Реферат

на кваліфікаційну (магістерську) роботу

«Особливості попередження та подолання емоційного вигорання у практичних психологів»

магістрантки спеціальності 053 Психологія

Бабенко Марини Володимирівни

Обсяг роботи – 123 с. **Кількість таблиць** – 6 табл. **Кількість рисунків** – 16 рис. **Список використаних джерел** – 80 найменувань, з них 9 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання у практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості попередження та подолання емоційного вигорання у практичних психологів**.**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості прояву емоційного вигорання у практичних психологів та розкрити психологічні умови його попередження та подолання.

Завдання дослідження: дослідити основні підходи до визначення поняття емоційного вигорання та проаналізувати його моделі та стадії; розкрити особливості прояву емоційного вигорання у практичних психологів та охарактеризувати чинники, які впливають на нього; дослідити особливості прояву емоційного вигорання у практичних психологів та чинники, які впливають на нього; розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання емоційного вигорання у практичних психологів.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає, насамперед, в тому, що здійснено цілісний аналіз основних підходів до визначення сутності поняття «емоційного вигорання»; виокремлено та охарактеризовано моделі та стадії емоційного вигорання; визначено специфіку прояву емоційного вигорання у практичних психологів; підібрано та проаналізовано систему чинників, які впливають на прояв емоційного вигорання у практичних психологів; розроблено психологічне тренінгове заняття для попередження та подолання емоційного вигорання у практичних психологів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблене психологічне тренінгове заняття може бути використане при розробці психологічних тренінгових програм чи порад до профілактики та подолання емоційного вигорання у практичних психологів. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву емоційного вигорання у практичних психологів.

Висновки. На основі аналізу наукової літератури визначено, що головним джерелом вигорання професій типу «людина-людина», до якої відносяться практичні психологи, є взаємодія з іншими людьми. Синдром емоційного вигорання розвивається поступово через кілька етапів: напругу, резистенцію і виснаження, причому кожному етапу відповідають певні ознаки. Хоча вигорання має схожі прояви з професійним стресом, ці поняття не є тотожними. Емоційне вигорання є скоріше наслідком впливу комплексу стресових факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх, які виникають у системі особистих і ділових відносин. Ці симптоми можна умовно розділити на три групи: психофізичні; соціально-психологічні; поведінкові. Аналіз результатів показав, що більшість практичних психологів перебувають під значним емоційним і професійним тиском. У понад 50% опитаних сформовані такі фази емоційного вигорання, як «напруження» та «виснаження», що вказує на системний характер вигорання. Фаза «резистенції» у 60% респондентів знаходиться на стадії формування, що свідчить про активну боротьбу зі стресовими чинниками. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем ситуативної тривожності та фазою «виснаження». Це підкреслює, що ситуативна тривожність є ключовим чинником, який сприяє розвитку емоційного виснаження. З метою попередження та подолання емоційного вигорання у практичних психологів було запропоновано тренінгове заняття, в якому підібрано систему вправ та інноваційних технік.

Ключові слова та словосполучення: емоційне вигорання, емпатія, практичні психологи, самооцінка, стрес, тривожність.