

Коростелева Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент

Иванкина Ирина Юрьевна

магистрант

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет

потребительской кооперации»

г. Новосибирск, Новосибирская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ГОССЛУЖАЩЕГО, НАХОДЯЩЕГОСЯ НА СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются различные аспекты эмоционального выгорания в работе государственных служащих, такие как причины возникновения, признаки проявления и пути решения данной проблемы. Особый акцент авторами делается на то, что одной из наиболее эффективных форм психологической поддержки государственных служащих на стадии эмоционального выгорания являются психологическое консультирование или психотерапия.

Ключевые слова: поддержка, эмоциональное выгорание, госслужащие, профилактика, консультирование, психотерапия.

В настоящее время работа государственным служащим безусловно может быть полезным и приносящим удовлетворение выбором данной профессии. Однако требования и давление на работе с высокой долей вероятности могут привести к эмоциональному выгоранию.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние хронического физического и эмоционального истощения, часто сопровождающееся чувством вины и отстраненности от работы, а также полной, либо частичной потерей заинтересованности в своем труде [1]. Это может оказать значительное влияние на психическое здоровье и общее благополучие государственного служащего. Поэтому крайне важно оказывать психологическую поддержку государственным служащим, испытывающим эмоциональное выгорание.

Отметим, что своевременное распознавание признаков эмоционального выгорания – это первый шаг к оказанию эффективной поддержки и помощи. Некоторые распространенные симптомы включают хроническую усталость, снижение мотивации, раздражительность и чувство безнадежности, а также гнетущее чувство вины за то, что не смог, не справился с непосильным объемом обязанностей [2].

Государственные служащие, испытывающие эмоциональное выгорание, также могут испытывать трудности с концентрацией внимания, затрудненным принятием решений и могут отказываться от социального взаимодействия, то есть вполне вероятно не осознавать тот факт, что нуждаются в безусловной поддержке и помощи, как со стороны коллег, но в первую очередь со стороны руководства Госучреждения, в котором проходят службу. Как самому человеку, так и его руководству, коллегам важно знать об этих признаках и принимать соответствующие меры, при чем незамедлительно.

Одной из наиболее эффективных форм психологической поддержки государственных служащих на стадии эмоционального выгорания является психологическое консультирование или психотерапия. Беседа с квалифицированным специалистом может помочь людям разобраться в своих чувствах, выявить глубинные причины эмоционального выгорания и разработать стратегии преодоления данного кризиса, вернуть вновь заинтересованность своим делом.

Психотерапевты могут предоставить государственным служащим безопасное и непредвзятое пространство для выражения своих эмоций и озабоченностей, в конце концов, госслужащий может вдоволь выговориться, дать волю эмоциям, не боясь осуждения. Они также могут помочь людям ставить реалистичные цели и вносить необходимые изменения в баланс между работой и личной жизнью, между физическим и духовным началом [3].

В дополнение к терапии группы поддержки коллег могут быть очень полезны государственным служащим, испытывающим эмоциональное выгорание, даже модно сказать, что данная поддержка просто необходима «выгораемому». Эти группы предоставляют людям безопасную платформу, где более опытные,

имеющие более длительный стаж работы, коллеги, могут поделиться своим опытом, обменяться стратегиями преодоления трудностей и предложить взаимную поддержку.

Знание того, что другие сталкиваются с аналогичными проблемами, и испытывают подобное состояние апатии и бессилия, может помочь государственным служащим чувствовать себя менее изолированными и более понятыми. Группы поддержки коллег также могут обеспечить чувство товарищества и создать благоприятную рабочую среду, так называемую среду «принятия» [4].

Работодатели и начальники отдельных организаций также играют решающую роль в оказании психологической поддержки государственным служащим. Для организаций чрезвычайно важно создать рабочую культуру, способствующую балансу между работой и личной жизнью, управлению стрессом и заботе о себе. Этого можно достичь путем реализации политики, поощряющей регулярные перерывы, включая творческие и спортивные пятиминутки, гибкий график работы и доступ к ресурсам в области психического здоровья. Работодатели также должны обеспечивать обучение управлению стрессом и поощрять открытые каналы коммуникации, позволяющие сотрудникам выражать свои опасения, чувства и эмоции, не боясь осуждения, а наоборот чувствовать себя принятым и понятым.

Кроме того, государственным служащим важно уделять приоритетное внимание уходу за собой и участвовать в деятельности, которая будет за пределами госорганизации, способствуя их благополучию духовному развитию, будь то творческие кружки по игре в теннис, на гитаре или рисование. Это может включать регулярные физические упражнения, практику осознанности или медитации, поддержание здорового питания и достаточного количества сна. Вышеперечисленное относится к личной поддержке служащего в своей непростой ситуации. Однако, все мотивирующие занятия могут быть и групповыми, здесь уже на помощь должна прийти организаторская поддержка руководства.

Перерывы в течение рабочего дня и установление границ между работой и личной жизнью также имеют решающее значение для предотвращения и предупреждения выгорания, ведь, к сожалению, мало, кто понимает, что работа должна быть в радость, и от выполнения каждого последующего нового задания в хорошем смысле приводить к «разжиганию увлеченностью работой».

В заключение следует отметить, что эмоциональное выгорание является серьезной проблемой для государственных служащих, особенно, в нынешнее время, учитывая требовательный характер их работы и короткие сроки по ее выполнению. Оказание психологической поддержки на стадии эмоционального выгорания важно для обеспечения благополучия и психического здоровья государственных служащих.

Можно констатировать, что психологические консультации, группы поддержки коллег и начальства, включая поддерживающую культуру работы – все это эффективные способы борьбы с эмоциональным выгоранием. Распознавая признаки, обращаясь за помощью и уделяя приоритетное внимание уходу за собой, государственные служащие могут преодолеть эмоциональное выгорание и продолжать преуспевать в своей карьере.

Список литературы

1. Ленгле А.А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А.А. Ленгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 13–15.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 338с. – EDN QXVSDN
3. Гордеева М.А. Синдром эмоционального выгорания государственных служащих и действия, позволяющие с ним справиться / М.А. Гордеева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы социальной коммуникации». – СПб., 2011. – С. 33–37.
4. Егоров И.А. Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителей организаций на выполнение управленческих функций: автореф. дис. канд. психол. наук / И.А. Егоров. – М., 2006. – 24 с. – EDN NKILBL