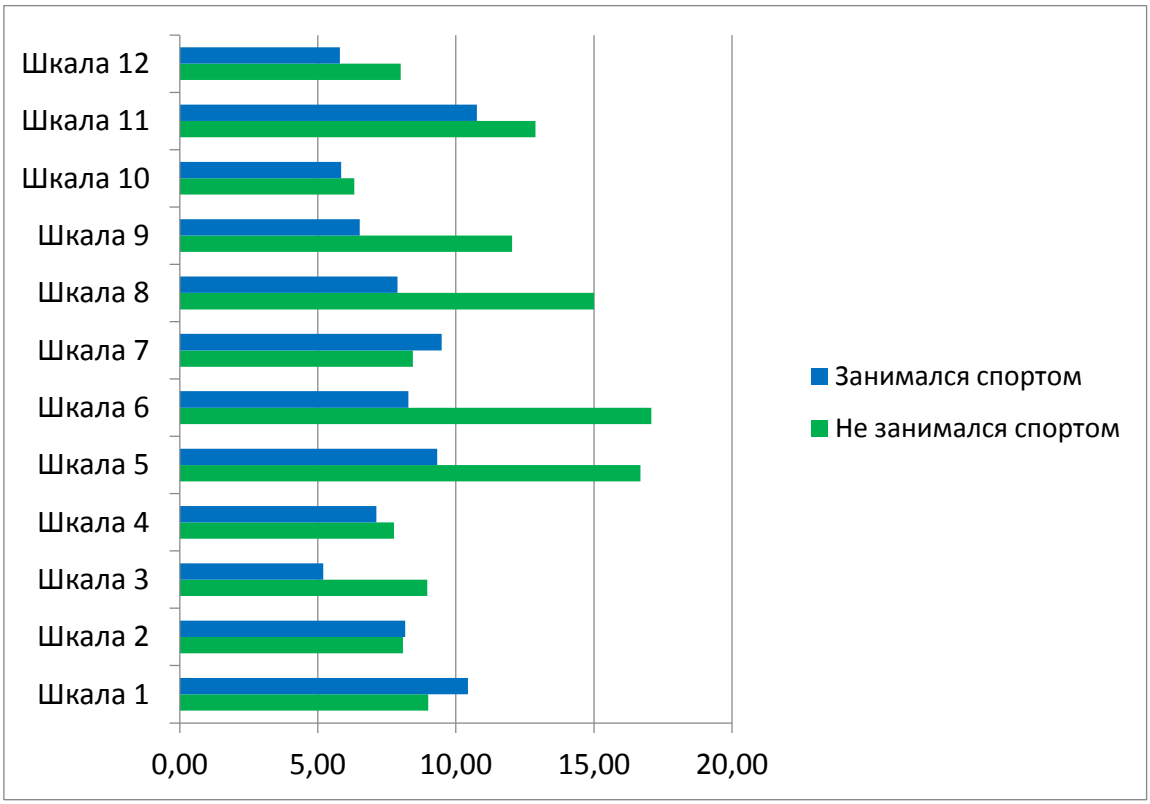
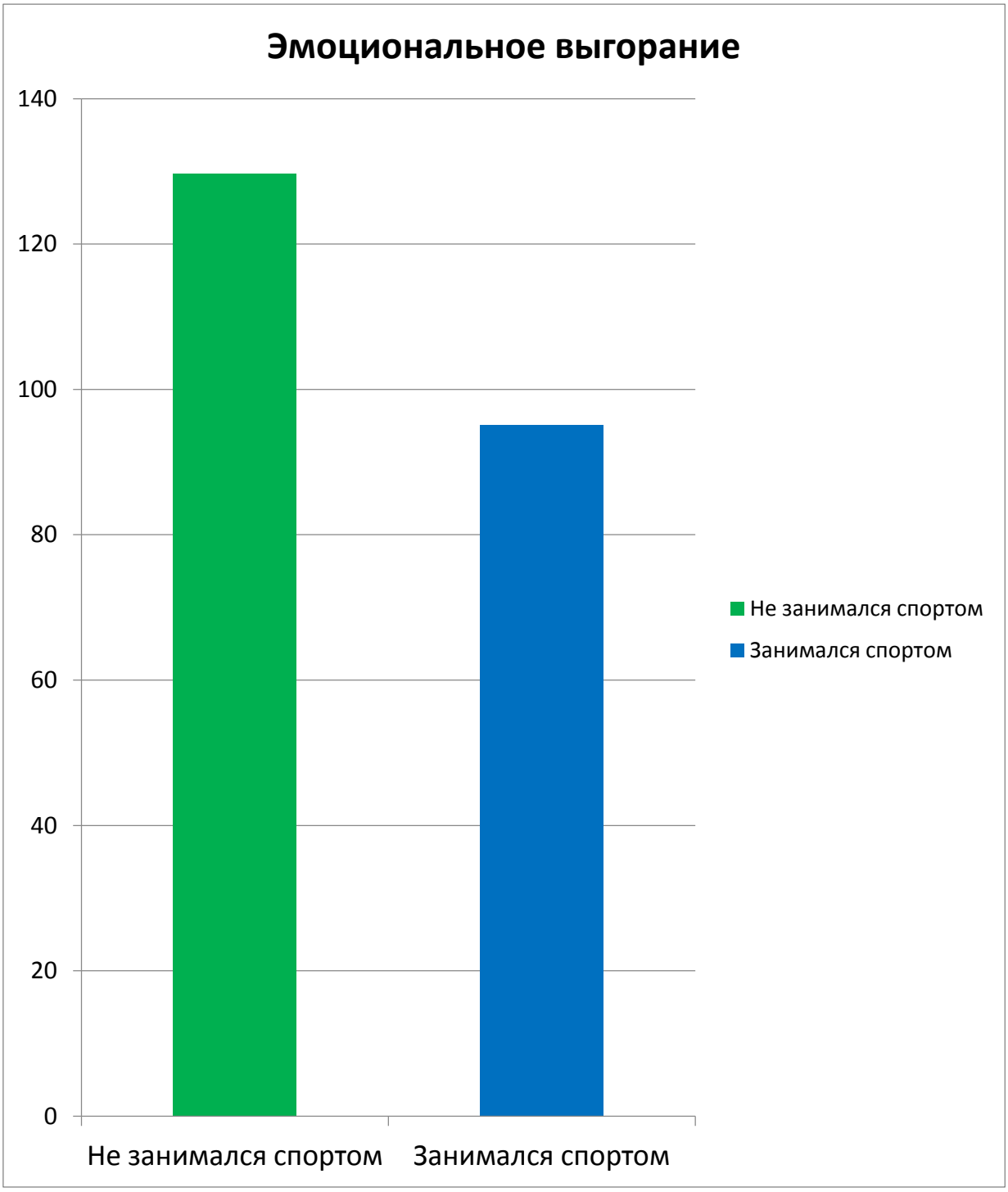


Рис 6. Сравнение средних показателей по шкале «Эмоциональное выгорание» среди групп испытуемых.



В ходе интерпретации результатов методики были использованы такие методы статистического анализа как: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, Т-критерий Стьюдента. При расчете **критерия**

Колмогорова – Смирнова было выявлено, что распределение является нормальным при p>0,05 (таблица 13).

Таблица 13.

	Эмоциональное выгорание	Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	1,165	,865	,908	1,444
Асимпт. Знч(двухсторонняя)	,133	,443	,382	,031

Далее изучались статистически-значимые различия по субшкалам методики «Фазы» и «Синдром эмоционального выгорания» среди спортсменов и не спортсменов. Был применен **t-критерий Стъюдента**(таблица 14).

Таблица 9.

Субшкалы	t (Т-критерий)	Значимость
Фаза напряжения	,317	0,001
Фаза резистенции	4,639	0,001
Фаза истощения	1,428	0,001
Эмоциональное выгорание	2,600	0,001

Благодаря Т-критерию Стъюдента, мы можем увидеть значительные различия между двумя группами испытуемых. Было выявлено, что группа испытуемых, не занимающаяся спортом, имеет более высокий показатель по уровню эмоционального выгорания.

3.3. Выводы по эмпирической части.

По результатам исследования можно сделать вывод, что группа испытуемых, занимающаяся спортом менее подвержены риску появления синдрома эмоционального выгорания. Такие выводы можно сделать по методикам В.В. Бойко и Н.Е. Водопьяновой.

Так же, анализируя результаты методик К. Шрайнера и Ю.Л.Ханина, было выявлено, что группа испытуемых спортсменов имеет более высокий уровень стрессоустойчивости и наиболее низкий уровень тревожности.

Выявленные с помощью методик различия могут быть объяснены тем, что спортсмены, являются более устойчивыми к эмоциональному выгоранию, стрессу, а так же испытывают меньше тревоги благодаря их образу жизни.

Наше исследование показало различие между показателями среди группы спортсменов и тех, кто не занимается спортом, однако также были выявлены испытуемых среди группы спортсменов, которые находятся на формирующейся стадии психического выгорания.

В своей статье Е.И. Гринь, утверждает, что психическое выгорание – это реакция на хронический стресс. В качестве основных внешних причин развития психического выгорания в спортивной деятельности выделяют интенсивные физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с тренером, отсутствие социальной поддержки со стороны семьи [14].

Заключение

В начале данной работы была поставлена цель - изучить особенности эмоционального выгорания у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом. Для достижения цели исследование было разделено на две части.

В первой части работы была дана характеристика понятия «Синдром Эмоционального выгорания», история его изучения, а также его симптомы, лечение и меры профилактики.

Вторая часть работы состояла из анализа результатов исследования, который состоял из совокупности всех проведенных методик. Для этого были использованы такие расчеты как: «Сравнение средних» и «Т-критерий Стъюдента для независимых выборок». Благодаря данным расчетам, мы смогли сделать вывод о том, что спортсмены более устойчивыми к стрессу, тревоге и синдрому эмоционального выгорания, чем люди, которые не занимались спортивной деятельностью.

Развитие синдрома эмоционального выгорания со временем может привести к необратимым изменениям личностной структуры человека, а так же может оказывать негативное влияние на спортивную деятельность следующим образом:

- Падает уровень мотивации
- Возникают проблемы с физическим и психологическим здоровьем
- Обесценивание собственных достижений.

Таким образом, исследование показало, что вопрос о синдроме эмоционального выгорания в спорте требует большего изучения, это позволит ответить на многие вопросы, а также поможет избежать негативного влияния на человека и его сферу деятельности.

Список литературы

1. Акимова Л.Н. Психология спорта. Курс лекций . – 2004. – 127с.
2. Аргайл М. Психология счастья. – 2003. – 247с.
3. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Изд.3,испр.- Волгоград: Учитель. – 122с.
4. Бабушкин Г.Д. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
5. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология» / С.К. Багадирова -- М.: Директ-Медиа, 2014. -- 247 с.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других: Практическое пособие. // В.В. Бойко. - М.: Информационно - издательский дом "Филинъ", 1996. - 264с.
7. Бойко О.В. - Охрана психического здоровья (Высшее проф. образование) - 2004г.
8. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 688 с.: ил. - (Серия "Мастера психологии")
9. Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд: Питер; Спб.; 2008 – 258с.
10. Волкова И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов - СПб.:: Питер, 2002. — 384 с.

11. Гаврилюк В.К. Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. – 100с.
12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008.
13. Грабе М. - Синдром выгорания. Болезнь нашего времени (Психологический практикум) - 2008г.
14. Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена. – 2009. – 8с.
15. Дашкевич О.В. Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис. … канд. наук. М., 1970.
16. Золотова Т.Н. Психология стресса. М. 2008 г. - 189 с.
17. Ильин Е.П. Психология спорта. – 2012.
18. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
19. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
20. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт. – М.: Просвещение, 1975. – 240 с.
21. Китаев - Смык Л.А. Психология стресса / Под ред. Попова В.А. - М.: Наука, 1983.368 с.

22. Китаев-Смык Л.А., Боброва Э.С. Социально-психологические проявления стресса и синдром "выгорания личности" // Активизация личности в системе общественных отношений. Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. - М., 1989. - 189 с.
23. Колосов Д.В. Введение в общую психологию: Учебное пособие.- М.: Норма, 2006.- 493 с.
24. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. – Красноярск, 2013 – 76с.
25. Кошелев А.Н. Синдром «белого воротничка» или Профилактика «профессионального выгорания», 2008.
26. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. – 146 с.
27. Лаврова О. С., Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения // Работник социальной службы.- 2007.
28. Ложкин Г.В., Волянюк Н.Ю. «Эмоциональное выгорание» тренера // Материалы Междунар. науч. конф. психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения». М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2004.
29. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания. - Генезис, 2010.

30. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания. М. 2006с. - 424с.
31. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1979. 6.
32. Меньшикова А.Л. Публичность соревнований и ее отражение спортсменами: автореф. дис. … канд. психол. наук. Л., 1986.
33. Негги А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесно-ориентированного и экзистенциально-аналитического подходов – 2016.
34. Новиков Б.И. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. - 32 с.
35. Общая спортивная психология./Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.7. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флита, 2000. – 152 с.
36. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы/ В.Е. Орел // Психологический журнал. - 2001. Т. 22. №1. - С. 47-56.
37. Попов А.Л. – Спортивная психология . 1998. - 219 с.
38. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред.Б.Д. Карвасарского.- СПб. : Питер, 2000.

39. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях – 2002. – 95с.
40. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.
41. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издетальство Юрайт,2020. - 124с.
42. Скугаревская М.М. «Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания» - Беларусь, 2003 г.,- 16с.
43. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999.
44. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» - СПб., 2002. - 357с.
45. Трунов Д. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. - М.: Издательство МГУ, 2008. - № 8.
46. Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. – ООО «Левъ», 2018. – 493 с.
47. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. – МедПресс-Информ, 2014. – 256с

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1.

Таблица 1. Данные методики среди группы испытуемых, не занимающихся спортом.

№ п/п	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
1	21	19	26
2	20	23	26
3	23	24	21
4	32	28	24
5	26	20	29
6	30	21	30
7	31	17	24
8	34	16	18
9	18	13	23
10	22	17	22
11	36	18	30
12	25	17	18
13	38	16	28
14	19	14	32

15	24	27	26
16	23	13	13
17	37	19	25
18	29	21	18
19	26	16	23
20	23	16	26
21	21	22	23
22	26	16	28
23	29	14	26
24	22	18	21
25	30	12	13

Таблица 2. Данные методики среди группы испытуемых, занимающихся спортом.

№ п/п	**Эмоциональное истощение**	**Деперсонализация**	**Редукция личных достижений**
1	32	13	38
2	31	12	36
3	29	12	45
4	32	15	40

5	23	13	42
6	23	10	41
7	34	17	40
8	26	11	38
9	25	14	24
10	28	13	35
11	33	9	38
12	27	12	27
13	23	19	24
14	38	22	36
15	28	18	42
16	21	9	25
17	40	19	32
18	22	11	30
19	22	11	33
20	26	16	26
21	32	22	26
22	24	9	29
23	28	13	28

24	22	14	23
25	22	15	16

Приложение 2.

Таблица 3. Данные методики среди группы испытуемых, занимающихся спортом.

№п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости
1	3	высокий уровень
2	3	высокий уровень
3	3	высокий уровень
4	3	высокий уровень
5	3	высокий уровень
6	2	высокий уровень
7	2	высокий уровень
8	2	высокий уровень
9	5	средний уровень
10	5	средний уровень
11	5	средний уровень
12	2	высокий уровень
13	2	высокий уровень

14	2	высокий уровень
15	5	средний уровень
16	5	средний уровень
17	5	средний уровень
18	8	низкий уровень
19	9	низкий уровень
20	8	низкий уровень
21	6	средний уровень
22	6	средний уровень
23	6	средний уровень
24	3	высокий уровень
25	2	высокий уровень

Таблица 4. Данные методики среди испытуемых, не занимающихся спортом.

№п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости
1	9	низкий уровень
2	9	низкий уровень
3	9	низкий уровень
4	9	низкий уровень

5	9	низкий уровень
6	7	средний уровень
7	7	средний уровень
8	7	средний уровень
9	7	средний уровень
10	6	средний уровень
11	6	средний уровень
12	6	средний уровень
13	6	средний уровень
14	6	средний уровень
15	2	высокий уровень
16	5	средний уровень
17	5	средний уровень
18	5	средний уровень
19	5	средний уровень
20	5	средний уровень
21	5	средний уровень
22	5	средний уровень
23	5	средний уровень

24	5	средний уровень
25	5	средний уровень

Приложение 3.

Таблица 5. Данные методики среди группы испытуемых, занимающихся спортом.

№ п/п	Кол-во баллов	Уровень тревожности
1	21	низкий уровень тревожности
2	23	низкий уровень тревожности
3	22	низкий уровень тревожности
4	23	низкий уровень тревожности
5	25	низкий уровень тревожности
6	22	низкий уровень тревожности
7	19	низкий уровень тревожности
8	34	умеренный уровень тревожности
9	34	умеренный уровень тревожности
10	35	умеренный уровень тревожности

11	20	низкий уровень тревожности
12	11	низкий уровень тревожности
13	10	низкий уровень тревожности
14	15	низкий уровень тревожности
15	25	низкий уровень тревожности
16	22	низкий уровень тревожности
17	22	низкий уровень тревожности
18	27	низкий уровень тревожности
19	44	высокий уровень тревожности
20	44	высокий уровень тревожности
21	29	низкий уровень тревожности
22	10	низкий уровень тревожности
23	13	низкий уровень тревожности
24	17	низкий уровень тревожности
25	16	низкий уровень тревожности

Таблица 6. Данные методики среди группы испытуемых, не занимающихся спортом.

№ п/п	Кол-во баллов	Уровень тревожности
1	33	умеренный уровень тревожности
2	37	умеренный уровень тревожности
3	38	умеренный уровень тревожности
4	41	умеренный уровень тревожности
5	44	умеренный уровень тревожности
6	47	высокий уровень тревожности
7	46	высокий уровень тревожности
8	27	низкий уровень тревожности
9	56	высокий уровень тревожности
10	26	низкий уровень тревожности
11	34	умеренный уровень тревожности
12	44	умеренный уровень тревожности
13	49	высокий уровень тревожности
14	59	высокий уровень тревожности
15	55	высокий уровень тревожности
16	37	умеренный уровень тревожности

17	39	умеренный уровень тревожности
18	52	высокий уровень тревожности
19	33	умеренный уровень тревожности
20	44	умеренный уровень тревожности
21	27	низкий уровень тревожности
22	45	высокий уровень тревожности
23	39	умеренный уровень тревожности
24	67	высокий уровень тревожности
25	64	высокий уровень тревожности

Приложение 4.

Таблица 7. Данные методики среди группы испытуемых, не занимающихся спортом (симптомы).

№п/п	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12
1	17	18	18	30	17	17	8	23	20	20	23	28
2	3	10	5	6	8	18	10	15	13	2	5	6
3	3	5	3	2	12	22	3	10	10	12	1	1
4	17	3	1	18	12	7	3	7	13	13	5	18
5	13	18	7	3	10	18	5	12	8	0	5	6

6	7	0	18	15	21	19	17	22	15	5	3	9
7	17	8	8	22	20	22	13	4	26	16	10	15
8	14	3	10	5	20	2	25	12	10	10	5	6
9	22	5	7	7	25	12	8	22	17	13	10	3
10	2	0	0	13	19	12	0	7	7	15	2	7
11	17	8	3	10	12	7	10	12	17	10	8	10
12	9	8	18	11	24	17	11	23	7	13	3	7
13	5	8	5	0	25	25	13	16	12	2	5	5
14	22	0	8	3	8	10	8	10	2	13	8	8
15	0	0	5	0	15	27	0	12	10	10	0	3
16	15	11	6	5	17	27	8	25	25	18	8	6
17	0	0	0	0	15	10	4	14	12	18	5	0
18	0	0	0	0	12	15	0	17	5	15	0	0
19	12	25	10	5	20	15	3	30	18	10	5	8
20	4	11	21	3	20	25	7	17	23	22	5	5
21	17	27	30	22	30	20	30	15	25	25	30	30
22	4	15	11	2	17	22	0	12	10	15	3	5
23	0	6	6	0	14	17	2	10	5	6	3	3
24	2	8	21	10	12	19	20	18	2	6	5	10

25	0	0	0	0	12	8	0	2	0	3	0	0

Таблица 8. Данные методики среди группы испытуемых, не занимающихся спортом (фазы и общее кол-во баллов)

№ п/п	Фаза напряжения	Фаза резинстенции	Фаза Истощения	Общее кол-во баллов
1	83	65	67	215
2	24	51	26	101
3	13	47	24	84
4	39	29	49	117
5	41	55	19	115
6	40	79	32	151
7	55	59	67	181
8	32	59	31	122
9	41	67	43	151
10	15	38	31	84
11	38	41	45	124
12	46	75	30	151
13	18	79	24	121
14	33	36	31	100

15	5	54	23	82
16	37	77	57	171
17	0	43	35	78
18	0	44	20	64
19	52	68	41	161
20	39	69	55	163
21	96	95	110	301
22	32	51	33	116
23	12	43	17	72
24	41	69	23	133
25	0	22	3	78

Таблица 9. Данные методики среди группы испытуемых, занимающихся спортом (симптомы).

№п/п	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12
1	9	3	0	15	5	7	3	14	2	6	8	6
2	20	8	5	26	22	5	30	20	25	5	15	25
3	22	8	7	10	20	10	10	14	15	16	23	8
4	25	0	0	3	15	0	10	12	5	11	6	6

5	27	5	2	26	20	5	20	20	17	10	23	10
6	20	8	2	13	15	5	10	14	5	13	8	8
7	17	8	3	10	12	7	10	12	17	10	8	10
8	8	18	5	0	3	8	7	2	15	2	0	0
9	13	20	11	2	13	11	7	7	15	2	5	5
10	8	8	8	8	10	10	15	9	7	7	0	0
11	7	8	5	5	5	10	7	5	10	5	4	10
12	8	12	7	10	5	10	7	2	7	0	7	5
13	7	8	5	6	7	15	7	3	8	7	3	7
14	5	0	6	3	8	8	12	3	15	7	0	0
15	8	8	10	3	5	8	10	5	8	5	3	0
16	3	3	11	10	10	3	2	8	5	7	3	3
17	5	8	6	7	10	5	7	10	10	4	8	7
18	0	13	7	3	8	10	7	2	15	2	0	10
19	3	18	5	0	3	13	0	7	15	2	5	12
20	10	18	0	5	3	8	12	13	8	5	0	0
21	13	2	5	5	6	13	12	0	12	12	11	0
22	11	12	9	0	3	10	13	5	8	10	2	3
23	5	0	6	3	8	8	12	3	15	7	0	0

24	7	8	5	5	5	10	7	5	10	5	4	10
25	3	5	3	2	12	22	3	10	10	12	1	1

Таблица 10. Данные методики среди группы испытуемых, занимающихся спортом (фазы и общее кол-во баллов)

№п/п	Фаза напряжения	Фаза резинстенции	Фаза Истощения	Общее кол-во баллов
1	27	29	22	25
2	59	77	70	206
3	47	54	62	163
4	28	37	32	97
5	60	65	60	185
6	43	44	34	121
7	38	41	45	124
8	31	20	17	68
9	46	38	27	111
10	32	44	14	90
11	25	27	29	81
12	37	24	19	80
13	26	32	25	83

14	14	31	22	67
15	29	28	16	73
16	27	23	18	68
17	26	32	29	87
18	27	27	27	81
19	26	23	34	83
20	33	36	13	82
21	25	31	35	91
22	32	31	23	86
23	14	31	22	67
24	25	27	29	81
25	13	47	24	84

Отзыв руководителя
на выпускную квалификационную (дипломную) работу

«Особенности эмоционального выгорания у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом»

студентки Шпитанковой Д.Д.
Группа 07-04
Специальность 37.05.01 «Клиническая психология»
Форма обучения: очная

Шпитанкова Дарья Дмитриевна уже несколько лет увлекается проблематикой психологии спорта, и в этой связи выбор темы выпускной квалификационной работы (далее – ВКР) явился естественным продолжением данного научного интереса.

Несмотря на то, что проблематика эмоционального выгорания является одной из наиболее глубоко изученных вопросов в клинической психологии и психологии труда, обогащение научных данных по этому направлению в рамках психологии спорта по-прежнему остается актуальным.

Шпитанкова Д.Д. добросовестно соблюдала календарный график выполнения ВКР. Работа написана с большим интересом к теме. Шпитанкова Д.Д. проявляла самостоятельность и инициативу как на этапе планирования - в части разработки методического инструментария, - так и на этапе обработки результатов исследования. Шпитанкова Д.Д. находилась в постоянном контакте со мной и своевременно вносила коррективы в процесс анализа данных и систематизации результатов исследования.

Результаты, полученные Шпитанковой Д.Д. в рамках ВКР, на мой взгляд, представляют собой уникальные для психологии здоровья данные. В частности, примечательны, на мой взгляд, данные, полученные Шпитанковой Д.Д., о том, что спортсмены более устойчивыми к стрессу, тревоге и синдрому эмоционального выгорания, чем люди, которые не занимались спортивной деятельностью.

Шпитанкова Д.Д., с моей точки зрения, успешно справилась с поставленными перед ней в рамках выполнения ВКР целями и задачами.

Таким образом, Шпитанкова Д.Д., по моему мнению, обладает необходимыми профессиональными компетенциями, уровень которых соответствует требованиям государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.01 - Клиническая психология, а ее выпускная квалификационная работа по теме «Особенности эмоционального выгорания у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом» может быть допущена к защите.

Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры
педагогики и медицинской психологии
Первого МГМУ им. И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения РФ
(Сеченовский университет) Иголкина А.Е.

Дата
15 декабря 2020 г.

РЕЦЕНЗИЯ на выпускную квалификационную (дипломную) работу

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ И У ЛЮДЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

студентки Шпитанковой Дарьи Дмитриевны
Группа – 07-04; Специальность «Клиническая психология»;

1. Соответствие содержания ВКР заявленной теме, оглавлению, общая характеристика темы, ее актуальность.

Выпуская работа студентки Шпитанковой Дарьи Дмитриевны подготовлена на интересную, актуальную тему, связанную с эмоциональной сферой профессиональной деятельности спортсменов. Сложно переоценить влияние эмоций в этой профессии, что дополнительно подтвердили авторы работы в проведенном сравнительно-сопоставительном исследовании. Работа логично разбита на главы и состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Хотелось бы особо отметить рекомендательный список, который повышает уровень стрессоустойчивости для различных профессий, предложенный и систематизированный авторами.

2. Полнота анализа теоретических вопросов по теме, заявленных в плане ВКР и глубина практических исследований. Способность студентки к проведению исследований и умение анализировать, обобщать и представлять данные в виде таблиц, схем, диаграмм, делать выводы. (см.табл.1)

Характеризуя полноту теоретических глав работы важно отметить хороший выбор источников литературы для анализа, т.к. отобраны существенные, базовые книги и актуальные электронные ресурсы. Кроме того, хотелось бы обратить внимание на сформированное в полном объеме умение студента работать с литературой и результатами исследований, выделять существенные характеристики и идеи коллег. Можно также акцентировать внимание на владении студенткой хорошим профессиональным языком, формами систематизации материала и выводов.

3. Умение студента использовать в работе современные достижения науки и практики. Научная и практическая значимость ВКР, возможность использования ее результатов в практическом здравоохранении, общий вывод и оценка работы в целом. (см. табл.1)

Анализ содержания работы показывает, что она имеет определенную теоретическую и практическую ценность, учитывает современные достижения в области профилактики эмоционального выгорания у представителей разных профессий, особенно у спортсменов. В работе явственно проступает достаточно высокий профессиональный уровень автора как молодого исследователя, что, в конечном итоге, провело к качественному научному исследованию в рамках выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Таблица 1.

Критерий (характеристика)	Да	Есть замечания	Нет
Структура работы соответствует требованиям.	+		
Введение содержит сформулированные корректно объект, предмет; цель(и); гипотезу(ы) исследования.	+		
Теоретический обзор: демонстрирует хорошее знакомство с проблемой;		+	
содержит анализ достаточного количества источников;		+	
содержит выводы, основу для прояснения авторской позиции.		+	
Эмпирическое исследование характеризуется: адекватным использованием методов и методик;	+		
достаточным объемом испытуемых;	+		
грамотным выбором и использованием статистических методов;	+		

грамотной интерпретацией результатов;	+		
новизной полученных данных/результатов.		+	
Оформление работы соответствует требованиям.	+		

4. Оценка качества оформления ВКР. Недостатки и замечания.

1) В качестве основного пожелания хотелось бы отметить полное отсутствие в списке использованных источников литературы или электронных ресурсов на иностранных языках. Безусловно, проблема эмоционального выгорания достаточно актуальна для мировых, международных и межкультурных исследований и обращение к таким источникам значительно обогатило бы теоретические главы работы.

2) Наличие выводов в конце каждой смысловой части работы также облегчило бы восприятие работы, оставило бы впечатление завершенности и логического перехода между отдельными феноменами работы.

Общий вывод рецензента: На основании изложенного представляется возможным заключить, что выпускная квалификационная работа «Особенности эмоционального выгорания у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом» студентки Шпитанковой Дарьи Дмитриевны выполнена на актуальную тему и соответствует требованиям, предъявляемым к научно-квалификационным работам данного вида по названной программе обучения. Работа обладает внутренним единством и содержит необходимые научные результаты и положения, которые могут быть вынесены для публичной защиты, а ее автор заслуживает высокой положительной оценки.

5. Заключение.

5.1. Выпускная квалификационная работа «Особенности эмоционального выгорания у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом» студентки Шпитанковой Дарьи Дмитриевны заслуживает высокой положительной оценки, конкретизировать характер которой рецензент оставляет государственной экзаменационной комиссии по итогу защиты.

5.2. Выпускная квалификационная работа «Особенности эмоционального выгорания у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом» студентки Шпитанковой Дарьи Дмитриевны рекомендуется рецензентом к защите.

5.3. Рецензент рекомендует присвоить студентке Шпитанковой Дарье Дмитриевне соответствующую квалификацию.

Рецензент
Канд.психол.н., н.с. лаборатории педагогической психологии
кафедры психологии образования и педагогики
факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова



10.12.2020 г. Д.В. Пшеничнюк

АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: Шпитанкова Дарья Дмитриевна
Проверяющий: Bogacheva Nataly (bogacheva.nataly@gmail.com / ID: 1330247)

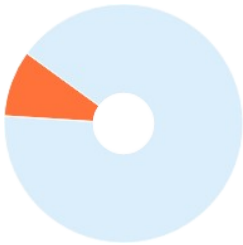
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - https://users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 524
Начало загрузки: 12.12.2020 16:32:12
Длительность загрузки: 00:00:04
Корректировка от 12.12.2020 16:32:53
Имя исходного файла: Шпитанкова Дарья Дмитриевна ВКР.docx
Название документа: Шпитанкова Дарья Дмитриевна ВКР
Размер текста: 1 кБ
Тип документа: Выпускная квалификационная работа
Символов в тексте: 43066
Слов в тексте: 5047
Число предложений: 291

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 12.12.2020 16:32:17
Длительность проверки: 00:00:04
Комментарии: не указано
Модули поиска: Цитирование, Модуль поиска Интернет



ЗАИМСТВОВАНИЯ	САМОЦИТИРОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
9,28%	0%	0%	90,72%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	2,78%	3,07%	Методическая разработка на тему: П...	http://nsportal.ru	05 Янв 2016	Модуль поиска Интернет	9	12
[02]	0%	3,07%	Методическая разработка на тему: П...	https://nsportal.ru	31 Янв 2019	Модуль поиска Интернет	0	12
[03]	0%	3,07%	Методическая разработка на тему: П...	https://nsportal.ru	10 Июн 2019	Модуль поиска Интернет	0	12
[04]	2,1%	2,32%	Читать книгу Эмоциональное выгор...	https://iknigi.net	06 Мар 2019	Модуль поиска Интернет	7	9
[05]	0%	2,32%	Читать книгу Эмоциональное выгор...	https://iknigi.net	09 Апр 2019	Модуль поиска Интернет	0	9
[06]	0,8%	2,27%	Эмоциональное выгорание личности...	https://infourok.ru	20 Июн 2019	Модуль поиска Интернет	5	10
[07]	0%	2,02%	Читать книгу Эмоциональное выгор...	https://iknigi.net	06 Мар 2019	Модуль поиска Интернет	0	9
[08]	0%	1,69%	Котова Е.В. Профилактика синдрома э...	http://kspu.ru	29 Ноя 2017	Модуль поиска Интернет	0	5
[09]	0%	1,69%	Эмоциональное выгорание и способ...	https://revolution.allbest.ru	09 Фев 2019	Модуль поиска Интернет	0	5
[10]	1%	1,39%	Профессиональное выгорание медиц...	http://diplomba.ru	31 Дек 2015	Модуль поиска Интернет	3	5
[11]	0,79%	1,37%	Читать книгу Эмоциональное выгор...	https://iknigi.net	19 Июн 2019	Модуль поиска Интернет	2	3
[12]	0%	1,32%	Диплом: Профессиональное выгоран...	http://dodiplom.ru	29 Янв 2019	Модуль поиска Интернет	0	4
[13]	1,04%	1,19%	Котова Е.В. Профилактика синдрома э...	http://kspu.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	2	3
[14]	0%	1,03%	Профилактика синдрома эмоциональ...	https://yandex.ru	18 Сен 2018	Модуль поиска Интернет	0	5
[15]	0%	1,01%	Психопрофилактика и психокоррекц...	https://repetitora.com	04 Июл 2017	Модуль поиска Интернет	0	3
[16]	0,78%	1%	rtf	http://iknigi.net	10 Ноя 2016	Модуль поиска Интернет	1	3

[17]	0%	0,86%	Реферат - Психическое выгорание пе...	http://ronl.ru	04 Фев 2017	Модуль поиска Интернет	0	5
[18]	0%	0,8%	Пути и способы оптимального требо...	http://perviydoc.ru	02 Дек 2016	Модуль поиска Интернет	0	2
[19]	0%	0,78%	Изучение синдрома эмоционального...	https://bibliofond.ru	08 Мая 2019	Модуль поиска Интернет	0	1
[20]	0%	0,68%	ВЫГОРАНИЕ ПЕРСОНАЛА. ВЫГОРАНИ...	http://lektsii.com	22 Янв 2017	Модуль поиска Интернет	0	3