

управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»
(МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ))

Кафедра « Педагогика и психология»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
НА ТЕМУ:

**Профилактика эмоционального
выгорания у спасателей**



Выполнила:ст.гр.12зПсЗ Науменко А.
А.

Руководитель:к.п.н., доцент
Сайфетдинова М.

К.

2016.

Цель работы:

выявить особенности эмоционального выгорания спасателя, описать методы диагностики и способы профилактики эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.

Задачи:

- Проанализировать психологическую и специальную литературу по выбранной проблеме.
- Выявить факторы и причины, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.
- Обозначить методы диагностики синдрома эмоционального выгорания.
- Подобрать программу мероприятий по профилактике эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.
- Рассмотреть нормативную базу психологической поддержки сотрудников МЧС.
- Рассмотреть программу профилактики профессионального выгорания сотрудников МЧС.

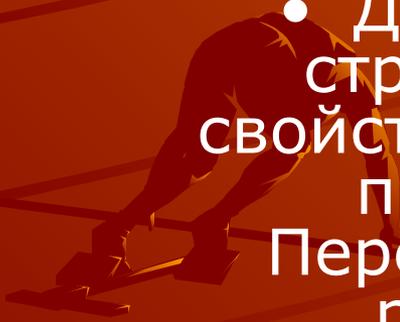
Термин «эмоциональное выгорание» введён американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году, для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.



«Выгорание — психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса», – М. Буриш

Типы людей подверженных синдрому эмоционального выгорания:

- Педантичный характеризуется добросовестностью, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка, излишней привязанностью к прошлому. Симптомы переутомления – апатия, сонливость.
- Демонстративный характеризуется стремлением первенствовать во всём, свойственна высокая степень истощаемости при выполнении рутинной работы. Переутомление выражается в излишней раздражительности, гневливости.
 - Эмотивный характеризуется чувствительностью, впечатлительностью, склонностью воспринимать чужую боль граничит с патологией, с саморазрушением



Ключевые факторы синдрома эмоционального выгорания (К. Маслач)

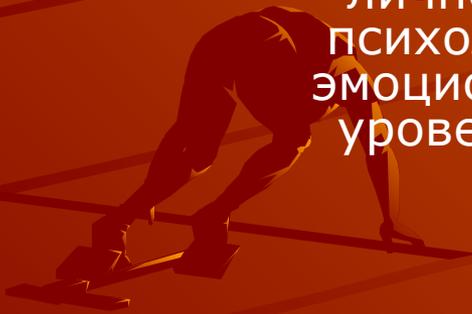
- индивидуальный предел
- потолок возможностей «эмоционального Я» противостоять истощению
- противодействовать выгоранию самосохраняясь
- внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания
- негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия

Стадии эмоционального выгорания

- фаза напряжения
- Вторая стадия «выгорания» характеризуется возникновением недоразумений с теми, для кого работает профессионал
- Третья стадия «выгорания» считается наиболее серьезной, так как в этом случае искажаются представления о ценностях труда, об общечеловеческих ценностях

Методики, позволяющие продиагностировать эмоциональное выгорание.

Используя данные методики в совокупности с личностными опросниками можно составить психологический портрет личности и оценить эмоциональное состояние сотрудника, а также уровень его профессионального выгорания .



1. Методика диагностики синдрома эмоционального выгорания В. В.Бойко.

Цель: изучение особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания

Опросник на «выгорание» Maslach Burnout Inventory (МБИ).

Авторы – американские психологи К. Маслач и С. Джексон (адаптация Н. Е. Водопьяновой). Методика предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек-человек», в настоящее время признана базовой методикой выявления «эмоционального выгорания». Испытуемым необходимо ответить, как часто они испытывают чувства, перечисленные в опроснике.

2. Опросник МБИ, создатели которого — американские психологи К. Маслач и С. Джексон (Maslach, Jackson, 1986), первоначально предназначался для измерения выгорания в профессиях типа «человек-человек». В течение нескольких лет после опубликования МБИ стал самым популярным инструментом измерения выгорания.

3. Опросник психического выгорания Автор-разработчик: Farber В.А. Автор адаптации: Рукавишников А.А.

Методика предназначена для диагностики "психического выгорания", т.е. устойчивого, прогрессирующего, негативно окрашенного явления, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, а также потерей профессиональной мотивации.

- описания возможных мероприятий по профилактике эмоционального выгорания сотрудников МЧС

Система профилактики синдрома выгорания



Фактор риска развития синдрома выгорания	Мероприятия по профилактике	Кто осуществляет
Группа объективных факторов риска		
<p>Условия труда</p> <p>Ответственность за жизнь и здоровье людей</p> <p>Постоянное включение в профессиональную деятельность</p> <p>волевых процессов</p> <p>Эмоционально насыщенные межличностные контакты</p> <p>Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность</p> 	Профессиональная подготовка	Учебные заведения МЧС России
	Психологическая подготовка	Психолог
	Психологическая саморегуляция	Самостоятельно
	Дибрифинг	Психолог

Фактор риска развития синдрома выгорания	Мероприятия по профилактике	Кто осуществляет
Группа социально-психологических факторов		
Социально – экономическая ситуация в регионе	Социальная защищенность специалистов	Подразделения МЧС
		Корпоративная культура
Имидж профессии и социальная значимость профессии	Формирование позитивного образа специалиста у населения	Подразделения МЧС
		Корпоративная культура
 Дестабилизирующая деятельность организации	Четкая организация и планирование труда	Руководитель
Неблагополучная атмосфера деятельности психологическая профессиональной деятельности	Организационное консультирование	Психолог

Фактор риска развития синдрома выгорания	Мероприятия по профилактике	Кто осуществляет
Группа субъективных факторов риска		
Состояние здоровья специалиста	Диспансеризация	Медицинское учреждение
	Здоровый образ жизни	Самостоятельно
Склонность к эмоционально сдержанности	Дибрифинг	Психолог
Нравственные дефекты и дезориентация личности	Профессионально психологический отбор	Психолог
Иррациональные убеждения Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности Трудоголизм Личность типа А	Психологическое консультирование	Психолог
	Психологическая подготовка	Психолог
Количество изменений в жизни за текущий период	Психологическая саморегуляция	Самостоятельно

Программа профилактики профессионального выгорания сотрудников

Основные цели:

- Познакомить сотрудников с синдромом профессионального выгорания;
- Выявить наличие или отсутствие этого синдрома у сотрудников;
- Оказать помощь сотрудникам в ситуации профессионального выгорания.

• **Задачи:**

- Совершенствование психологических технологий по профессиональному выгоранию сотрудников;
- Создание рабочей группы для реализации мероприятий по Программе;
- Осуществление взаимодействия между сотрудниками;
- Помощь в адаптации в деятельности сотрудников;
- Просвещение сотрудников в вопросах психологической поддержки в разнообразных жизненных ситуациях;
- Предупреждение возникновения психологического давления со стороны других в повседневной жизни.

Основными направлениями профилактики профессионального выгорания сотрудников являются:

- *психологическая поддержка;*
- *психологическое консультирование;*
- *психологическая коррекция*

Основные методы:

- психологическое просвещение;
- психологическое консультирование;
- психологическая диагностика;
- психологические беседы;
- психологическая коррекция;
- другие индивидуальные и групповые методы психологической работы.

Целью экономического раздела дипломного проекта является расчет затрат на разработку системы по проведению диагностики и мероприятий направленных на профилактику эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.



***Доклад окончен.
Спасибо за внимание!!!***

