

# **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.

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

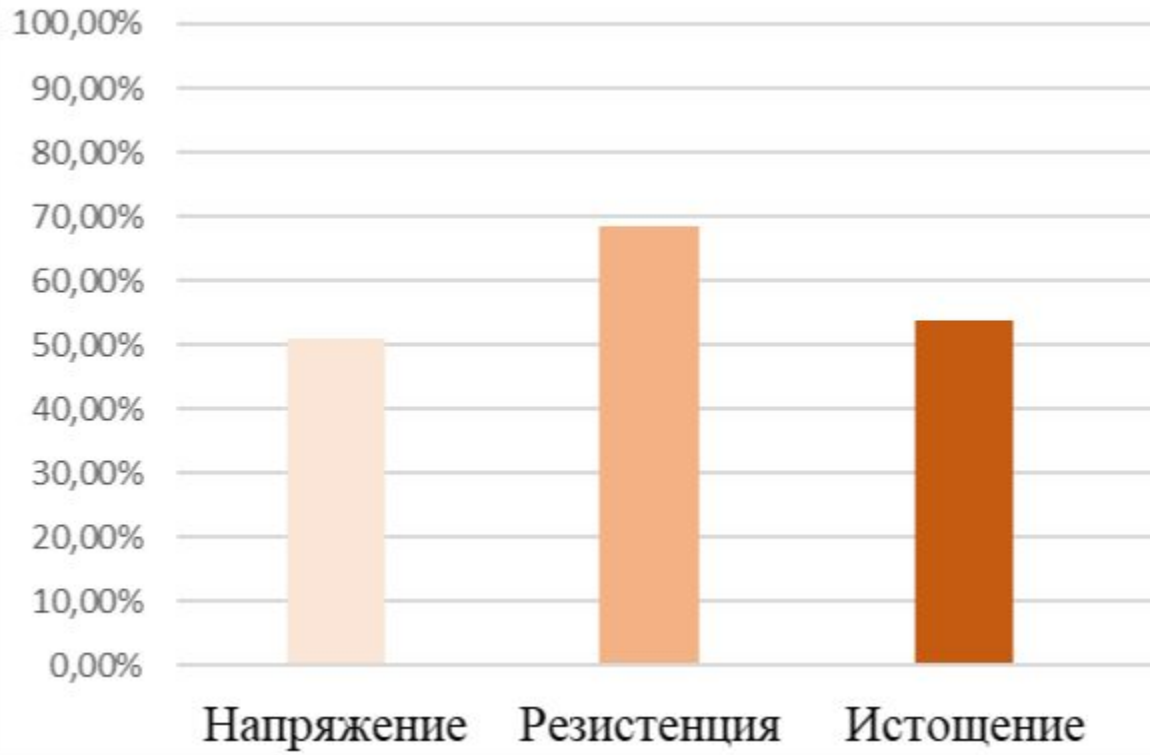
**Предмет** - исследование аспектов психологического выгорания государственных служащих.

**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.

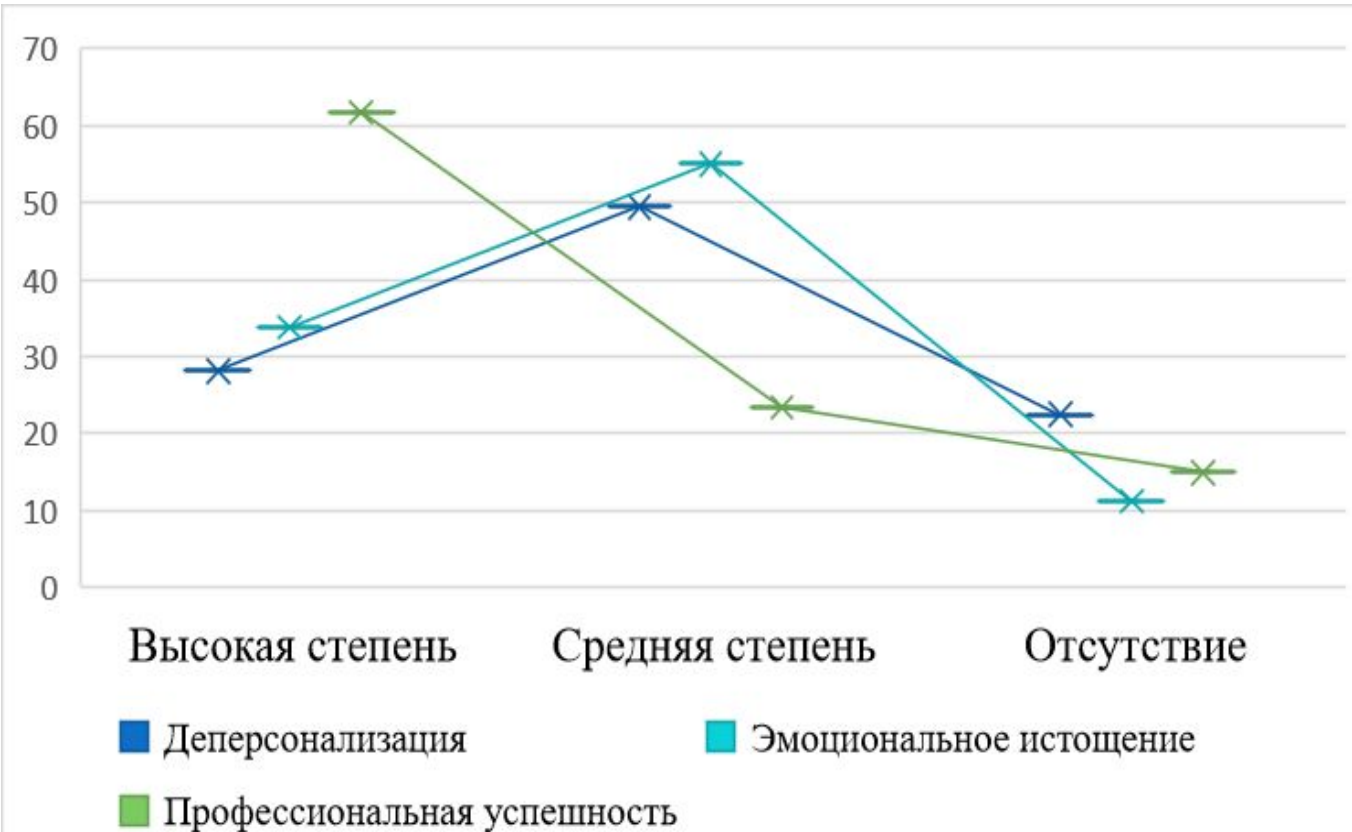
# Для поставленной цели необходимо выделить следующие задачи:

- 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;  
самоактуализация 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 психологическим состоянием;  
использование средств для эмоциональной разгрузки