

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ
ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

Кафедра социальной работы и реабилитологии

Аннотация к дипломной работе

**Индивидуальный план развития сотрудника как инструмент
профилактики профессионального выгорания**

Тисиневич Петр Петрович

Научный руководитель:
старший преподаватель Комлик Елена Михайловна

Минск, 2022

АННОТАЦИЯ

Индивидуальный план развития сотрудника как инструмент профилактики профессионального выгорания / Тисиневич Петр Петрович; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. Е.М. Комлик.

Объект исследования – профессиональное выгорание IT специалиста.

Предмет исследования – индивидуальный план развития сотрудника как инструмент профилактики профессионального выгорания.

Цель исследования – выявить и определить влияние индивидуального плана развития (ИПР) специалиста IT сферы на профилактику его профессионального выгорания.

Основные результаты. Исследование и тестирование показало статистически значимую корреляцию по t-критерию Стьюдента, подтверждающего положительное влияние индивидуального плана развития на предупреждение профессионального выгорания среди IT специалистов. Практическая значимость заключается в универсальности ИПР и возможности внедрять практику разработки, развития и реализации карьерных планов среди сотрудников любой сферы деятельности. ИПР может использоваться не только как инструмент повышения вовлеченности и удовлетворения от работы, но и как профилактику профессионального выгорания среди специалистов. В раках работы предоставлена личная методология, подход и рекомендации по внедрению практики разработки индивидуального плана профессионального развития сотрудников.

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из двух глав, заключение, список использованных источников из 51 наименования. Общий объем дипломной работы – 65 страницы.

Ключевые слова: ВЫГОРАНИЕ, ФАЗЫ, СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ, КАРЬЕРА.

Individual development plan for an employee as a tool for the prevention of professional burnout / Tisinevich Petr Petrovich; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitology; scientific adviser E.M. Komlik.

Object of research: professional burnout of an IT specialist.

Subject of research: an individual professional development plan as a tool for preventing professional burnout.

Purpose of research: to identify and determine the impact of an individual development plan (IDP) of an IT specialist on the prevention of his professional burnout.

The results. Research and testing showed a statistically significant correlation according to Student's t-test, confirming the positive impact of an individual development plan (IDP) on the prevention of professional burnout among IT specialists. The practical significance lies in the universality of the IDP and the ability to introduce the practice of developing, developing, and implementing career plans among employees in any field of activity. Individual development plan can be used not only as a tool to increase engagement and job satisfaction, but also as a prevention of professional burnout among specialists. The paper provides a personal methodology, approach, and recommendations for implementing the practice of developing an individual plan for the professional development of employees.

Keywords: BURNOUT, BURNOUT PHASES, BURNOUT SYMPTOMS, BURNOUT FACTORS, BURNOUT PREVENTION, INDIVIDUAL DEVELOPMENT PLAN, CAREER.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Толочек В. А. Психология труда: Учебное пособие. – 3-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2020. – 480с.: ил. – (Серия «Учебное пособие».)
2. Климов Е.А. Введение в психологию труда: учебник / Е.А. Климов. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Издательство Московского университета : Академия, 2004. – 336 с. – (Высшее профессиональное образование. Психология)
3. Джеррольд С. Гринберг Управление стрессом 7-е издание Серия «Мастера психологии» Перевели с английского Л, Гительман, М. Потапова Гринберг Дж. Г85 Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
4. Фонталова Н.С. Стресс в профессиональной деятельности и его психолого-экономические последствия /Н.С. Фонталова / Общая и социальная психология. – 2011.-№3.-с.179-182
5. Макарова Г. А. Синдром «эмоционального выгорания» / Г. А. Макуаарова/Психотерапия. - 2003. - №11. - с. 25-28
6. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // 2-е изд.-СПб.:Питер, 2009.-336 с.
7. Петрова А. Д. Синдром эмоционального (профессионального) выгорания личности: теоретический аспект / А. Д. Петрова // Инновации в науке. - 2016. - №56. - с.16-22
8. Бойко В.В. Психоэнергетика. – СПб.: Питер, 2016, - 416 с.
9. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М.:Наука, 1983. – 368 с.
10. Ермакова Е. В. Изучение синдрома выгорания как нарушение сферы личности / Е.В. Ермакова // Культурно-историческая психология. – 2010. - №1. – с. 27-38
11. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996. – С.52-54.
12. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. – СПб.: Из- во С.-Петерб. ун-та, 2011. – С. 15-16.
13. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. Дан. / Краснояр. Гос. Пед. Ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013
14. Айснер Л.Ю., Богдан О.В. Профессиональная деформация как психологическая категория // Т 33. Теоретические и практические аспекты психологии и педагогики. – 2015. – С. 3.

15. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития (Текст) / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – 1999. – No1.
16. Баженова А.Н. Профессиональная деформация личности психолога // Интеграция образования. – 2003. – No. 2.
17. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
18. Воробьева М.А. Профессиональная деформация специалистов и ее профилактика // Педагогическое образование в России. – 2015. – No. 2.
19. Газизова В. Психологические факторы профессиональной деформации личности // Организационная среда XXI века: Статьи и доклады IV Международной научно-практической конференции. Москва, 21 мая 2013 г./Главный редактор Н.В. Тихомирова/Под ред. П.Ю. Федорова, С.Ю. Манухиной и др.–М.: МЭСИ, 2013–248с.
20. Дружилов С.А. Профессиональные деформации и деструкции как индикаторы душевного неблагополучия человека // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – No. 2.
21. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. - Екатеринбург : Деловая книга, 2005. - 240 с.
22. Иванова Н.Л. Проблема профессиональных деформаций личности в современных исследованиях // Психология обучения. – 2012. – No. 3. – С. 4-15.
23. Картузова А.А. Профессиональная деформация личности тренера как научный феномен // Педагогика, психология и медико- биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – No. 11.
24. Козлова А.В. Профессиональные деформации и профессиональное развитие человека/ А.В. Козлова // Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение / под ред. Л. М. Митиной. – М. : Академия, 2005. – 336 с.
25. Нурмаханбетов А.Л. К постановке проблемы профессиональной деформации специалиста // Психология. Социология. Дефектология. – 2006. - No 11-12. – С. 12-19
26. Орел В.Е. Психологическое изучение влияния профессии на личность // Реферативный сборник избранных работ по грантам в области гуманитарных наук. – Екатеринбург, 2008. – С. 113-115
27. Сочнев В.Н., Сочнева И.В. Теоретические основы изучения феномена профессиональной деформации // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2010. – Т. 15. – No. 1.
28. Стригуненко Ю.В. К вопросу о подходах к пониманию профессиональной деформации личности // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2011. – No. 3 (13).

29. Трунов Д.И. И снова о «профессиональной деформации» // Психологическая газета. – 2004. – Т. 6. – С. 32-34.
30. Тюлепергенева Р. Профессиональная деформация и подходы к ее изучению // Достояние нации. – 2006. - № 3. – С. 280-285
31. Уварова Г.Н. Психологические механизмы профессиональной деформации личности // Вестник. – 2003. – С. 125.
32. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 2005. - 32 с.
33. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России. // Национальный психологический журнал - 2006. - №1(1) - с.126-130.
34. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Спб: - Питер, 2008. - 358 с.
35. Дикая Л.Г. Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте метасистемного подхода //Социальная психология труда: Теория и практика. – 2010. – Т. 1. – С. 328-350.
36. Карпов А.В. Психическое выгорание в управленческой деятельности: монография. – Москва, Ярославль: РАО, 2010. – 404 с.
37. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души //Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – №. 2.
38. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. - Кострома, 2004
39. Леонова А.Б. Стресс и копинг поведение: факторы развития профессионально-личностных деформаций // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. — Т. 2. — КГУ им. Н.А. Некрасова Кострома, 2013. — С. 122–124.
40. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Институт психологии РАН, 2005. - 330 с
41. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. //Психологический журнал. - 2001. - № 1. - Т. 22.
42. Первичко Е.И., Зинченко Ю.П. Эмоциональное выгорание медицинских работников как клинико-психологическая проблема // в 289 сборнике Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова, место издания Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, Кострома, том 1, с. 113-115, 2013

43. Языкова Т. А., Зайцев В. П. Поведение типа А: проблемы изучения и психологическая коррекция // Психологический журнал. – 1990. – Т. 11. – No. 5. – С. 56-60.
44. Maslach C.A. Multidimensional Theory of Burnout // Theories of Organizational Stress, Oxford, 1994.
45. Климов Е.А. Психология профессионала. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996.
46. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
47. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.
48. Бодров В.А. Информационный стресс. - М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
49. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ - 2006.
50. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
51. Психология труда: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 480 с