

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра Общей и консультативной психологии
наименование кафедры

Профилактика и предупреждение эмоционального выгорания
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом
с помощью когнитивно-поведенческой терапии у людей, начавших работать онлайн

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 301 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Нестеровой Елены Романовны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

доцент, к.пед.н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.Г. Евдокимова
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих.н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Введение

Проблема эмоционального выгорания в наше время знакома многим людям, Хотя не все об этом знают и, тем более, относятся серьёзно к данному вопросу. Конечно, незнание о проблеме, равно как и несерьёзное отношение к ней, проблему не устраняет, именно поэтому она требует больше гласности.

Тема актуальна за счёт того, что она имеет отношение к людям, независимо от их личных, профессиональных, культурных и любых других характеристик, поскольку кто угодно может столкнуться с эмоциональным выгоранием, в том числе и при работе. Кроме того, из-за стремительно развивающихся технологий многие просто не успевают как следует адаптироваться к меняющемуся миру, что выражается в невозможности сформировать какие-то правила, рекомендации и другие важные вещи настолько же быстро, насколько то или иное явление оказывается частью жизни.

Например, мы знаем, что, несмотря на то, как долго существует интернет и общение в нём, лишь совсем недавно пользователи из разных стран совместными усилиями начали формировать культуру этичного общения, а травля в интернете оказалась проблемой для большого количества людей. Точно таким же образом преступление, совершаемое в интернете, всегда имеет свою собственную специфику, к чему оказались не готовы как пользователи, так и законодательства разных стран, из-за чего реакция на изменения несколько запаздывает.

Таким образом, можно сказать, что необходимо изучить тему, учитывая её специфику в контексте взаимодействия людей и интернета.

Цель работы: выявление эмоционального выгорания и разработка рекомендаций с позиций когнитивно-поведенческой терапии по профилактике и предупреждению эмоционального выгорания людям, которые работают онлайн.

Задачи работы:

1. выявить и конкретизировать понятия психологическая профилактика, эмоциональное выгорание, когнитивно-поведенческая терапия;

2. подобрать диагностический инструментарий и провести выявление эмоционального выгорания при переходе работы с оффлайн формата на онлайн

3. на основе когнитивно-поведенческой терапии разработать рекомендации людям с эмоциональным выгоранием при работе онлайн.

Объект исследования: Профилактика и предупреждение эмоционального выгорания у людей, работающих в условиях онлайн

Предмет исследования: Профилактика и предупреждение эмоционального выгорания у людей, начавших работать онлайн, с помощью когнитивно-поведенческой терапии

Гипотеза: при переходе работы с оффлайн формата на онлайн люди сталкиваются с эмоциональным выгоранием за счёт смена формата работы. Профилактика на основе когнитивно-поведенческой терапии способствует предупреждению эмоционального выгорания за счет освоения субъектами адаптивных моделей поведения и преобразования отдельных убеждений.

Далее рассмотрим труды отечественных и зарубежных учёных, а затем проведём собственное исследование. Следует сказать, что в нашем исследовании мы затрагиваем лишь людей, которым можем помочь, и не учитываем тех, кому требуется помощь, которую оказывают другие специалисты, и в таком случае мы советуем обратиться к этим специалистам, дабы не навредить людям, которые нам доверились.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, статистический метод, тест. А. Бэка, опросник К. Маслах, интервью.

Платформа для исследования - интернет. Выборка респондентов состоит из людей, работающих онлайн с недавнего времени и проявивших интерес к исследованию. В исследовании приняли участие 34 человека в возрасте от 20 до 54 лет, среди которых 18 женщин и 16 мужчин.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты можно использовать при консультировании клиентов в представленных условиях, а также использовать при создании рекомендаций при составлении курсов на данную тему.

Когнитивно-поведенческая терапия является одним из самых популярных видов терапии за счёт простоты её использования и краткости. Инструменты КПТ будут использоваться в практической части данной работы, поскольку её эффективность в подобных исследованиях многократно подтверждалась[4].

Основное содержание работы

В первой части работы рассматриваются понятия эмоционального выгорания, КПТ и профилактики эмоционального выгорания с помощью КПТ.

Во второй части работы проводится эмпирическое исследование с использованием опросника К. Маслах, теста А. Бэка, интервью. Происходит работа с клиентами с использованием когнитивной реструктуризации и ведением дневника. Далее происходит обсуждение полученных результатов, а в самом конце даются практические рекомендации для предупреждения и профилактики эмоционального выгорания с помощью КПТ.