

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»  
Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

РЕЦЕНЗИЯ НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ  
Студента Тарасенко Дарьи Владимировны  
Направление подготовки 37.04.01 Психология  
**Направленность (профиль) образовательной программы**  
**Психологическое консультирование и психотерапия**

Тема магистерской диссертации:

**«Психологическая программа профилактики эмоционального выгорания  
офисных работников»**

Магистерская диссертация Тарасенко Дарьи Владимировны посвящена актуальной для современной психологии и менеджмента теме — профилактике эмоционального выгорания офисных сотрудников. В условиях высокой конкуренции, увеличения психоэмоциональных нагрузок и необходимости поддержания продуктивности труда, вопросы сохранения психологического здоровья коллектива приобретают особую значимость. Автор последовательно раскрывает теоретические и практические аспекты проблемы, что делает исследование востребованным как в научном, так и в прикладном контексте.

Диссертация имеет чёткую логическую структуру, соответствующую требованиям к магистерским исследованиям. Введение содержит обоснование актуальности темы, чётко сформулированы объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования. Все заявленные положения раскрываются в тексте работы. Первая глава представляет собой глубокий теоретический обзор литературы по проблеме эмоционального выгорания, анализируются современные подходы, факторы, влияющие на развитие данного феномена у офисных работников. Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию. Выбор методов и методик обоснован целью и задачами работы. Проведён констатирующий этап эксперимента, выявлены особенности проявления эмоционального выгорания в исследуемой выборке. Третья глава содержит описание разработанной автором

психологической программы профилактики эмоционального выгорания офисных работников. Программа апробирована на практике, что подтверждается результатами контрольного этапа эксперимента.

Научная новизна исследования заключается в комплексном подходе к изучению эмоционального выгорания офисных работников и разработке оригинальной программы профилактики, адаптированной к специфике офисной деятельности. Практическая значимость работы определяется возможностью внедрения предложенной программы в деятельность служб персонала.

Представленные результаты эмпирического исследования убедительно доказывают эффективность разработанной психологической программы. Работа отличается логичностью изложения, наличием иллюстративного материала, чёткими выводами по каждой главе и в целом по исследованию.

На основании проведенного исследования и полученных данных, можно сделать заключение, что поставленная автором цель и задачи были выполнены в полном объеме.

Магистерская диссертация Тарасенко Дарьи Владимировны соответствует всем требованиям, предъявляемым к работам данного уровня. Исследование отличается научной и практической значимостью, самостоятельностью и завершённостью. Работа заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована к публичной защите.

« 29 » мая 2026г.

Кандидат медицинских наук, доцент  
врач психиатр КГБУЗ «Красноярский  
краевой психоневрологический диспансер №1»



Т.И. Кулакова