

**«ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ
СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ
(В УМОВАХ КАРАНТИНУ)»**

Кринична О. С.

Студентка 2 курсу
спеціальності 053

«Психологія»

науковий керівник:

Дмитрова Т. В.

к. психол. н., доцент

Об'єктом дослідження виступає психоемоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – особливості психоемоційного вигорання працівників соціономічних професій в умовах карантину.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психоемоційного вигорання працівників соціономічних професій в умовах карантину.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що робота в он-лайн режимі за карантинних обмежень має специфічні психологічні, нікому раніше не відомі, особливості; праця в таких умовах є своєрідним «стрес-фактором», який провокує розвиток додаткового психоемоційного вигорання працівників соціономічних професій.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психоемоційного вигорання працівників соціономічних професій в умовах карантину.
2. Емпірично вивчити проблеми психологічних особливостей психоемоційного вигорання працівників соціономічних професій в умовах карантину.
3. Розробити програму профілактики та корекції синдрому психоемоційного вигорання для працівників соціономічних професій.

Методи та методики дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження використовувався комплекс методів:

а) *теоретичні*: аналіз та узагальнення здобутої інформації, системний аналіз, узагальнення теоретично-методологічних підходів до досліджуваної проблеми;

б) *емпіричні*: спостереження, опитування, тестування (методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), методика «Визначення психічного «вигорання» (О. Рукавішніков), опитувальник «Оцінка професійного стресу» (К. Вайсман), методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина» (Г. Нікіфоров), опитувальник «Визначення нервово-психічного напруження» (Т. Немчин).

в) *статистичні*: встановлення рівня значущості відмінностей за критерієм Стюдента для кореляційного аналізу.

Чинники виникнення професійного вигорання

Основні напрямки роботи щодо психологічних засобів корекції феномену

Чинники, пов'язані зі змістом і специфікою праці (висока психоемоційна напруга, висока інтенсивність праці, насиченість дій, інтелектуальні навантаження, необхідність інтенсивного сприйняття, переробки й інтерпретації великих обсягів інформації, прийняття рішень у невизначених ситуаціях з підвищеною відповідальністю)

Зниження робочого навантаження, доцільний розподіл робочих завдань, розподіл відповідальності, навчання навичок керування стресом, саморегуляції, релаксації

Організаційні чинники вигорання (дефіцит часу, нечітка організація й планування праці, недостатність необхідних засобів, недооблік автономності й надмірний контроль)

Оптимізація організації праці – розробка системи організації праці з урахуванням специфіки й напрямку професійної діяльності установи. Основні напрямки оптимізації – структурування роботи, чітка регламентація праці, організація робочих місць.

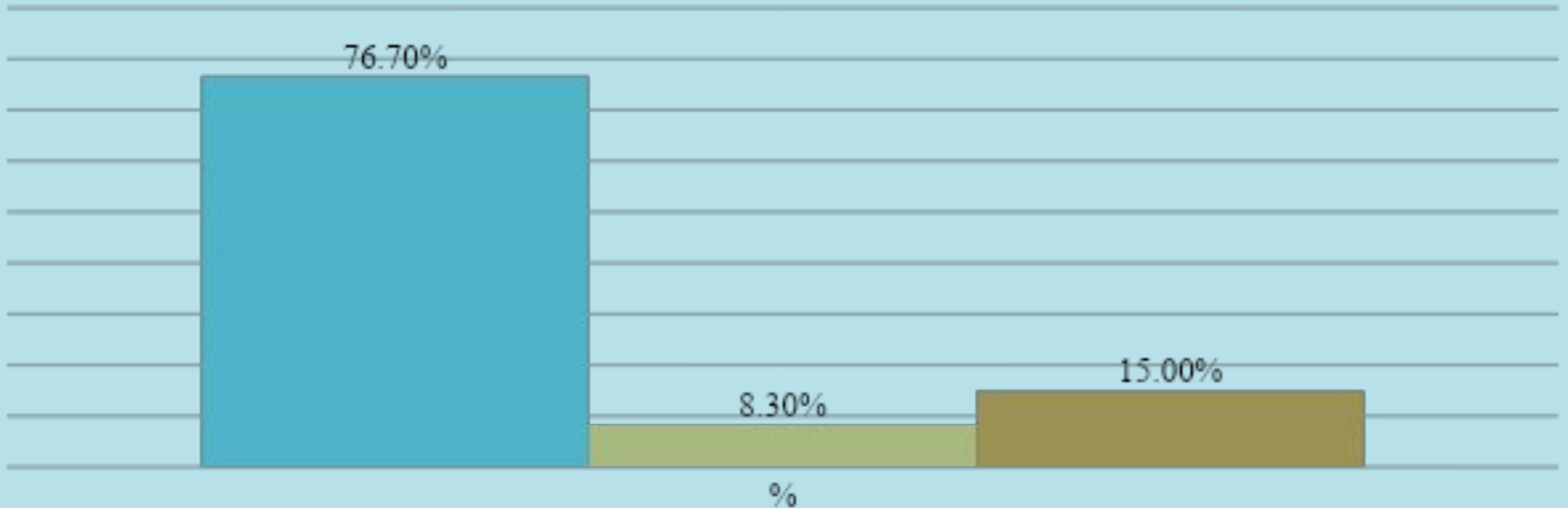
Соціально-психологічні чинники вигорання (негативний соціально-психологічний клімат, наявність напруженості у стосунках)

Оптимізація взаємин у колективі й з керівництвом, поліпшення соціально-психологічного клімату за допомогою проведення комунікативних тренінгів, спрямованих на навчання навичок спілкування, стратегій поведінки в конфлікті; організація корпоративного відпочинку; надання співробітникам соціальної підтримки.

Індивідуальні чинники вигорання (нейротизм, емоційна збудливість, чутливість, непевність у собі, низька самооцінка, дисфункціональна система мотивів та цінностей, низький рівень емпатії, авторитаризм, хибні уявлення про роботу)

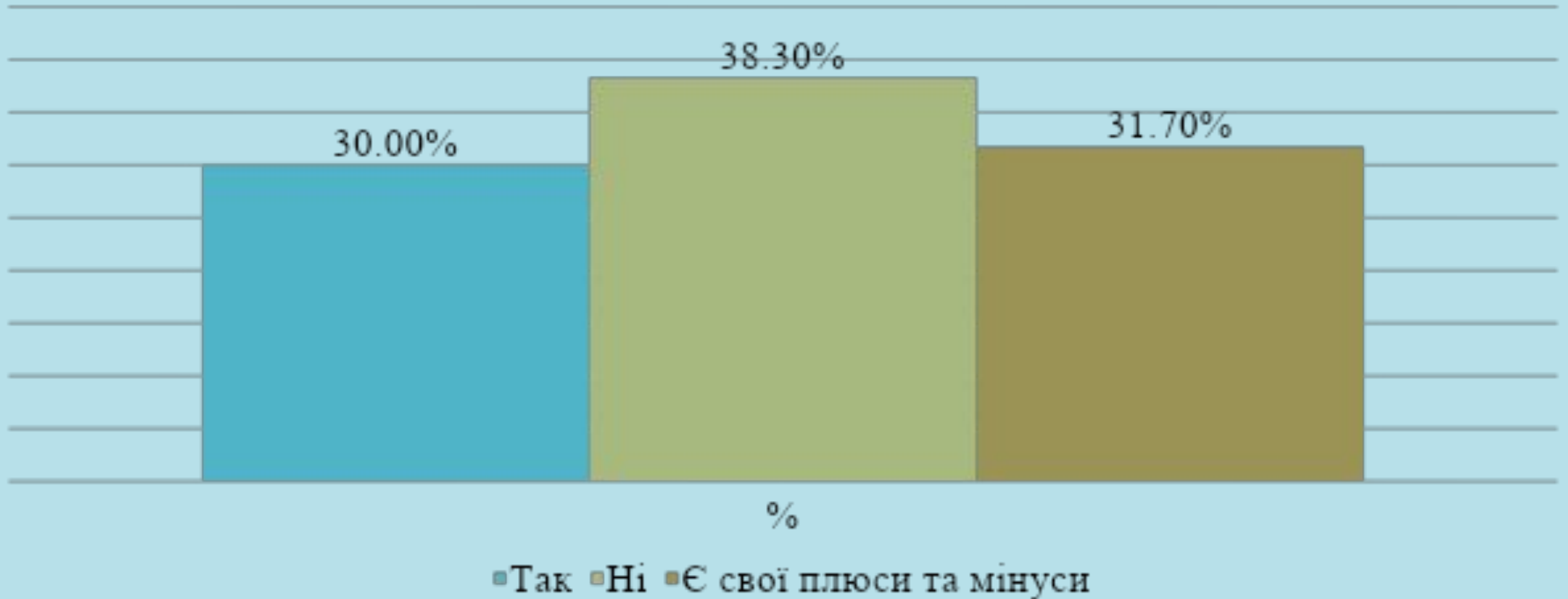
Корекція особистісних особливостей, мотиваційної сфери. Застосування психокорекційних технік, спрямованих на підвищення самооцінки, упевненості в собі, рівня емпатії. Корекція мотивів уникнення невдач.

1. Це Ваш перший досвід віддаленої роботи?

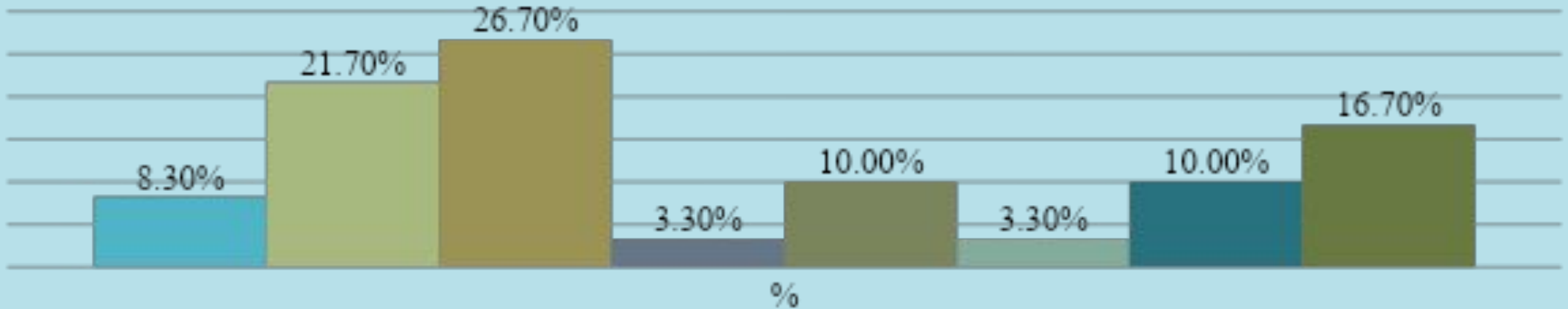


■ Так ■ Ні, був досвід постійної віддаленої роботи ■ Ні, був досвід часткової віддаленої роботи

Чи подобається Вам працювати дистанційно?

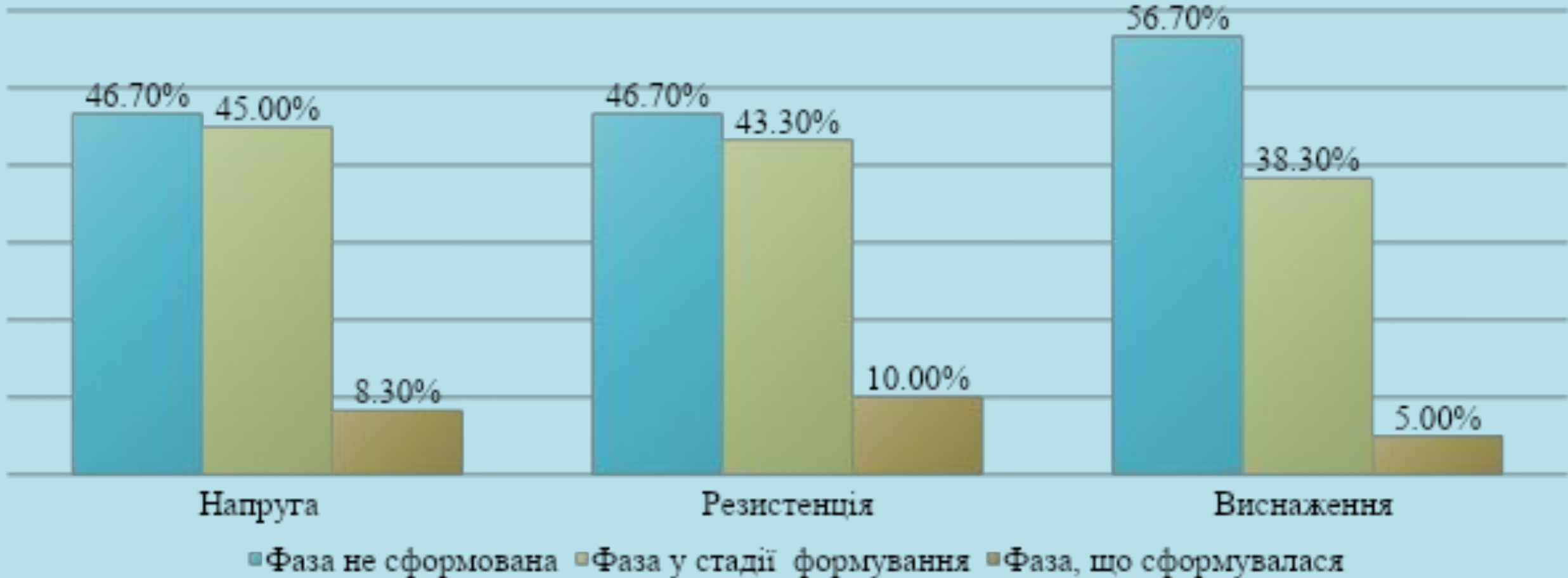


Що заважає працювати дистанційно?

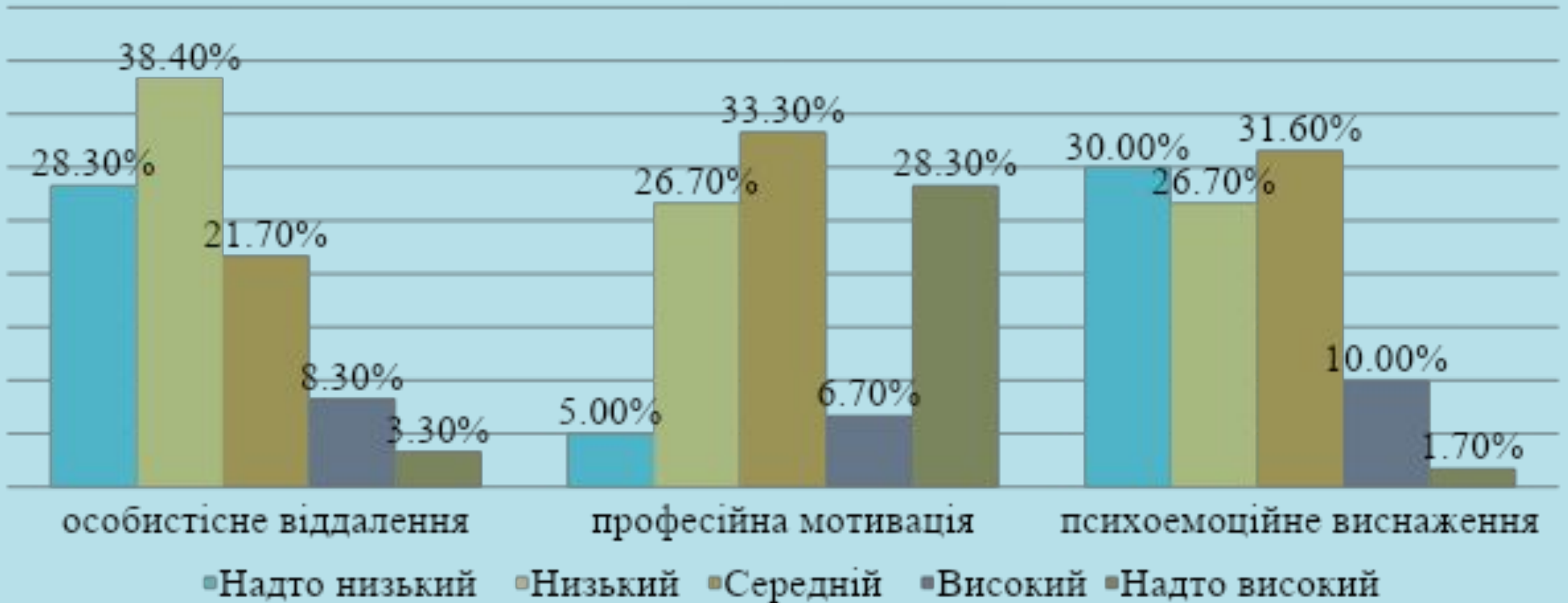


- Нічого не заважає
- Не вистачає людей навколо
- Відволікають родичі, сусіди
- Важко самостійно розібратися у завданнях
- Важко скласти план дня
- Відсутність можливості швидко отримати допомогу
- Важко контролювати себе самому та не відволікатися

Результати дослідження професійного вигорання серед працівників соціономічних професій за методикою В. Бойка (в умовах карантину)

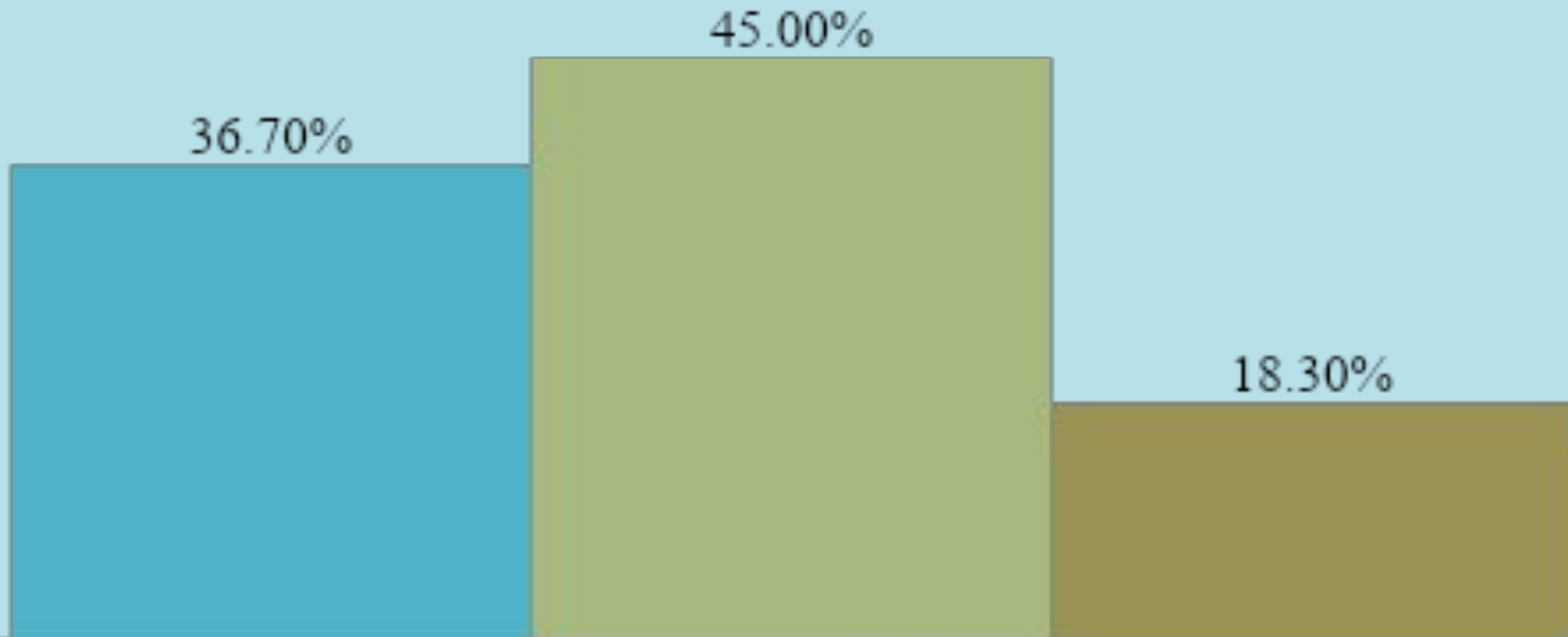


Результати дослідження рівня психічного вигорання за методикою О. Рукавішнікова



Результати дослідження професійного стресу за методикою К. Вайсмана

■ низький ■ середній ■ високий



рівень професійного стресу

Результати дослідження синдрому «вигорання» у професіях системи «людина-людина» за методикою Г. Нікіфорова



Результати дослідження нервово-психічного напруження за методикою Т. Немчина

■ низький ■ середній ■ високий

43.30%

50.00%

6.70%

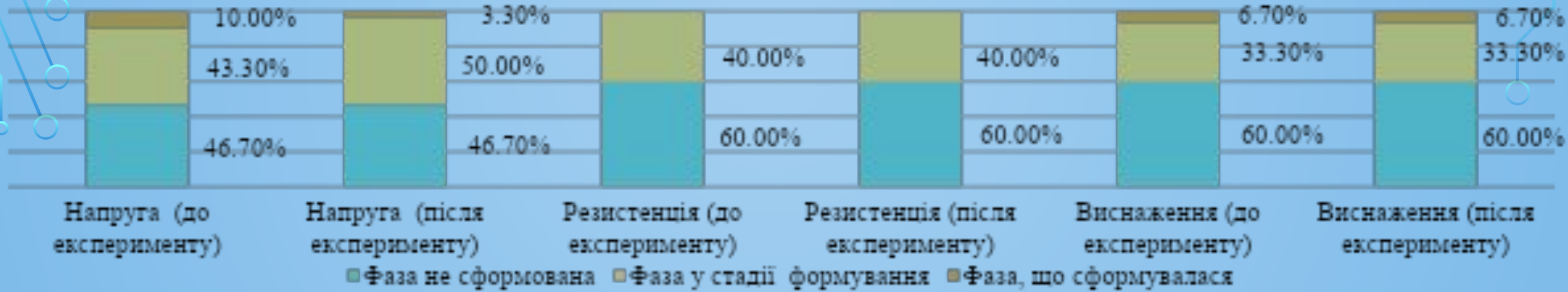
%



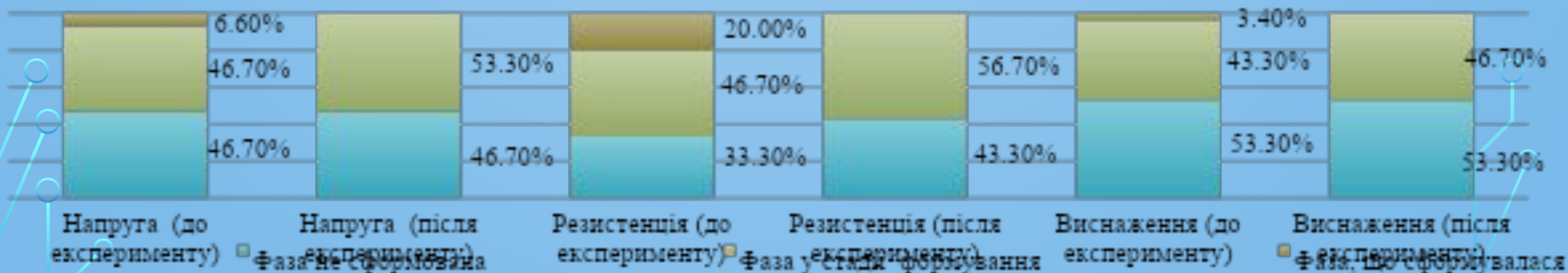
**Програма профілактики психоемоційного вигорання
працівників соціономічних професій
в умовах карантину.**

Мета: розробка та апробація заходів корекції та профілактики професійного вигорання працівників соціономічних професій.

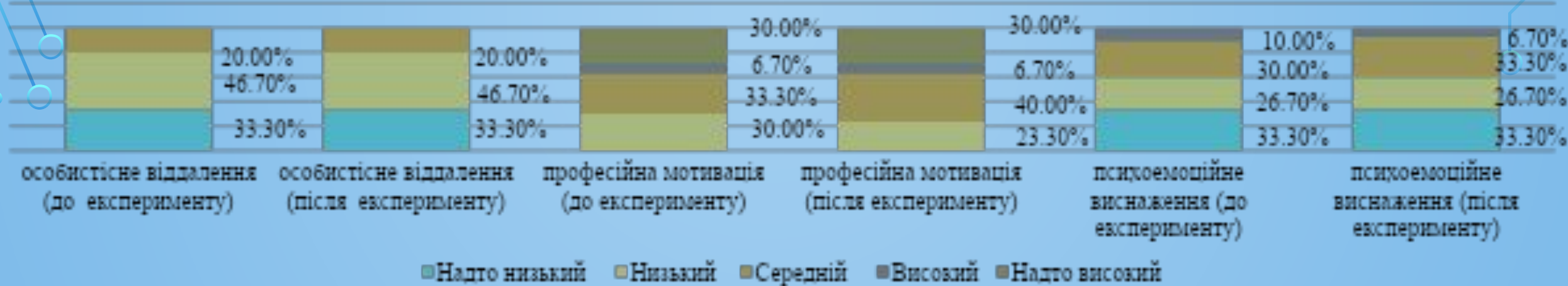
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ В. БОЙКА В КОНТРОЛЬНІЙ ГРУПІ



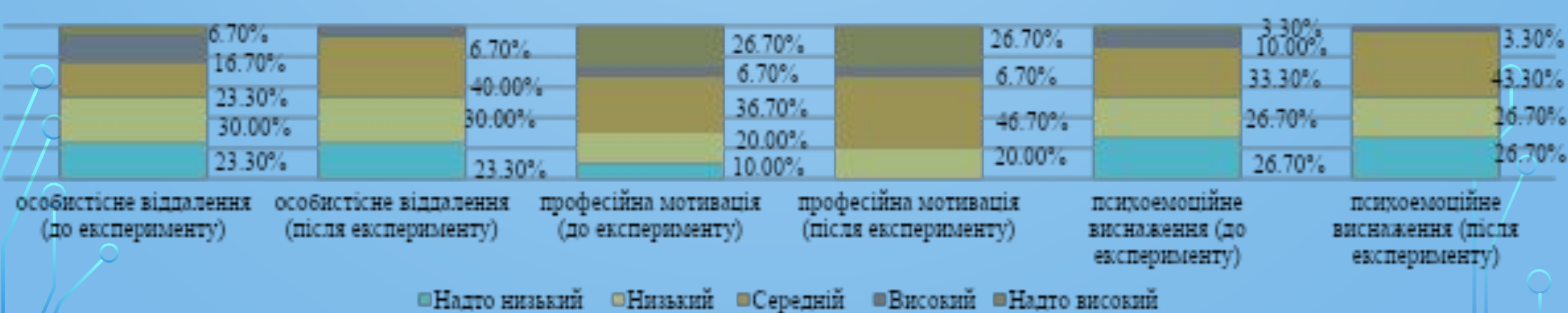
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ В. БОЙКА В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПІ



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ О. РУКАВІШНІКОВА У КОНТРОЛЬНІЙ ГРУПІ

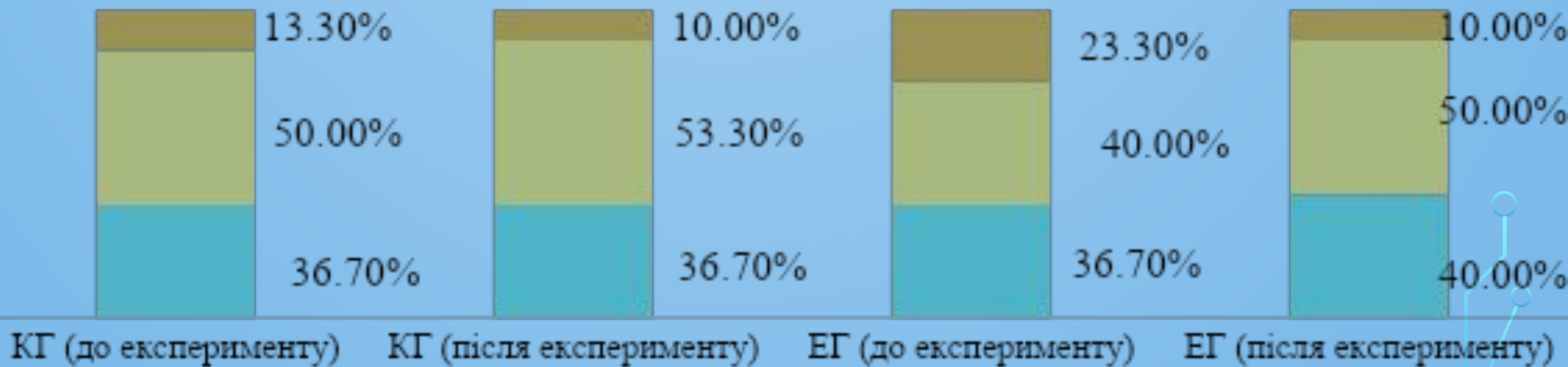


РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ О. РУКАВІШНІКОВА У ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПІ



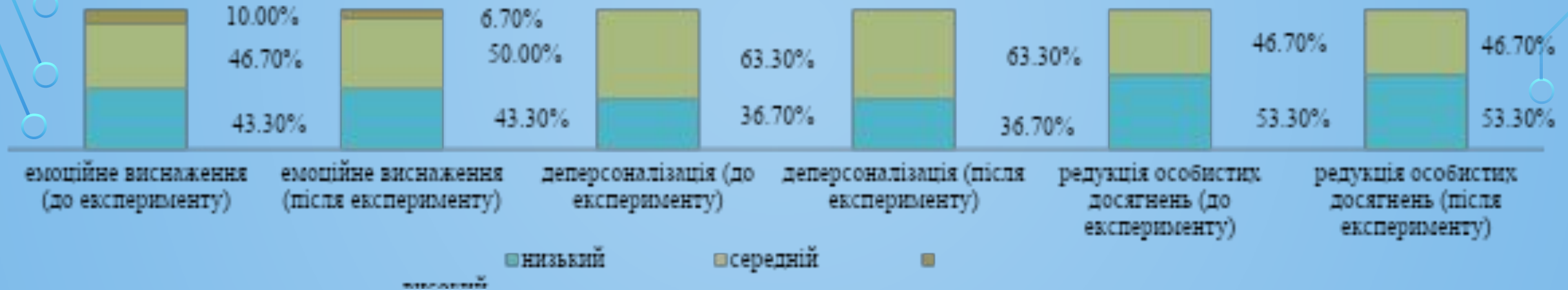
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ЗА МЕТОДИКОЮ К. ВАЙСМАНА

■ низький ■ середній ■ високий



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ «ВИГОРАННЯ» ЗА МЕТОДИКОЮ Г. НІКІФОРОВА

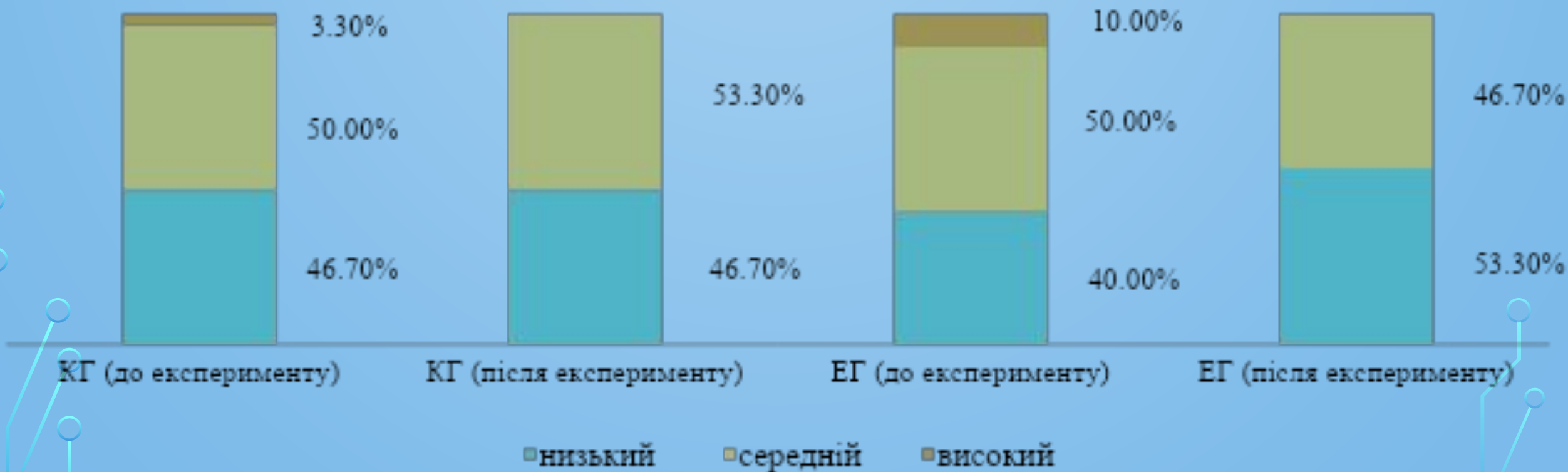
В КОНТРОЛЬНІЙ ГРУПІ



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



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ Т. НЕМЧИНА



Практична значущість результатів дослідження. Розроблено та апробовано профілактично-корекційну програму для подолання наслідків психоемоційного вигорання працівників соціономічних професій, що передбачає вироблення ними індивідуальних тактик і стратегій нейтралізації травматогенного синдрому вигорання та вироблення успішних навичок просоціальної адаптації, а також розроблені концептуальні положення й отримані експериментальні дані може бути використано у процесі професійної діяльності практикуючих психологів, з метою профілактичної, консультативної, корекційної роботи.