

**Реферат**  
на магістерську роботу  
**«Особливості попередження та подолання професійного вигорання у державних  
службовців»**

магістрантки спеціальності 053 Психологія

**Терещенко Аліни Миколаївни**

**Обсяг роботи** – 105 с. **Кількість таблиць** – 3 табл. **Кількість рисунків** – 8 рис. **Список використаних джерел** – 69 од.

**Об'єкт дослідження** – професійне вигорання як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – особливості попередження та подолання професійного вигорання у державних службовців.

**Мета дослідження** – визначити особливості професійного вигорання у державних службовців та розкрити психологічні умови його попередження та подолання.

**Завдання дослідження:** дослідити основні підходи до визначення поняття «професійного вигорання»; розкрити моделі та стадії професійного вигорання як психологічного феномену; охарактеризувати специфіку професійної діяльності державних службовців; дослідити особливості прояву професійного вигорання у державних службовців та чинники, які впливають на нього; розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання професійного вигорання у державних службовців.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження, зокрема: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, тестування); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні методи математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

**Теоретичне значення результатів дослідження** полягає у розкритті специфіки прояву професійного вигорання у державних службовців; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на прояв професійного вигорання у державних службовців.

**Практичне значення отриманих результатів** роботи полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти профілактиці та подоланні професійного вигорання у державних службовців. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву професійного вигорання у державних службовців.

**Висновки.** Професійна діяльність державного службовця вимагає від фахівця високого нервового напруження та спричиняє на нього велике інтелектуальне навантаження. Професія державного службовця потребує від людини володіння певними індивідуально-психологічними якостями: комунікативними здібностями та здатністю вислуховувати; урівноваженістю поведінки; рухливістю нервової системи. На основі аналізу літератури визначено, що модель професійного вигорання державних службовців може складатися з наступних чинників: - зовнішні – стресори, що пов'язані із впливом навколишнього середовища, в якому державний службовець; - внутрішні – пов'язані безпосередньо з особистісними, організаційно-професійними та соціально-демографічними характеристиками державних службовців; - фізіологічних і психологічних виявів та наслідків професійного стресу державних службовців. У рамках емпіричного дослідження було встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самоповаги у державних службовців та рівнем прояву емоційного виснаження у державних службовців та рівнем редукції особистих досягнень, також встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самоповаги у державних службовців та сформованістю такої фази професійного вигорання як напруження.

До того ж було встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем ситуативної тривожності у державних службовців та сформованістю таких фаз професійного вигорання як резистенція та виснаження. З метою попередження та подолання професійного вигорання у державних службовців підібрано систему вправ, інноваційних технік.

**Ключові слова та словосполучення:** вигорання, професійне вигорання, професійне вигорання у державних службовців.