

«Эмоциональное выгорание и его профилактика в рядах государственных гражданских служащих»

И.Ю. Иванкина, обучающаяся
Научный руководитель: Н.А. Коростелева, доцент
Сибирский университет потребительской кооперации (СибУПК),
г. Новосибирск, Россия

Методы и результаты эмпирического исследования



Рис.1. Сравнительная диаграмма результатов диагностики эмоционального выгорания

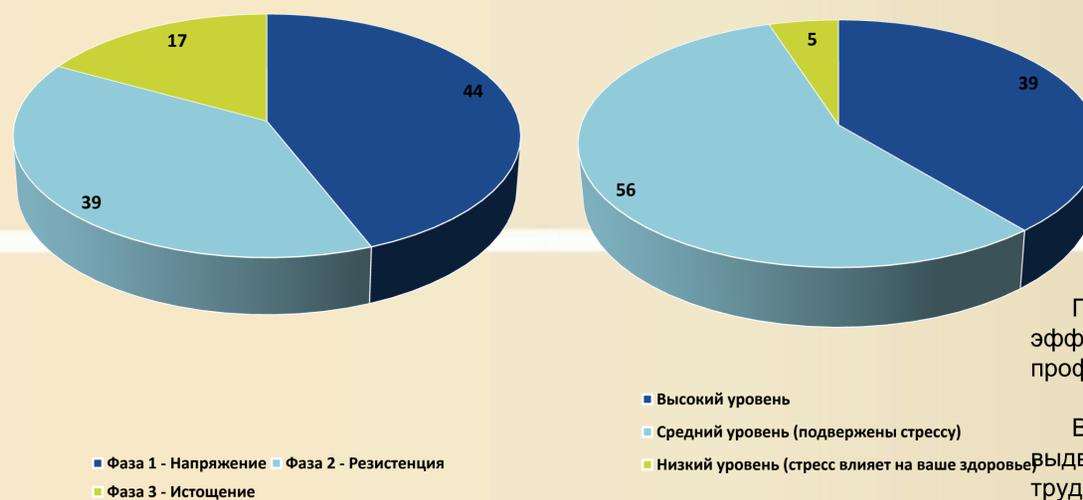


Рис. 2. Анализ уровня эмоционального выгорания

До начала тренинга



По окончании тренинга

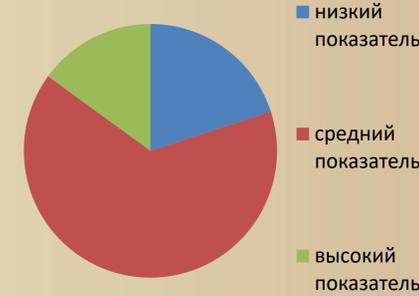


Рис.3. Сравнительный анализ самодиагностики «Оценка уровня синдрома эмоционального выгорания»

Актуальность исследования

Возросшая потребность в предупреждении эмоционального выгорания определена необходимостью внедрения дополнительных программ, включая методические рекомендации, для специалистов группы риска ввиду избежания синдрома эмоционального выгорания, что обусловлено необходимостью разрешения следующих противоречий:

- ❖ между необходимостью проведения профилактической работы и недостаточной её организационно-методической и содержательной проработанностью;
- ❖ между важностью сохранения психического здоровья работника и необходимостью помогать в решении проблем получателей государственных услуг.

Объект, предмет, цель и задачи

Цель: теоретическое обоснование и исследование особенностей эмоционального выгорания государственных служащих, а также выявление основных составляющих этого процесса и изучение профилактических мер.

Объект: профессиональная деятельность специалиста в системе государственной гражданской службы.

Предмет: эмоциональное выгорание государственных служащих и способы его предотвращения.

Задачи: изучить эмоциональное выгорание и факторы, способствующие его развитию; рассмотреть особенности эмоционального выгорания у госслужащих и возможности арт-терапии для его благополучного разрешения; проанализировать подходы к проблеме профилактики эмоционального выгорания; провести экспериментальное исследование и проанализировать выборку методов исследования; проанализировать анализ полученных диагностических данных; разработать рекомендации по предупреждению и устранению эмоционального выгорания у государственных гражданских служащих.

База и этапы экспериментальной работы

Участники: госслужащие

Форма: тренинг (выполнение упражнений)

Сроки реализации: 6 месяцев

Период реализации: июнь-ноябрь 2024 года

Этапы исследования:

- 1 этап - подготовительный:** подбор теоретического и практического материала;
- 2 этап - практический:** разработка и практическая апробация рекомендаций;
- 3 этап - заключительный:** проведение итоговой диагностики уровня эмоционального выгорания с целью оценки эффективности проведения тренинга;
- 4 этап - аналитический:** анализ результатов реализации проекта.



Заключение

Проведенное эмпирическое исследование позволило оценить эффективность разработанных рекомендаций, направленных на профилактику эмоционального выгорания у госслужащих.

В результате проведенной работы мы можем утверждать, что выдвинутая нами гипотеза о том, что построение модели организации трудовой деятельности госслужащих имеет свою специфику, обусловленную стрессом, перепадами настроения, часто приводящими к потере эмоционального баланса, полностью подтвердились, а поставленная цель исследования была достигнута.

Рекомендации по предупреждению и предотвращению эмоционального выгорания были разработаны, протестированы и исследованы с положительными изменениями показателей, демонстрирующими их эффективность.