



Разработка рекомендаций по психологической профилактике эмоционального выгорания у сотрудников, занимающих должность участкового уполномоченного полиции Управления МВД России по г. Новокузнецку.

М.А.Кочеткова, студент СибУПК, 4 курс, бакалавриат, Психолого-педагогическое образование

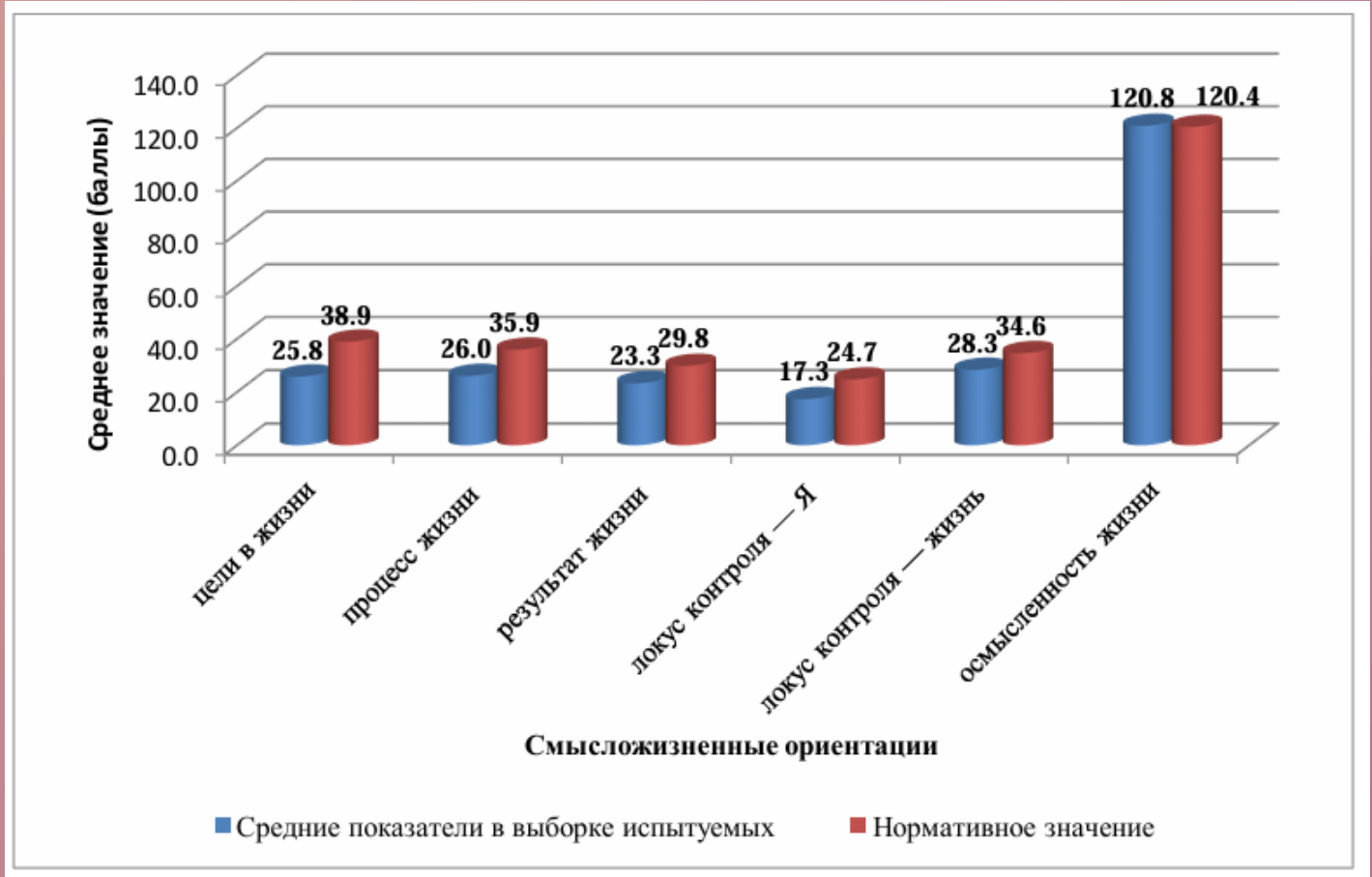
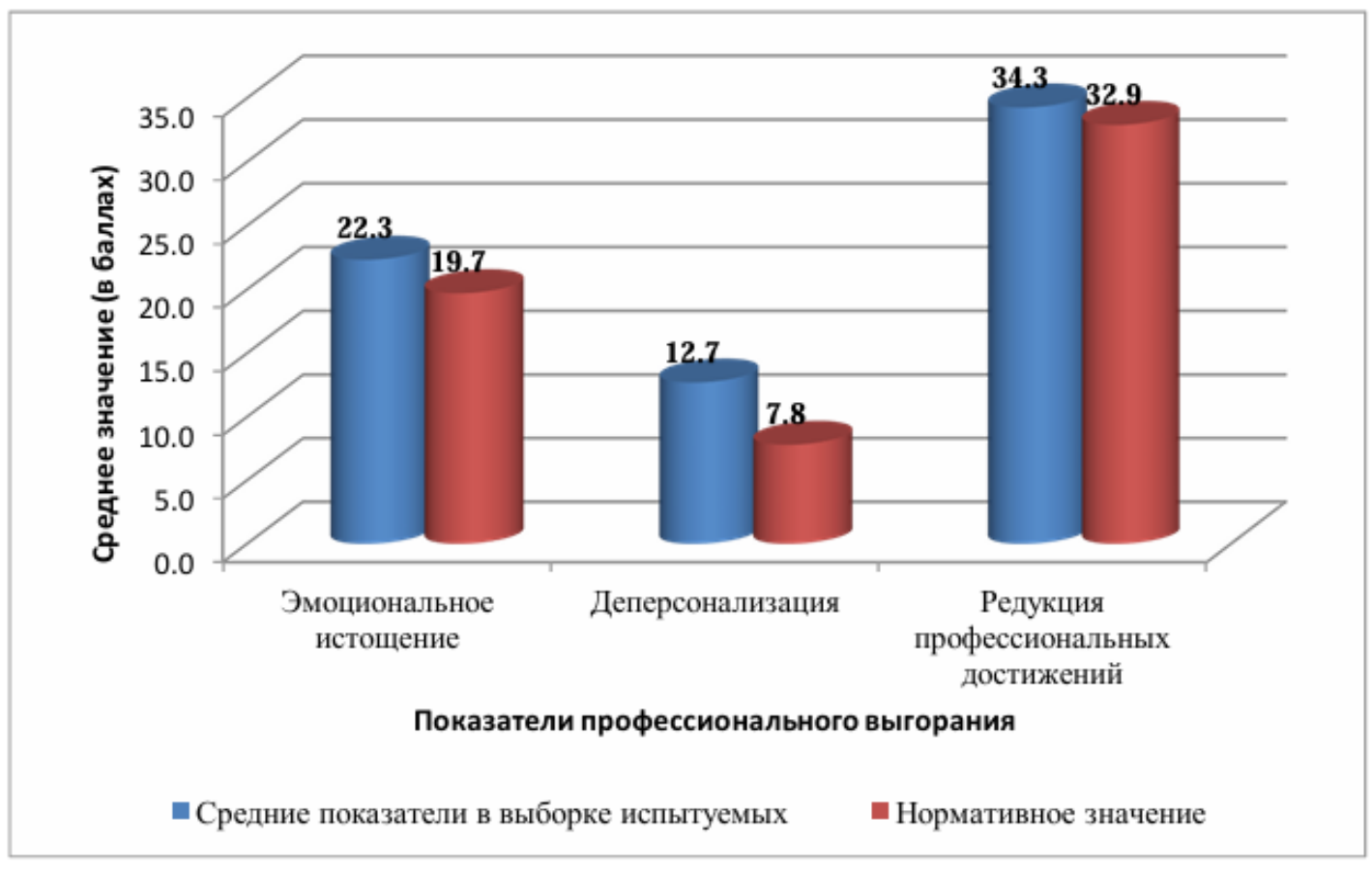
Научный руководитель: Д.Ю. Ануфриева, д-р пед. наук, доцент, зав. кафедры педагогики, психологии и социологии

Актуальность: В сфере профессиональной деятельности, где коммуникация является ключевым аспектом, работники часто сталкиваются с переутомлением и эмоциональным истощением. Это особенно актуально для участковых уполномоченных полиции России, чья работа предполагает тесное взаимодействие с различными социальными группами.

Цель исследования – разработка рекомендаций по психологической профилактике эмоционального выгорания у сотрудников, занимающих должность участкового уполномоченного полиции Управления МВД России по г. Новокузнецку.

Задачи:

- 1.Изучить исследования, посвященные проблеме эмоционального выгорания, с целью выявления основных признаков и уровней этого состояния.
- 2.Разработка методов исследования эмоционального выгорания.
- 3.Изучение проявлений эмоционального выгорания у сотрудников **участковых уполномоченных полиции Управления МВД России по г. Новокузнецку.**
- 4.Подготовить рекомендации для сотрудников полиции по предотвращению эмоционального истощения через психологическую поддержку.



Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Осмысленность жизни	Рефлексивность
-0.734	-0.628	-0.548	-0.496	-0.646	-0.694	-0.781

Разработанная программа нацелена на улучшение профессионального функционирования участковых, повышая их устойчивость к профессиональному стрессу и деформациям. В ее рамках проводятся специальные занятия, направленные на создание положительного отношения сотрудников к их служебной деятельности, развитие критического мышления и укрепление ценностно-смыслового компонента. Это дает возможность формировать у них целостное видение своих профессиональных действий, улучшать навыки в анализе последствий своего поведения, идентифицировать пути личностного и профессионального роста, и обращать внимание на повышение ответственности, самоуверенности, организованности и независимости.

Основная цель программы состоит в развитии у участковых социально-психологических качеств, личностных свойств и ориентиров, необходимых для успешной службы, а также усилении умений психической саморегуляции и самоанализа.

Курс обучения представляет собой комплекс мероприятий и практических упражнений, моделирующих профессиональную реальность. Методология обучения включает как индивидуальные, так и коллективные формы работы: от разыгрывания ролей в стандартизированных сценариях до активного участия в деловых играх, беседах и обсуждениях. В ходе тематических дискуссий и симуляций сотрудники имеют возможность выразить собственное мнение, совместно исследовать проблемы и вырабатывать стратегии их решения. При этом в качестве учебных материалов могут использоваться как реальные происшествия, так и гипотетические случаи, что усиливает мотивацию и помогает разобраться в собственных мотивациях и стремлениях.

Выводы:

Для решения поставленных задач и достижения оптимального психологического статуса у сотрудников, психологическую службу следует оснастить соответствующими полномочиями и ресурсами. Также важно минимизировать излишний контакт с окружением, что способствует саморефлексии и переосмыслению профессиональных целей и личных ценностей.

Главная цель - сформировать жизнестойкость и активное участие сотрудников в трудовых процессах, восстановить стремление к росту, работе и выполнению обязанностей.

Исследователи в этой области должны продолжать разрабатывать подходы и инструменты, соответствующие специфике работы полиции, и вносить вклад в создание эффективных превентивных программ.

Превенция эмоционального выгорания сложная и многоаспектная задача, которая требует как психологического, так и организационного внимания для обеспечения здоровой рабочей среды и повышения эффективности труда сотрудников правоохранительных органов.

Объект исследования - эмоциональное истощение - явление, которое вызывает большой интерес.

Предмет исследования - симптомы и проявления эмоционального истощения среди сотрудников Управления МВД России в городе Новокузнецке.

Методы исследования - исследование, проведенное путем теоретического анализа научных исследований и литературы, а также путем проведения наблюдений, бесед и тестов.