

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/magisterskaya-rabota/384101>

Тип работы: Магистерская работа

Предмет: Государственная служба

Содержание

Глава 1. Литературный обзор преодоления профессионального выгорания государственных служащих с разными ценностными ориентациями и субъективным контролем средствами группового консультирования.....	3
1.1 Эмоциональное выгорание как психологический феномен.....	3
1.2. Факторы риска возникновения синдрома профессионального выгорания в процессе профессиональной деятельности.....	13
1.3 Особенности проявления профессионального выгорания государственных служащих с разными ценностными ориентациями и субъективным контролем.....	23
1.4 Психологическая помощь государственным служащим с синдромом профессионального выгорания.....	30
Список использованных источников.....	38

Глава 1. Литературный обзор преодоления профессионального выгорания государственных служащих с разными ценностными ориентациями и субъективным контролем средствами группового консультирования	
1.1 Эмоциональное выгорание как психологический феномен	

На сегодняшний день проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях привлекает внимание психологов разных направлений. При изучении Селье и позже - Лазаруса, Розенмана или Фридмана было показано, что длительное воздействие стресса может привести к таким негативным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма. Это означает отказ от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. Анализ причин появления таких симптомов в разных областях деятельности показал, что существует ряд профессий с ощущением внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянного контакта с другими людьми. Новый термин «бессильный помощник» описывает состояние психической перегрузки в профессиях «человек – человек». На самом деле никто не является для человека такой большой проблемой, как другой человек .

В литературе, говорится о значительном расширении сфер деятельности, подверженных такой опасности. В череде данных сфер деятельности можно найти и государственных служащих, и представителей других профессий, которые наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания - «это так называемые профессии высшего типа». Представители профессий «высшего типа» особенно подвержены эмоциональному выгоранию, во-первых, по причине того, что результат труда (деятельности) не только зависит от знаний и навыков, но также влияет на качество инструмента для работы личности специалиста. Второе — это то, что «здесь работа всегда новая и ряд моментов абсолютно недоступен внешнему наблюдению или учету». Механические элементы подчинены творчеству. Третье - «профессии высшего типа» требуют от человека большего количества коммуникативных навыков. Непростые проблемы принятия и «безусловного» общения с партнерами, а также умение сотрудничать в рамках соглашения. Это позволяет эффективно работать, принимать критику, адекватно оценивать свои роли на работе. В-четвертых - «постоянная вне кабинетная работа над собственной трудовой деятельностью и собой» означает личностный рост, необходимость постоянной адаптации, трудности и наличие кризисных периодов .

Х. Фрейденоберг был первым автором который применил такое понятие как эмоциональное выгорание во время исследования психологических особенностей здоровых лиц работа которых заключалась в общении с пациентами во время предоставления профессиональной поддержки. Первоначально данное понятие применяли для определения уровня истощения работника. При помощи напряженного трудового графика в данном непростом мире собственные ресурсы индивида подвержены истощению и в результате этого происходит выгорание. Даже независимо от того, что внешние данные зачастую находятся в довольно

стабильном состоянии.

Процесс выгорания происходит при хроническом варианте перенапряжения либо высоким показателе переутомления, которое присутствует у человека при взаимодействии с людьми. Кроме этого выгорание зачастую представляют в качестве продолжительной стрессовой реакции, появляющейся как итог длительных рабочих стрессов, у которых высокий показатель интенсивности. В такой ситуации стресс представляют в качестве тайфуна при этом сам процесс будет напоминать медленную реакцию на все происходящее.

В результате этого выгорание зачастую представляют в качестве профессионального при рассмотрении его с точки зрения профессиональной деятельности сотрудников организации. Исследователи сделали выводы о том, что данному феномену подвержены в первую очередь работники сферы «человек-человек». В данной ситуации особенности профессиональной деятельности состоят в обильном эмоциональном перенасыщении и непросто общении и как результат в данном случае нужно вносить собственный немалый вклад в трудовой процесс.

Помимо всего прочего большая роль придается обратной связи сведениям о результатах работы либо последующих возможностях продолжения сотрудничества. И как результат одной из наиболее ярких причин выгорания можно назвать то что нет обратной связи либо зачастую она бывает только отрицательной.

Уныние может проявляться в душевном неблагополучии (дискомфорт), неудовлетворенности качеством личной жизни, а также физическом недомогании. Оно негативно влияет на продуктивность труда работников. Потому что выгорание как феномен попадает в поле зрения не только психологов и психотерапевтов, но также работодателей. Они хотят видеть энергичных сотрудников, а не «сгоревших» на работе.

Синдром эмоционального выгорания можно определить, как типичную форму хронического стресса, возникшего в результате профессиональной деятельности, который не был успешно преодолен. Синдром выгорания, особенно характерен для так называемых «помогающих профессий» и характеризуется наличием трех признаков: эмоциональное или физическое истощение, нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей, чувство негативизма или цинизма к профессиональным обязанностям и снижение профессиональной эффективности. Эмоциональное выгорание касается непосредственно профессиональной деятельности и не применяется к опыту из других сфер жизни.

Всемирная организация здравоохранения определяет «синдром выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ и суицидальному поведению. В Международной классификации болезней и поведенческих расстройств 10-го пересмотра (МКБ-10) «синдром выгорания» отнесен в диагностический таксон Z 73 - «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» и шифруется Z 73 - «выгорание».

Впервые описывая синдром, К. Маслач и его соавторы охарактеризовали эмоциональное выгорание как дисбаланс между отдачей и принятием в контексте отношений помощи между «опекуном» (врачами, медсестрами, социальными работниками, учителями, полицейскими и т. д.) и «получателем» (пациенты, инвалиды, студенты, пользователи и т. д.), что предполагает фундаментальную роль в этиопатогенезе. При этом эмоциональное выгорание рассматривается в совокупности выраженности:

- эмоционального истощения;
- деперсонализации;
- редукции личных достижений.

Впоследствии синдром эмоционального выгорания также наблюдался в контексте услуг третичного сектора, так называемых «высокопрофессиональных» профессий, а вскоре и в другой профессиональной деятельности. Это изменило первоначальное значение термина. Эмоциональное истощение фактически стало определяющим аспектом, в то время как «межличностные» отношения на работе и последующая деперсонализация/цинизм по отношению к пользователю были классифицированы (и наблюдались) как «непривязанность/цинизм», испытываемые работником по отношению к собственной трудовой деятельности.

На протяжении многих лет ученые обсуждали наиболее подходящую модель для описания возникновения и развития трех признаков синдрома эмоционального выгорания, а также различный «вес», который каждому из них следует придавать.

Дальнейшие исследования К. Маслач показали, что эмоциональное выгорание связано с жизнедеятельностью в целом. Оно может возникнуть и развиваться в условиях семьи и даже увлечения. Так, например, К. Маслач говорила: «...выгорание не является потерей творческого потенциала личности, это не реакция на скуку, а, вероятней всего, эмоциональное истощение, которое возникает на фоне стресса, вызванного межличностным общением». Следовательно, эмоциональное выгорание является широким понятием, которое возникает у человека в результате длительного воздействия факторов стресса. Профессиональное же выгорание является подвидом эмоционального выгорания, но развивается на фоне профессиональной деятельности, выполняемой человеком и приобретает признаки физического истощения – отстранение от коллектива, отсутствие целей и неспособность к планированию.

Список использованных источников

1. Антипова Л.В., Петраш М.Д. Выраженность синдрома эмоционального выгорания в связи с психологическими характеристиками личности ситуаций профессионального развития // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2015. Т. 3. С. 20-27.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 2004. - 474 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 299 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учебное пособие для вузов / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 299 с.
5. Глебова З.В. Комплексное сопровождение профессиональной деятельности молодого специалиста в условиях университетского комплекса: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / З.В. Глебова. - Ульяновск, - 2019. - 26 с.
6. Гришина Н. В. Помогаящие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / ред. А. А. Крылов, Л. А. Коростылёва. СПб.: СПбГУ, 1997. 203 с.
7. Гостева, Л.З. Профилактики синдрома профессионального выгорания у государственных служащих / Л.З. Гостева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2022. - Т. 11. - № 2А. - С. 27-33.
8. Дереча, В.А. Психогенные переживания и расстройства: учебное пособие для вузов / В.А. Дереча, Г.И. Дереча. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 195 с.
9. Журавлева, Г.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности и способы его профилактики / Г.В. Журавлева // Народное образование. - 2018. - №5. - С.114-120.
10. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. - Москва: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2013. - 336 с.
11. Зейналов, Г.Г. Проблема профессионального выгорания и его профилактики в социокультурном пространстве инновационного вуза / Г.Г. Зейналов // Вестник высшей школы. - 2018. - № 11. - С. 54.
12. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 186 с.
13. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. - 2008. - № 2. - С. 3-16.
14. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа – СПб.: Питер, 2022. - 228 с.
15. Матюшкина, Е.Я. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание / Е.Я. Матюшкина, А.П. Рой, А.А. Рахманина // Современная зарубежная психология. - 2020. - Т. 9. - № 1. - С. 39-49.
16. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. - СПб.: Питер, 2001. - 528 с.
17. Неги, А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесно-ориентированного и экзистенциально-аналитического подходов / А. Неги. - М., Издательские решения, 2016. - 76 с.
18. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии. Проблемы общей и организационной психологии / сборник научных статей / В.Е. Орел, А.В. Карпова. - Ярославль, 2020. - 97 с.
19. Проничева М. М. Особенности социальной перцепции у государственных служащих с синдромом эмоционального выгорания // Психология и право. 2019. № 3 (9). С. 232-244.

20. Профилактика профессиональных деформаций в системе профессиональной деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова [и др.]; под редакцией М. В. Воронцовой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 244 с.
21. Полянский, А.И. Синдром выгорания как феномен в современной науке / А.И. Полянский, Л.И. Быковская // Горизонты гуманитарного знания. - 2019. - № 5. - С. 85-92.
22. Селье Г. Стресс без дистресса: [перевод с английского] / Г. Селье; общ. ред. Е. М. Крепса. - Москва: Прогресс, 1982. - 124 с.
23. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: Тандем, КМОС, 1999. 346 с.
24. Серафимович И. В. Особенности когнитивных и личностных ресурсов работника в структуре психологической системы деятельности // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 2 (8). С. 33.
25. Семчук, Е. В. Психолого-педагогическое наследие П. Ф. Каптерева / Е. В. Семчук // Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, август 2017 г.). - Краснодар: Новация, 2017. - С. 7-9.
26. Солдатова, Е. Л. Взаимосвязь психического выгорания и показателей статусов-эгоидентичности / Е. Л. Солдатова, А. А. Шевченко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. «Психология. - 2013. - Т. 3. - № 3. - С. 13-16.
27. Темняткина О. В., Токменинова Д. В. Современные подходы к оценке эффективности трудовой деятельности // Обзор зарубежных публикаций // Вопросы образования. 2018. № 3. С. 180-195.
28. Трунов Д. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д. Трунов // Журнал практического психолога. – М.: Издательство МГУ, 1998. – № 8. – С. 84-89.
29. Управление человеческими ресурсами в 2 ч. Часть 2: учебник и практикум для академического бакалавриата / С. А. Барков [и др.]; ответственный редактор С. А. Барков, В. И. Зубков. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 245 с.
30. Чутко, Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. 2-е изд. - М.: МЕДпресс-информ, 2014. - 256 с.
31. Юрьева Л.Н. Психологический подход к трудовой деятельности – ресурс для повышения эффективности профессионального образования специалистов сферы охраны психического здоровья // Вопросы повышения эффективности профессионального образования в современных условиях: материалы VI Междунар. учебно-методической конференции Чебоксары, 2014. - 260с.

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/magisterskaya-rabota/384101>