

## Реферат

Структура магистерской работы объемом 171 страница состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка (94 источника) и 14 приложений. Работа проиллюстрирована 10 таблицами и 7 рисунками.

Цель исследования: изучение особенностей формирования синдрома эмоционального выгорания у сотрудников МЧС, а также разработка методических рекомендаций по предупреждению его проявления

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания.

Предмет исследования: проявление синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности у сотрудников МЧС.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что у пожарных - сотрудников МЧС развитие синдрома эмоционального выгорания связано с профессиональной деятельностью, обусловленной:

1) экстремально-опасными условиями труда и большой эмоциональной нагрузкой;

2) рядом факторов, среди которых определяющими являются: длительность профессиональной работы, т.е., чем больше стаж работы, тем больше риск развития эмоционального выгорания; личностные особенности сотрудника МЧС.

В исследовании использовались:

1) Теоретические методы: теоретический анализ и обобщение психологической литературы, монографий, статей, других научных публикаций, а также нормативных документов и регламентирующих профессиональную деятельность в системе МЧС.

2) Эмпирические методы: «Диагностика профессионального выгорания (МВІ)» (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой); «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко); «Диагностика личности по 16-факторному личностному опроснику Р.Б. Кеттела».

### 3) Методы математической обработки данных.

Теоретико-методологической основой исследования явились основные положения психологии стресса Г. Селье, а также работы, посвященные проблемам синдрома эмоционального выгорания Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, В.В. Бойко, В.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, В.С. Кошкарлова, Н.В. Мушастой, О.Е. Тупиковой, С.В. Тиунова и других

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации и обобщении данных по теме исследования, которое расширило теоретические представления о феномене «эмоционального выгорания», о механизмах, лежащих в основе возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты позволяют глубже понять причины профессиональных трудностей сотрудников МЧС, способствующие развитию у них синдрома эмоционального выгорания. Материалы исследования могут быть полезными психологу в организации профилактического сопровождения сотрудников МЧС. Представленные рекомендации и проект профилактической программы, помогут пожарным - сотрудникам МЧС овладеть практическими умениями и навыками, позволяющими оптимизировать эмоциональную сферу и корректировать эмоциональные состояния в процессе профессиональной деятельности.

По теме диссертации опубликованы 2 статьи, 1 методические рекомендации для психолога.

## **Abstract**

The structure of the master's thesis is 171 pages long and consists of an introduction, three chapters, conclusion, bibliography (94 sources), 14 appendices. The work is illustrated with 10 tables and 7 figures.

The purpose of the study: to study the features of the formation of burnout syndrome in emergency situations employees, as well as to develop methodological recommendations for preventing its manifestation

Object of research: burnout syndrome.

Subject of research: the manifestation of the emotional burnout syndrome in professional activity of the emergency workers.

The hypothesis of the study. We assume that the development of burnout syndrome in firefighters-employees of the Ministry of emergency situations is associated with professional activities caused by:

- 1) extremely dangerous working conditions and a high emotional load;
- 2) a number of factors, among which the determining ones are: the duration of professional work, i.e., the longer the work experience, the greater the risk of developing emotional burnout; personal characteristics of the EMERCOM employee.

The study used:

- 1) Theoretical methods: theoretical analysis and generalization of psychological literature, monographs, articles, and other scientific publications, as well as normative documents regulating professional activities in the MES system.
- 2) Empirical methods: "Diagnostics of professional burnout (MBI)" (K. Maslach, S. Jackson in the adaptation Of N. E. Vodopyanova); "Diagnostics of the level of emotional burnout" (V. V. Boyko); "personality Diagnostics based on the 16-factor personal questionnaire of R. B. Kettel".
- 3) methods of mathematical data processing.

The theoretical and methodological basis of the study was the main provisions of stress psychology By G. Selye, as well as works on the problems of

emotional burnout syndrome by J. Freudenberger, K. Maslach, V. V. Boyko, V. E. Vodopyanova, V. E. Orla, V. S. Koshkarov, N. V. Mushasta, O. E. Tupikova, S. V. Tiunov and others

The theoretical significance of the study is to systematize and generalize data on the topic of the study, which expanded the theoretical understanding of the phenomenon of "emotional burnout", the mechanisms underlying the occurrence and development of burnout syndrome in EMERCOM employees.

The practical significance of the study is that the results obtained allow us to better understand the causes of professional difficulties of emergency workers that contribute to the development of emotional burnout syndrome. The research materials can be useful to a psychologist in organizing preventive support for emergency workers. The presented recommendations and the draft prevention program will help firefighters-employees of the Ministry of emergency situations to master practical skills that allow them to optimize the emotional sphere and correct emotional States in the course of their professional activities.

2 articles and 1 methodological recommendations for a psychologist were published on the topic of the dissertation.