БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

(направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление государственной и муниципальной собственностью»)

на тему: «АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»

Обучающийся Панина В.И., гр. ГГУ-413
Руководитель бакалаврской работы к.пс.н., доц. Веретенникова И. В.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ

1.1 Особенности развития синдрома психологического выгорания

1.2 Факторы, влияющие на развитие синдрома психологического выгорания

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ

2.1 Анализ результатов исследования состояния психологического выгорания у специалистов в сфере государственной службы

2.2 Рекомендации по устранению психологического выгорания у специалистов в сфере государственной службы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Объект - синдром психологического выгорания у специалистов в сфере государственной службы.

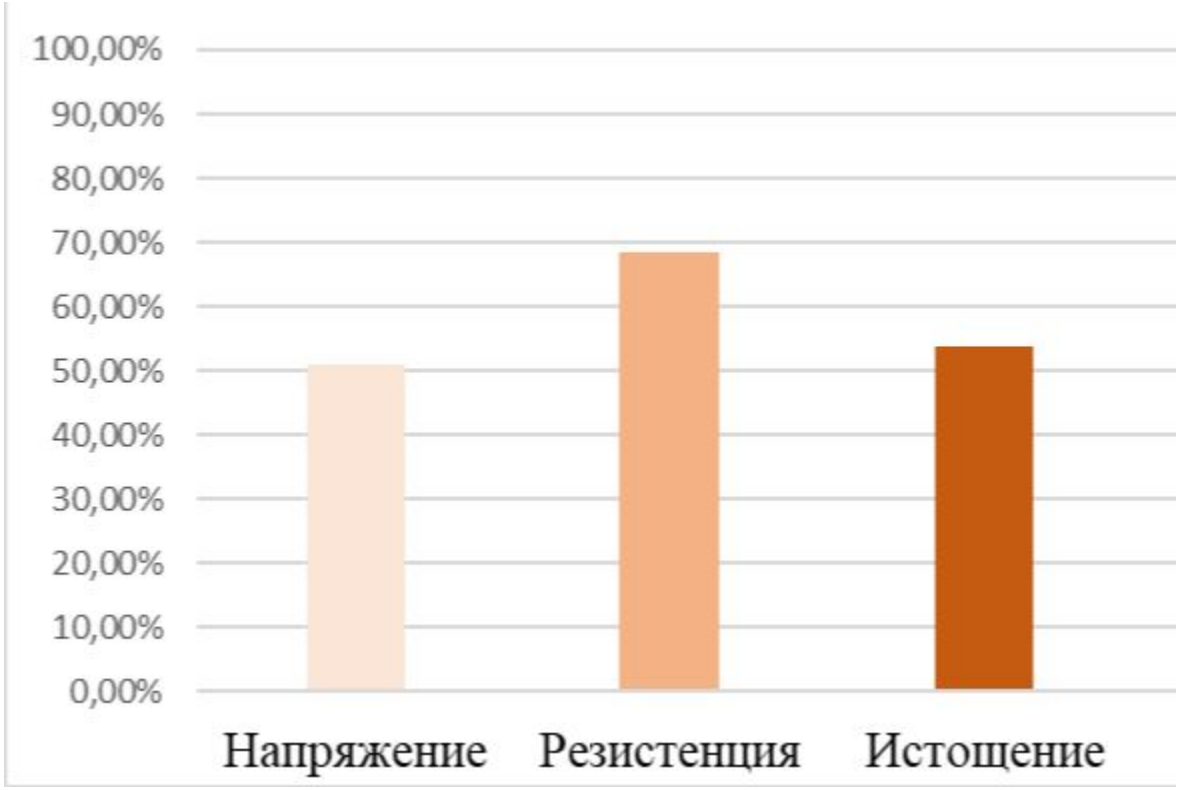
Предмет - исследование аспектов психологического выгорания государственных служащих.

Цель работы заключается в изучении явления психологического выгорания и разработке рекомендаций по устранению и профилактике данного синдрома.

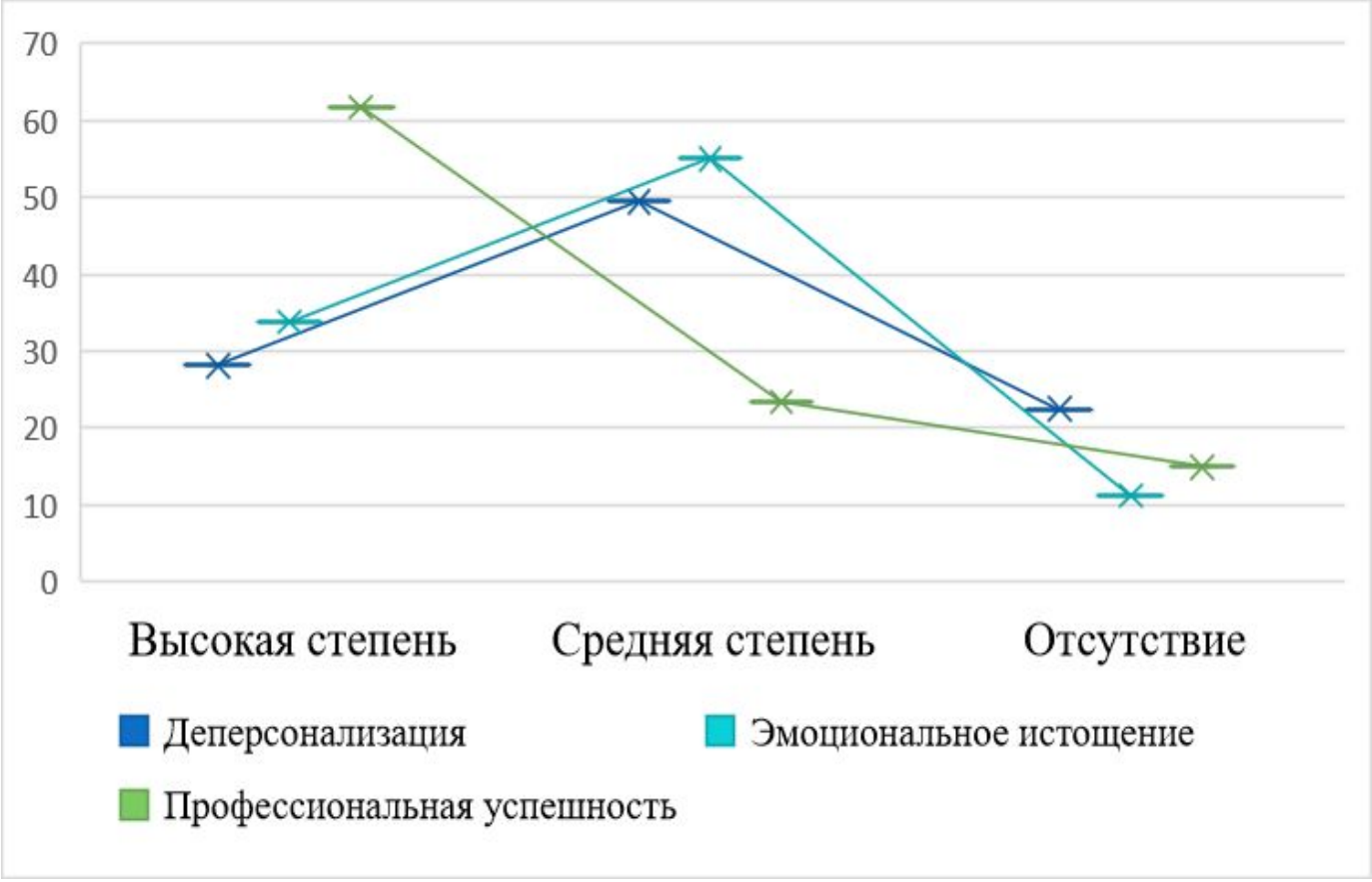
Актуальность заключается в сложности выявления признаков данного синдрома на ранних стадиях в таких коммуникативных и стрессогенных сферах как государственная служба, что может привести к сложному психологическому состоянию сотрудника, потере вовлеченности в работе и утрате смысла жизни.

Для поставленной цели необходимо выделить следующие задачи:

- изучить психологические особенности развития синдрома психологического выгорания;
- рассмотреть факторы, способствующие развитию психологического выгорания;
- выявить основные признаки и причины психологического выгорания;
- сформулировать рекомендации по устранению и профилактике синдрома психологического выгорания.



Выраженность психологического выгорания по методике К. Маслач и С. Джексона



Выраженность психологического выгорания государственных служащих по методике В.В. Бойко

Рекомендации по устранению и профилактике психологического выгорания

Личностные

постоянное развитие в профессиональной деятельности;
высокий уровень социальной активности;
планирование будущих целей, задач;
быть открытым новому;
наличие хобби;
грамотное распределение эмоций;
самоактулизация по А. Маслоу.

Профессиональные

Работа руководителя с подчиненными

улучшать условия труда;
поддерживать уровень мотивации;
постепенное повышение оплаты труда;
разработать и внедрить эмоционально-психологическую разгрузку для персонала.

Работа психолога-профессионала

улучшение коммуникативных функций;
повышение устойчивости к стрессу;
работа над психологического состояния;
использование средств для эмоциональной разгрузки