

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості профілактики та подолання емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни»

здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія

Любивої Наталії Олексіївни

Обсяг роботи – 85 с. **Кількість таблиць** – 6 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис. **Список використаних джерел** – 81 найменування, з них 12 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання у поліцейських в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості профілактики та подолання емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни.

Мета дослідження – визначити особливості прояву емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни та розкрити специфіку його профілактики та подолання.

Завдання дослідження: проаналізувати основні підходи до визначення понять «вигорання», «емоційне вигорання»; розкрити специфіку прояву емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни; виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни; дослідити особливості прояву емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни та чинники, які впливають на його прояв; розробити психологічні рекомендації для профілактики та подолання емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи; методи обробки та інтерпретації даних; вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в аналізі основних підходів до вивчення сутності поняття «емоційне вигорання», виокремленні та характеристиці основних структурних компонентів емоційного вигорання; визначенні специфіки прояву емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни; визначенні та аналізі системи чинників, які впливають на прояв емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації сприятимуть профілактиці та подоланню емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни.

Висновки. Емоційне вигорання – стан емоційного, психологічного, розумового та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого емоційного навантаження під час професійної діяльності та супроводжується негативним ставленням людини до роботи і до самої себе. Науковці дотримуються трьохкомпонентного підходу до визначення цього синдрому, згідно якого виділяють такі фази розвитку емоційного вигорання, як напруження, резистенцію та виснаження. Найпоширенішим є поділ чинників емоційного вигорання на зовнішні, тобто організаційні фактори, які характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні, які стосуються індивідуальних характеристик самих професіоналів. Дослідники виділяють ряд основних чинників, що можуть сприяти прояву емоційного вигорання: рівень емпатії, тривожність (особистісна та реактивна), рівень стресостійкості. Встановлено, що більшість опитаних респондентів загалом зберігає відносну психологічну стійкість в умовах війни, однак значна їх частка перебуває у зоні ризику прояву емоційного вигорання. Так, у більшості респондентів сформованою є фаза резистенції, у третини респондентів фаза виснаження перебуває на стадії формування. Переважна більшість опитаних має низький рівень емпатії, помірну тривожність та достатню стресостійкість. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву емоційного вигорання та таким чинником як тривожність, тоді як емпатія і стресостійкість не продемонстрували визначального впливу на розвиток синдрому в межах вибірки. З метою профілактики та подолання емоційного вигорання було розроблено тренінгову програму.

Ключові слова та словосполучення: емоційне вигорання, напруження, резистенція, виснаження, рівень емпатія, тривожність, стресостійкість.