

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/363137>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология и педагогика

Введение 3

Глава 1. Профессиональное здоровье и профилактика эмоционального выгорания у специалистов МЧС России 6

1.1. Эмоциональное выгорание: теоретический анализ научной литературы 6

1.2. Профессиональная деятельность и факторы риска эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России 10

Выводы по первой главе 12

Глава 2. Взаимосвязь личностных особенностей и симптомов эмоционального выгорания: результаты эмпирического исследования 14

2.1. Организация исследования личностных особенностей сотрудников МЧС России: личностный опросник Айзенка (EPI) 14

2.2. Результаты исследования симптомов эмоционального выгорания: методика «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко 17

2.3. Профилактика эмоционального выгорания и техника самопомощи 22

Выводы по второй главе 27

Заключение 29

Список использованной литературы 32

Глава 1. Профессиональное здоровье и профилактика эмоционального выгорания у специалистов МЧС России

1.1. Эмоциональное выгорание: теоретический анализ научной литературы

Проблема эмоционального выгорания рассмотрена в научных публикациях И. В.Серафимович [23], Е. В. Родионовой., Т. В. Конюховой [22], Л. О.Кобелевой [11], С. Ю. Чимарова [30], А. Д., Охоткина, Н. Л. Максимовой [17], Е. В.Филь, Ю. А. Китановой [28], М. Г. Тимофеевой [26], Е. А.Зайцевой, А. А. Казакова [7] и др.

Понятие «синдром эмоционального выгорания» было введено в психологию американским психиатром Фрейденом в 1974 году. Данный синдром проявляется нарастающим эмоциональным истощением, хронической усталостью и «невыходом» из состояния стресса. Больных беспокоит постоянная усталость, слабость, недомогание, повышенная утомляемость, излишняя озабоченность по поводу выполнения работы и различные страхи.

Исследователь Е. В.Ильина определяет понятие следующим образом:

«Выгорание – это такая реакция организма, которая проявляется на внешние жизненные факторы в форме полного или частичного исключения эмоций» [10, с.217].

«Эмоциональное выгорание – это индивидуальная защитная реакция организма, сопровождающаяся ментальными и физическими недомоганиями» [10, с.217]

Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в результате длительного стресса.

Эмоциональное истощение ощущается как:

- перенапряжение,
- опустошенность,
- истощенность собственных ресурсов,
- заболевания,
- деперсонализация,
- личностная отстраненность,
- развитие негативного отношения,
- потеря мотивации,

- возрастает обезличенность и формальность контактов,
- появляются вспышки раздражения,
- утрата эффективности,
- снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, недовольство собой,
- уменьшение ценности своей деятельности, бесполезности работы.

Важно помнить, что выгорание – это процесс и со временем симптомы будут усугубляться, если не предпринимать никаких действий.

Стадии эмоционального выгорания.

Джерольд Гринберг рассматривает эмоциональное выгорание как процесс, проходящий через 5 стадий:

1. «Медовый месяц» – стадия энтузиазма и вовлеченность.
2. «Недостаток топлива» – усталость и снижение участия.
3. «Хронические симптомы» – недомогания, раздражительность, недовольство окружением.
4. «Кризис» – истощение, снижение работоспособности и недовольство собой.
5. «Пробивание стены» – разочарование и отчаяние. Угроза здоровью и/или карьере.

Обычно, когда звучит термин “выгорание” представляется картина, как человек лежит без сил и ничего не хочет. А на самом деле выгорание начинается с энтузиазма и вовлеченности, когда хочется успеть больше и сделать лучше. Таким образом специалист каждый день тратит чуть больше ресурсов, чем успевает восстановить.

В норме человек находится на 1-2 стадии выгорания. Сначала вдохновляется проектом или идеей, потом сталкивается с трудностями в реальности, устает, восстанавливает силы и снова чувствует интерес к работе.

На первых этапах помогает поддержка коллег и качественный отдых. Позже этих мер будет недостаточно, потому что на следующих стадиях уже затронута мотивация и ценности человека. Для помощи себе на следующих этапах необходимо сбалансировать то, что вы отдаете и что получаете взамен. Здесь имеет смысл задуматься о том, на своем ли вы месте, зачем вам именно эта работа и эта организация, что здесь для вас важного и ценного и ради чего вы так стараетесь. Инвентаризацию своих ценностей и целей лучше всего проводить в беседе с другим человеком – это может быть близкий друг или психолог.

Существует 4 фактора формирования синдрома выгорания:

1. Личностные особенности сотрудников (высокие амбиции, перфекционизм, внешний локус контроля, комплекс «спасателя», идеалистические ожидания).
2. Содержание самой работы (работа сотрудников МЧС России, с людьми в состоянии кризиса, с утратами, неблагополучными семьями, в детских домах, приютах, психоневрологических интернатах, хосписах, благотворительных организациях, в больницах или в полиции).
2. Организационные факторы (ненормированный рабочий день, напряженный рабочий ритм, многозадачность, неясные задачи, отсутствие критериев оценки труда, противоречивые требования, отсутствие рабочих мест, оборудования, материалов, полномочий, отсутствие системы, алгоритмов).
3. Климат в коллективе и культура организации (поддержка или обесценивание, унижение или уважение, отсутствие признания вклада сотрудников).

В зависимости от того, какой из факторов является наиболее стрессогенным, необходимо подбирать инструменты профилактики и преодоления синдрома выгорания.

Личностные особенности сотрудников в меньшей степени влияют на процесс эмоционального выгорания и легко компенсируются условиями работы. Например, влияние перфекционизма снижается, если в организации есть четкие критерии успешности и график работы. Для работы с тяжелыми переживаниями, которые возникают в процессе самой работы чаще всего проводятся группы поддержки или другие форматы, способствующие снятию напряжения (арт-терапия, релаксирующие встречи, отреагирование эмоций).

Для повышения компетенций сотрудников используется обучение и помощь (наставничество) более опытных коллег.

Для решения сложностей в организационных вопросах и изменений в культуре организации подходят мероприятия, на которых все члены коллектива или руководство обсуждают варианты изменений, новые правила, ценности, цели.

Причина эмоционального выгорания - отсутствие баланса. Баланс может быть нарушен между:

- работой и отдыхом,
- между тем, что человек отдает организации и что он получает взамен,
- между ответственностью, возложенной на сотрудника, и полномочиями, которые ему необходимы.

Е. В. Ильина выделяет 5 групп симптомов, по которым можно определить эмоциональное выгорание [10, с.217-218]:

1. Поведенческие симптомы: усталость, постоянное желание отдохнуть; отсутствие физической активности, безразличие к еде ;
2. Физические симптомы: утомление, головокружение, тошнота, повышение или понижение веса;
3. Социальные симптомы: изоляция от окружающего мира, отсутствие интереса к работе, любимому хобби;
4. Интеллектуальные симптомы: отсутствию интереса к новым идеям, работе по старым шаблонам, отказе от участия в мероприятиях
5. Эмоциональные симптомы: отсутствие эмоций, пессимизм, черствость как на работе, так и в личной жизни.

Риск развития профессионального выгорания определяется «Зоной стабильности». Исходную зону стабильности определяют следующие факторы [10, с.283-285]:

- 1) Тип высшей нервной деятельности (темперамент)
- 2) Отсутствие врожденной предрасположенности к заболеваниям
- 3) Отсутствие психологических и физических травм в детстве
- 4) Наличие семейных традиций

1.2. Профессиональная деятельность и факторы риска эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России

Профессиональные риски сотрудников МЧС первоначально обусловлены психическими и физиологическими свойствами человеческого организма, а также особенностью рабочего процесса

Профессия пожарного имеет четвертый класс опасности труда. Особенности профессиональной деятельности сотрудников противопожарной службы МЧС России:

суточные дежурства;

ожидание выезда;

сбор по тревоге;

вызов на работу при чрезвычайной ситуации в любое время дня и ночи.

видят тяжелые травмы, смерть и горе пострадавших;

видят разрушения;

выполнение задач в условиях риска для жизни: экстремальные температуры, задымление, разрушения, взрывы, работа в условиях нулевой видимости на высоте и др..

гибель и травмы коллег-сослуживцев

получение травм.

А.А.Аллаярова, Т.С. Чуйкова [2], Е.П.Максимова, С.В. Иванова [15] в своих исследованиях выявляют, что профессиональные риски сотрудников МЧС приводят к сильному нервно-психическому напряжению, которое расшатывает эмоциональную сферу и делает ее уязвимой, в результате чего могут возникать тяжелые профессиональные деформации.

Исследователь В. С. Кошкарров [12] разработал функциональную модель обеспечения устойчивости сотрудников ФПС МЧС России к эмоциональному выгоранию.

1. Алиева С. А., Генердукаева З. Т. Понятие профессионального выгорания в контексте научных исследований //Молодые исследователи. – 2023. – С. 44-51.
2. Аллаярова А.А., ЧуйковаТ.С. Посттравматический синдром как следствие профессионального стресса у спасателей МЧС // Рахимовские чтения-2021: материалы Международной научно-практической конференции (Уфа, 14–15 декабря 2021 года). Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2021. С. 11-14
3. Балацкая Н. Я. Методика плассотерапии в профилактике синдрома эмоционального выгорания «ЖИТО»(авторский метод НЯ Балацкой //СМАЛЬТА международный научно-практический и методический журнал. – 2023. – №. 1. – С. 64-72.
4. Беглецова В. С., Косаревская Т. Е. Исследование взаимосвязи уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик работников. – 2023.
5. Булгаков А. В., Кулиева Т. А. Обзор отечественных и зарубежных исследований синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции: инструментарий, результаты, профилактика //Вестник Московского университета МВД России. – 2023. – №. 1. – С. 326-333.

6. Дауров И. Р. Влияние поведенческих копингов и стрессоустойчивости на эмоциональное выгорание сотрудников МВД. – 2023.
7. Зайцева Е. А., Казаков А. А. Профессиональное выгорание сотрудников правоохранительных органов: причины и факторы //Социальное управление. – 2023. – Т. 5. – №. 15. – С. 81-84.
8. Иванова С. В., Максимова Е. П. Проблема эмоционального выгорания у пожарных-спасателей МЧС //XXI век. Техносферная безопасность. – 2023. – Т. 8. – №. 1 (29). – С. 57-65.
9. Ильина Е. В. Проблема эмоционального выгорания в современном мире //Интеграция науки, общества, производства и промышленности: проблемы и перспективы. – 2023. – С. 217-219.
10. Киселев А. М. Об организации системы профессиональной подготовки сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №. 3-2 (78). – С. 181-183.
11. Кобелева Л. О. Актуальное состояние практикующих психологов в профессиональной деятельности //Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. – 2023. – С. 230-233.
12. Кошкарров В. С. Факторы риска и модель формирования эмоционального выгорания сотрудников пожарных частей МЧС России //ФГБОУ ВПО Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России. – 2014. – 23 с.
13. Кузнецова А. А., Миняхина К. А. Особенности социально-психологической и профессиональной адаптации сотрудников профессий экстремального профиля (на примере государственной противопожарной службы) //Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2023. – Т. 11. – №. 2. – С. 155-171. – Режим доступа: <https://lingusgu.elpub.ru/jour/article/view/29> – Доступ свободный. – Рус.яз.
14. Куликов Л.В., Иванова С.П., Кузьменкова Л.В., Горская Е.А. Основы психологической самопомощи: Учебное пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для курсантов, студентов и слушателей высших учебных заведений МЧС / Под общей ред. В.С. Артамонова. – СПб.: СПб университет ГПС МЧС России, 2011. – 156 с.
15. Максимова Е.П., Иванова С.В. Профессиональный стресс у спасателей МЧС // Безопасность – 2022: материалы XXVII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с Международным участием (Иркутск, 19–21 апреля 2022 г.). Иркутск: Изд-во: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2022. С. 139–142.
16. Морозов Е. М., Садоха Е. И. Психологическая природа феномена эмоционального выгорания //Гаудеамус. – 2023. – Т. 22. – №. 1. – С. 9-17.
17. Охоткин А. Д., Максимова Н. Л. Компоненты выгорания и стратегии поведения медицинских сестер в стрессовых ситуациях //научные труды молодых ученых и специалистов. – С. 139.
18. Поршнева Н. А. Психологическое консультирование специалистов МЧС: влияние на эффективность службы. – 2023.
19. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под. Ред. Ю.С. Шойгу.- М.: Смысл, 2007 – 319 с.
20. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учебное пособие. / под общ. Ред. Ю.С. Шойгу. – СПб.: СПб университет ГПС МЧС России, 2014. – 188 с.
21. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.- Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.
22. Родионова Е. В., Конюхова Т. В. Динамические изменения уровня эмоционально-личностного благополучия педагогов: результаты формирующего эксперимента //Векторы благополучия. – 2023. – Т. 48. – №. 1. – С. 59-72.
23. Серафимович И. В. и др. Ресурсность профессионального мышления и эмоциональное выгорание в профессиях социономического типа //Психолого-педагогические исследования. – 2023. – Т. 15. – №. 1. – С. 56-72.
24. Сидоренко Е.М. Методы математической обработки в психологии. СПб., 2007.
25. Сухов Н. А. Управление профессиональными рисками //Состав редакционной коллегии и организационного комитета. – 2023.
26. Тимофеева М. Г. Профессиональное выгорание у социальных работников //Вестник Северо-Восточного федерального университета им. МК Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2023. – №. 1 (29). – С. 64-72.
27. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и

малых групп. М., 2005.

28. Филь Е. В., Китанова Ю. А. Авторский психологический тренинг по профилактике психоэмоционального выгорания педагогов «эмоциональная устойчивость педагога» //наука, инновации, образование: актуальные вопросы и современные аспекты. – 2023. – С. 113-127.

29. Церфус Д.Н., Акиндинова И.А., Карагачева М.В., Козлова Ю.В., Реховская С.В., Меткин М. В. Здоровьесберегающие психологические технологии в подготовке специалистов помогающих профессий: Учебное пособие – СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2016. – 178 с., ил.

30. Чимаров С. Ю. Некоторые замечания по проблеме выгорания личности полицейского в контексте его профессиональной деятельности //Наука и общество на пути к модернизации: современные взгляды, новые горизонты. – 2023. – С. 96-97.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/363137>