

# ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Поважук Д.О.

студент спеціальності 053 «Психологія»

науковий керівник: Матохнюк Л.О. д. психол. н., професор

# Об'єкт і предмет дослідження.

**Об'єкт дослідження** – є професійне вигорання державних службовців.

**Предмет дослідження** – психологічні засоби, які можна використовувати для профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців.

# мета і гіпотеза дослідження.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці психологічних засобів профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців.

**Гіпотеза.** Професійне вигорання є складним психологічним явищем, яке розвивається під впливом різних факторів, зокрема, особистісних характеристик державних службовців, особливостей їхньої професійної діяльності та організаційних умов.

# завдання дослідження.

---

Для досягнення поставленої мети було визначені такі завдання:

---

проаналізувати теоретичні підходи до розуміння професійного вигорання.

---

емпірично дослідити фактори, що сприяють розвитку професійного вигорання державних службовців.

---

розробити програму психологічних засобів профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців.

# МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

Для досягнення поставлених цілей було застосовано різноманітні методи дослідження:

- - теоретичні методи – аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення, абстрагування, класифікація – аналіз вітчизняної, зарубіжної наукової і навчально-методичної літератури з метою уточнення змісту основних понять, узагальнення, систематизація та інтерпретація теоретичних й емпіричних даних, з метою аналізу теоретичної бази досліджень феномена «професійного вигорання»;
- - емпіричні методи – психодіагностичні методики (тестування) – методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, методика «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова, методика «Оцінка професійного стресу» К. Вайсмана, методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина» Г. Нікіфорова, опитувальник «Визначення нервово-психічного напруження» Т. Немчина;
- - математично-статистичної обробки емпіричних даних – t-критерій Стюдента – для незалежних та залежних вибірок.



Феном “професійного вигорання”

# Концептуальна модель професійного вигорання



## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ «ВИГОРАННЯ» У ПРОФЕСІЯХ СИСТЕМИ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА» ЗА МЕТОДИКОЮ Г. НІКІФОРОВА





# Профілактика та корекція професійного вигорання публічних службовців (Загальна короткострокова програма)

Мета програми:

- Підвищення рівня поінформованості публічних службовців щодо проблеми професійного вигорання. Вивчення чинників, симптомів та етапів професійного вигорання публічних службовців. Формування вмінь цілеспрямованої профілактики / корекції професійного вигорання публічних службовців.

Цільова група:

- державні службовці; посадові особи місцевого самоврядування

# Очікувані результати навчання за програмою:

## ЗНАННЯ:

змісту і структури професійного вигорання працівників органів публічної влади;

психологічних чинників та наслідків професійного вигорання працівників;

психологічних умов профілактики та корекції професійного вигорання;

## УМІННЯ:

виявляти наявність або відсутність синдрому професійного вигорання у себе та інших;

використовувати методи і техніки самопомоги в ситуаціях професійного стресу;

надавати допомогу співробітникам у ситуаціях професійного стресу;

## НАВИЧКИ

:

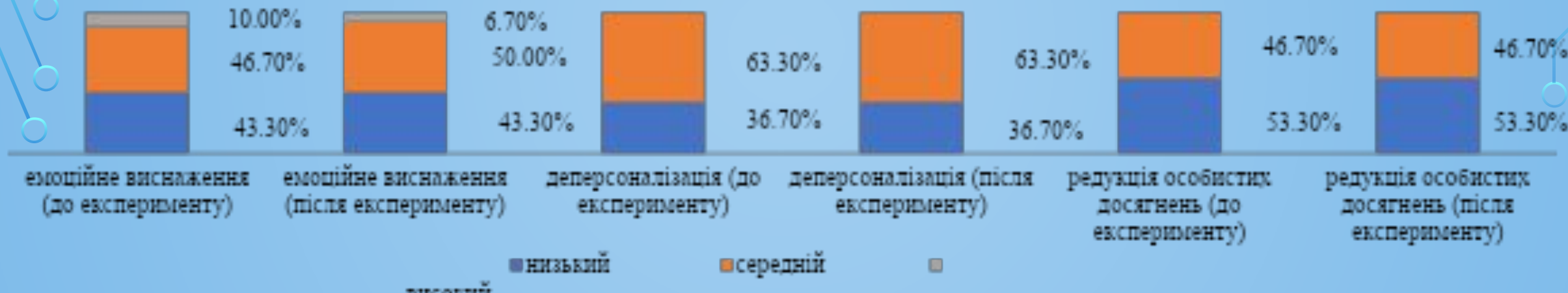
застосування практик глибокого пізнання і розуміння своїх емоцій та переживань;

розвитку здатності до самоаналізу та самооцінки актуальних емоційних станів;

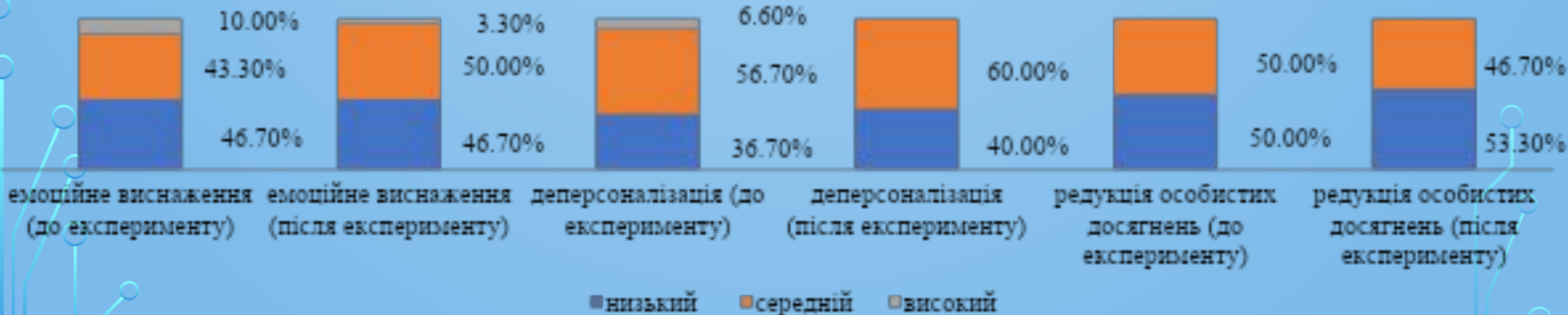
подолання негативних станів психіки

# РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ «ВИГОРАННЯ» ЗА МЕТОДИКОЮ Г. НІКІФОРОВА

## В КОНТРОЛЬНІЙ ГРУПІ



## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ «ВИГОРАННЯ» ЗА МЕТОДИКОЮ Г. НІКІФОРОВА В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПІ



Результати досліджень у цій сфері мають важливу **практичну значущість**, оскільки можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних заходів щодо профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців. Так, результати досліджень можуть бути використані для:

- Розробки та впровадження організаційних заходів, спрямованих на створення сприятливих умов для професійної діяльності державних службовців, зокрема:
  - Створення чіткого регламенту робочих обов'язків.
  - Забезпечення професійного розвитку державних службовців.
  - Створення сприятливого психологічного клімату у колективі.
- Розробки та впровадження просвітницьких заходів, спрямованих на підвищення обізнаності державних службовців про професійне вигорання та його симптоми, а також на навчання методам самоконтролю та саморегуляції.
- Розробки та впровадження психологічних програм профілактики та корекції професійного вигорання, спрямованих на розвиток особистісної стресостійкості та психологічної стійкості державних службовців, формування ефективних копінг-стратегій для подолання стресу та інших факторів, що сприяють розвитку професійного вигорання.

# перспективи подальших досліджень

- Детальне вивчення факторів, що сприяють розвитку професійного вигорання державних службовців.
- Розробка нових ефективних психологічних методик профілактики та корекції професійного вигорання.
- Впровадження психологічних засобів профілактики та корекції професійного вигорання в практику державної служби.