

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/283263>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретические аспекты эмоционального выгорания.....	5
1.1. Особенности понятия «эмоциональное выгорание».....	5
1.2. Причины профессионального синдрома эмоционального выгорания.....	9
2. Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей военнослужащих различного срока службы с эмоциональным выгоранием.....	14
2.1 Методы исследования.....	14
2.2. Результаты исследования.....	15
Заключение.....	23
Список литературы.....	23

Введение

Одной из самых актуальных проблем обеспечения эффективности труда, поддержания высокого функционального уровня и охраны здоровья работников практически в любых организациях является предотвращение синдрома «эмоционального выгорания». Этот вопрос посвящен ряду исследований современной психологии, в том числе В.В. Бойко и И.А. Акиндинов и О.П. Бусовицкий, Мартынов Т.Н., Борисов М.В.

Существуют разные представления о природе феномена эмоций. В большинстве исследователей эмоционального выгорания является психологическим защитным механизмом, который вырабатывается личностью как полный или частичный исключение эмоций в результате избранного психотравмирующего воздействия, приобретенного стереотипом профессиональной деятельности. С одной стороны, ЭВ позволяет человеку экономно дозировать и использовать энергоресурсы, с другой - негативно влияет на работоспособность и отношения с партнерами. В. В. Бойко считает ЭВ профессиональной деформацией личности, возникающей под влиянием ряда факторов.

Теоретические аспекты эмоционального выгорания

1.1. Особенности понятия «эмоциональное выгорание»

В условиях активной разработки системы менеджмента персонала проблема повышенной стрессоустойчивости сотрудников, занимающихся своей деятельностью в разных условиях, давно интересует психологами - специалистами в области психологической поддержки профессионального труда. Не исключено, что есть множество профессиональных видов деятельности, особенности которых оказывают значительную психологическую нагрузку работникам и, следовательно, вызывают у них чувства эмоционального опустошения. Это чаще наблюдается у профессионалов, чья деятельность связана с постоянными контактами с другими лицами.

Сотрудник, находящийся в постоянном общении, воспринимает не только нужную информацию, но и большое количество странных, часто негативных эмоций, а иногда становится чем-то вроде мишени для выплескивания агрессии и раздражения. Следствием этого является снижение работоспособности и результативности их работы, а также возникновение психосоматических заболеваний, но чаще может развиваться эмоциональное истощение. Впервые это явление описал американский психоаналитик Герберт Дж. Фрейденберг, изучавший психическое состояние здоровых медицинских работников, погруженных в эмоционально красочную атмосферу во время общения с больными. Он назвал это явление «выгоранием»

(burnout) [4].

Термин «выгорание» изначально был характеризован состоянием истощения собственного ресурса организма, ощущением собственной беспомощности и нехватки. Впоследствии этот термин был использован для исследования особенностей профессионального творчества специалистов, в которых объектами деятельности выступают люди, которые имеют все свои различные проблемы и трудности. Затем были исследованы выгорания среди военных, сотрудников спецслужб и спасателей, сотрудников, менеджеров и представителей специальности из «несоциального сектора» летчиков, инженеров, программистов и др. Анализируя исследования феномена эмоционального выгорания, мы выяснили некоторые черты возникновения феномена в различных областях: в управленческой сфере Н.Е. Водопьянов, А.Ю. Серебряков, 1997, в медицинской сфере Г.С. Абрамов, Ю.А. Юдчих, 1998. ; Козин Н.В., 1998, педагоги А.А. Реан, 1994, Митин Л.М., 1994, Ронгинский Т.И., 2002, социальные сотрудники Водопьянов Н.Е. и Старченков Е.С., 1997.

Практически все исследователи используют в своей работе три основных подхода: - Индивидуальный (экзистенциальный) - Выгорание чаще всего возникает у высокомотивированных социальных работников с высокими стандартами, которые не достигают поставленных целей. Работа, которая является главным смыслом их жизни, вызывает разочарование и приводит к выгоранию в будущем. Межличностное выгорание определяется наличием натянутых отношений между специалистами и субъектами их деятельности [9].

Такие отношения иногда несут в себе негативно окрашенный эмоциональный заряд, который ложится на их плечи тяжелым бременем; - Организационно - здесь главную роль играют факторы профессиональной среды как существенные источники выгорания. К этим факторам относятся высокий уровень профессиональных задач, монотонность и рутинность работы, узкая направленность контактов, круг контактов, невысокая, а иногда и вовсе несамостоятельность в работе и др.

Помимо противоречивого подхода к природе и содержанию эмоционального выгорания возникает не менее проблемный вопрос о соотношении таких категорий, как «профессиональный стресс» и «выгорание».

Выгорание можно рассматривать как один из видов рабочего стресса, который возникает на фоне коммуникативной насыщенности и продолжается длительное время.

Соответственно, разница между стрессом и выгоранием основана на продолжительности процесса.

Последователи Г. Селье рассматривают связь эмоционального выгорания и стресса не только с точки зрения времени, но и с точки зрения успешности адаптации. С их точки зрения, выгорание — это их выход из строя. Кроме того, стресс может испытывать каждый, а выгорание проявляется у людей со значительным уровнем работоспособности [2].

Отметим, что чаще всего у людей, имеющих низкий уровень стресса и высокий уровень психологического напряжения, наблюдается эмоциональное выпадение, чем у людей, имеющих низкий уровень стресса. На данный момент существуют несколько главных моделей истощения эмоционального состояния: - Единичный фактор А.Пиллс и Аронсон определяют истощение как главную причину выгорания эмоционального состояния, а всё остальное - дисгармония поведения, ощущений и др. - следствие; - модель двухфакторной Д.Дирендонка, Х.Сихма, В.Шауфели - здесь основой является десенсиализация изменения отношений к себе и клиентам, а также эмоционального истощения жалоб о самочувствии, эмоционального напряжения, эмоционального истощения [5].

Основным компонентом выгорания в этой модели является эмоциональное истощение, проявляющееся равнодушием, снижением эмоционального фона и т. д. В дальнейшем Герольд Гринберг трактует выгорание как многоуровневый процесс, развивающийся во времени с постепенным нарастанием его интенсивности. Отечественная наука также отмечает многокомпонентность и неоднозначность содержания эмоционального выгорания, что затрудняет изучение данного феномена. Это приводит к множественности подходов и разнородности понятий к сущности и содержанию данной категории.

Причины профессионального синдрома эмоционального выгорания

Особенно остро стоит проблема профессионального стресса сегодня. Несомненно, и понятно, что современное постиндустрическое общество меняет отношение к труду людей, рабочие теряют веру в стабильность своих социальных и материальных условий, в обеспечении рабочего пространства, материального благосостояния, в конкуренции за высокооплачиваемый труд усиливается конкуренция за

престижный и хорошо оплачиваемый труд. При этом происходят процессы узкой специализации в профессии и одновременно глобализации со смежными отраслями, стремительно меняются запросы рынка труда.

Когда человек сталкивается с какими-либо трудностями, он не может в полной мере увидеть накопленную энергию (вызванную физиологическим механизмом стресса), и тогда эта энергия начинает разрушать самого человека. В результате, когда энергия не может быть переведена в какое-то созидательное действие, вместо нормальной реакции человека на стресс начинают ломаться механизмы стресса. При этом повышается психическое, эмоциональное напряжение, связанное со стрессом на работе. Отмечаются тревожность, депрессия, синдром эмоционального выгорания, психосоматические расстройства, зависимость от психоактивных веществ (в т.ч. алкоголя, транквилизаторов и других психоактивных веществ). Так, по нашим данным, 81,39 % опрошенных врачей, 85,89 % фельдшеров, 79,75 % студентов-медиков отмечают употребление алкоголя (при этом 33,27 % студентов употребляют слабоалкогольные напитки (пиво, алкогольные коктейли) чаще, чем один раз). в неделю) [2].

Европейская конференция ВОЗ (2005 г.) установила, что связанный с работой стресс является серьезной проблемой примерно для одной трети работников в Европейском союзе, и поэтому затраты на решение проблем психического здоровья составляют в среднем 3-4% валового национального дохода.

Симптомы эмоционального истощения «синдрома психического истощения», «информационного невроза», «синдрома менеджера» являются состоянием эмоциональных, психических, физических истощений, возникающих вследствие хронической стрессовой ситуации в работе, а развитие его характерно прежде всего для профессиональных профессий, что касается медицинских работников, педагогов, психологов, социальных работников, сотрудников правоохранительной службы, сотрудников МЧС, операторов оперативной реагирования и пожарных, в большинстве случаев это особенно характерно для руководства здравоохранением.

Первые работы на эту проблему появились в США в 1970-е годы. В 1974 году американский психотерапевт и психотерапевт Х. Фреденбергер (Н. Frendenбергер), работавший в альтернативном здравоохранении в 1974 году, описывал явление, которое наблюдалось у них и его коллег, истощением, потерей мотивации, ответственности, а также назвал ее запоминающимся метафором - «выгорание» - выгорание.

В 1976 году социальный психолог К. Маскак определил синдром эмоциональной выгорания как физическое и психическое истощение, которое сопровождается развитием негативной самооценки и негативного отношения к труду, потерей понимания, эмпатии в отношении клиентов или пациентов.

Впоследствии К. Кондо определяет «выгорание» как «состояние непригодности к работе из-за недостаточной нагрузки, неадекватного межличностного взаимодействия». Р. Косунас определяет синдром эмоциональной выгорания как «сложное психофизическое явление, которое сопровождает эмоциональное, ментальное и физиологическое истощение, вызываемое длительными эмоциональными напряжением».

По словам В.В. Бойко, 1999 г. "эмоциональное высвобождение" является "психологическим защитным механизмом, вырабатываемым личностью как полный или частичный исключение эмоций, что снижает их энергию в ответ на выбранное им психотравмирующее воздействие." Профессиональное выгорание отличается от различных видов эмоциональных ригидностей, которые возникают из органических причин: свойств нервных систем, степени подвижности эмоциональных переживаний, психосоматических расстройств.

«Синдром эмоционального выгорания» является "специфическим видом профессиональной болезни людей" педагогами, психологами, психиатрами и другими. Хорошо, хорошо, хорошо, при этом, чтобы уточнить список лиц, подвергшихся профессиональному ухудшению, автор использовал исследование 1924 года А.С. Шафранова о классификации профессий по критерию «преобладание творчества». Международная классификация заболеваний МКБ 10 классифицирует синдром эмоционального выгорания как Z73, «Стресс в связи с тяжелыми условиями поддержания нормальной жизни».

Согласно «Перечню профессиональных заболеваний», утвержденному приказом № 90 Минздрава и Минздрава России от 14.03.1996. «О порядке проведения предварительных и периодических медицинских осмотров рабочих и медицинских регламентах приема в профессию» при отечественной профессиональной патологии рассматриваются профессиональные неврозы медицинских работников, которые определяются как психогенные функциональные расстройства психической (преимущественно эмоционально-волевых) и нейровегетативных расстройств, сохраняющих правильное понимание и критическую оценку симптомов больного, себя и окружающей среды с незначительным нарушением социальной адаптации (С.В. Михалев, 2007; К.М. Бунькова, 2008), что, на наш взгляд, тождественно синдрому профессионального выгорания.

Закключение

Вооруженные службы - это особый вид госслужбы граждан в Вооруженных силах Российской Федерации, других вооруженных силах, пограничные войска, внутренние войска, военные правительственные связи, обеспечивающие связь с Вооруженным управлением Российской Федерации, железнодорожных войсках Российской Федерации, гражданских войск, внешних разведок и федеральных органов государственной безопасности и вооруженных силах Российской Федерации.

Как раз в современных этапах развития вооруженных сил Российской Федерации характерно большое усиление внимания на проблемы, способствующие надежному и эффективному функционированию военнослужащего во время военной деятельности. Потребность в укреплении морального и психологического состояния срочных военнослужащих, повышение готовности выполнять задачи в любой обстановке обусловлена проведенной сейчас военной реформой всего воспитательного процесса.

При этом высокая социально-значимость работы военнослужащих современного общества определяет необходимую оптимизацию основных форм психологического сопровождения срочных военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. В этой области научная и психологическая основа деятельности военнослужащих – военная психология.

Список литературы

1. Апчел В. Я. Стресс и стрессустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган; Воен.-мед. акад. - СПб.: Воен.-мед. акад., 2019. - 85, [1] с.; 20 см.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. - СПб.: [Сударыня], [2019]. - 28, [1] с.; 19 см.; ISBN 5-87499--048-8
3. Взаимосвязь проявления синдрома эмоционального «выгорания» и отклоняющегося поведения у сотрудников УИС. Деница Борисова, Н В Дворянчиков. 2019 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/> (Дата обращения: 18.09.2022).
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - М. [и др.]: Питер, 2018 (ООО Тип. Правда 1906). - 336 с.: ил., табл.; 21 см. - (Серия «Практическая психология»); ISBN 5-469-00289-6 (в пер.)
5. Караяни А. Г. Прикладная военная психология: учеб.-метод. пособие: учеб. пособие для курсантов и слушателей высш. воен.-учеб. заведений / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. - СПб. [и др.]: Питер, 2018 (ГПП Печ. Двор). - 480 с.: ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-469-01122-4 (в пер.)
6. Козлова, И. Н. Стрессогенность срочной службы в современной российской армии для военнослужащих по призыву / И. Н. Козлова. — Текст: непосредственный // Психология: традиции и инновации: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). — Уфа: Лето, 2012. — С. 93-102. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/35/2629/> (дата обращения: 19.09.2022).
7. Минакова, А. А. Особенности эмоционального выгорания у военнослужащих в современных условиях / А. А. Минакова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 28 (318). — С. 79-81. — URL: <https://moluch.ru/archive/318/72535/> (дата обращения: 19.09.2022).
8. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. - Л.: Изд-во ЛГУ, 2017. - 166 с. : граф.; 21 см.
9. Организация психологической работы в воинской части в мирное время. Часть 1 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.voenobr.ru/literatura/voennaya-psychologia/232-psycholog-rabota.html> (Дата обращения: 18.09.2022).
10. Проблемы изучения эмоционального выгорания у военнослужащих. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». Савин М.А. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-izucheniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-voennosluzhaschih> (Дата обращения: 18.09.2022).
11. Рутман Э. М. Надо ли убежать от стресса? / Э. М. Рутман. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 126,[2] с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-278-00117-8 : 55 к.
12. Рыбников В.Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ // Тез. докл. на I всеарм. совещании. М.: Воениздат, 2020. - С. 132-135.
13. Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». Ронгинская Татьяна Ивановна URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-sindroma-vygoraniya-v-professiyah-s-vysokim-urovnem-stressa> (Дата

обращения: 18.09.2022).

14. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме [Электронный ресурс]. URL:

<https://psihdocs.ru/cindrom-sgoraniya-pozitivnij-podhod-k-probleme.html> (Дата обращения: 18.09.2022).

15. Стрессогенность срочной службы в современной российской армии для военнослужащих по призыву.

Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». Козлова Ирина Николаевна

[Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennost-srochnoy-sluzhby-v-sovremennoy-rossiyskoj-armii-dlya-voennosluzhaschih-po-prizyvu> (Дата обращения: 18.09.2022).

16. Технологии социальной работы: Учебник / [Т.В. Шеляг, П.Д. Павленок, В.Ц. Худовердян и др.; Отв. ред. Е.И. Холостова]. - М.: ИНФРА-М, 2021. - 398, [1] с.: табл.; 22 см. - (Высшее образование / Моск. гос. ун-т соц. работы, Соц.-технол. ин-т.); ISBN 5-16-000485-8

17. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. Год издания и номер журнала: 2021, №3 Автор: Орел В.Е. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya> (Дата обращения: 18.09.2022).

18. Феномен эмоционального выгорания военнослужащих в процессе их профессиональной деятельности.

Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». Мачульская И.А. Беляев Р. В. Машин В.Н.

[Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-emotsionalnogo-vygoraniya-voennosluzhaschih-v-protsesse-ih-professionalnoy-deyatelnosti> (Дата обращения: 18.09.2022).

19. Чермянин, С.В. Диагностика нервно-психической неустойчивости в клинической психологии :

методическое пособие / С. В. Чермянин, В. А. Корзунин, В. В. Юсупов. - Санкт-Петербург: Речь, 2020. - 189 с.: табл.; 20 см. - (Психологический практикум

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/283263>