

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ЖІНОК В СИТУАЦІЇ МІЖРОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ: ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

О. В. Бацилєва, Н.С. Горелова

Проблема гармонійного особистісного і професійного розвитку жінки, збереження її психологічного та фізичного здоров'я є одним з найбільш актуальних питань у сучасній психології. Виникнення міжрольових суперечок у жінок призводить до розбалансованості їх психоемоційного та фізичного станів, негативно відбивається на основних видах діяльності, шкодить сімейному благополуччю і може призвести до розвитку у жінки синдрому емоційного вигорання.

Такий феномен як міжрольовий конфлікт, за різних обставин, призводить як до конструктивних, так і до деструктивних наслідків. Він може бути як поштовхом до змін і особистісного прогресу, так і стати джерелом стресу, тривоги, породжувати незадоволеність собою, розчарування і виснаження.

За результатами низки досліджень, серед основних причин виникнення неадекватної реакції на поєднання різних соціальних ролей і подальшого виснаження є дефіцит часу [2, 3]. Відомо, що саме управління часом є одним із найбільш дієвих інструментів успішних людей та є відмінною рисою ефективного керівника – уміння сконцентруватись на поставлених задачах, їх послідовне виконання, розумна пріоритезація справ, які слід виконати, дозволяє підвищувати свою ефективність та допомагає знизити тривогу, уникнути розчарування та виснаження. Отже, ефективний тайм-менеджмент є дієвим шляхом для попередження міжрольового конфлікту та розвитку емоційного вигорання.

При організації робочого часу важливою є не лише економічна ефективність, а й фізіологічна стабільність організму. Також слід звертати увагу на ефективний розподіл навантаження, з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Адже у кожної людини є власні цикли, періоди коли відбувається сплеск енергії та навпаки, періоди спокою. Важливим у попередженні емоційного вигорання є й правильна організація робочого місця та місця відпочинку – зручне розташування місця роботи, добре обладнане робоче місце, сприятлива атмосфера в колективі, відповідно допомагатиме тримати необхідний життєвий баланс сил.

Вагоме значення при уникненні міжрольового конфлікту має відмежування професійних обов'язків від сімейних, а виконання цієї стратегії дозволить вчасно змінювати ролі і вони не вступатимуть у суперечності між собою. Правильне планування як робочого, так і позаробочого часу – власного дозвілля, захоплення, часу на спілкування з родиною – допоможе повною мірою реалізувати всі соціально-демографічні ролі жінки, у тому числі й як матері, берегині, дружини, і тим самим усунути почуття провини.

Цікаво, але у дослідженнях з організаційної психології одним із провідних чинників розвитку емоційного вигорання вважають проблему делегування повноважень, тому побудова ефективної системи делегування повноважень, або розподілу обов'язків, як у дома, так і на роботі, допомагає знизити фізичну та емоційну напругу, тривожність та стати на заваді розвитку емоційному вигоранню жінки. Для побудови ефективної системи делегування надзвичайно важливою є професійна комунікативна компетентність, як складова загальної комунікативної компетентності, що являє собою сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей, яка базується на вмінні продуктивно спілкуватись

з усіма учасниками професійної взаємодії, вибудовуючи конструктивні відносини, уникаючи конфліктних ситуацій. Низький рівень комунікативної компетентності є основою для виникнення різноманітних проблем у професійній діяльності, оскільки призводить до порушення спілкування та ускладнює взаємодію з колегами і роботу в команді, що в свою чергу також провокує розвиток емоційного вигорання.

Ще одним із основних атрибутів, що забезпечують ефективне функціонування особистості, збереження її активності та попереджає розвиток або відповідні ускладнення синдрому емоційного вигорання виступає ефективна психічна саморегуляція. У психологічному контексті саморегуляція трактується як системно організований процес підтримки та управління всіма видами активності людини, забезпечення ефективної роботи та рівноваги всіх функціональних систем організму. У практично орієнтованому розумінні, психічна саморегуляція – це свідомо контрольований людиною психічний самовплив з метою покращення власного стану, психологічного захисту та подолання конфліктів [1]. Оскільки емоційне вигорання пов'язане з емоційною сферою людини, поряд з розвитком раціонального інтелекту, важливим є розвиток емоційного інтелекту та його основних складових, що є передумовою розвитку гармонійної особистості.

Загальна стратегія психологічної допомоги при міжрольовому конфлікті та пов'язаному з ним емоційному вигоранні полягає у конструктивній взаємодії з внутрішнім «Я». Слід зазначити, що велику групу захисних стратегій формує усвідомлення жінкою установок, ціннісних орієнтацій, вироблення нею власних психологічних стратегій. Особливості вибору захисних стратегій залежать від індивідуально-психологічних особливостей людини, складності конфлікту, його впливу на психіку та поведінку людини. Зазвичай виокремлюють три типи рольового переструктурування, пов'язані з ефективністю розв'язання рольового конфлікту: 1) рольова перебудова (виникає при переоцінці жінкою своїх ролей, зменшенні кількості вимог усередині ролі, передача своїх обов'язків, або їх частини, іншим людям або інститутам); 2) рольове подолання (виражається у відмові від виконання деяких ролей та концентрацією на тих ролях, що залишилися); реактивне рольове поводження (полягає у експансії ролей, жінка виконує усі ролі, водночас зменшує до них вимоги) [4].

Таким чином, підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що психологічна допомога при емоційному вигоранні у працюючих жінок в ситуації міжрольового конфлікту має вирішувати сукупність завдань та охоплювати низку напрямків. На нашу думку, саме соціально-психологічний тренінг, спрямований на формування навичок тайм-менеджменту, комунікативної компетентності, психічної саморегуляції з вибором конструктивної стратегії рольового переструктурування за допомогою різноманітних тренінгових вправ та вирішенням ситуаційних задач є найбільш ефективним засобом профілактики емоційного вигорання та збереження загального та професійного здоров'я жінок. Розробка такого тренінгу та активне його практичне впровадження є перспективою нашого подальшого дослідження.

Література

1. Бацилева О. В., Пузь І. В. Психічна саморегуляція як засіб збереження благополуччя особистості в межах освітнього простору. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти*; за науковою редакцією Матохнюк Л. О. / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2020 року). № 3 (29). Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2020. С. 28–32.
2. Горелова Н. С. Емоційне вигорання: детермінанти та стадії розвитку. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.* Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 29–30 січня 2021 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2021. С. 151–154.
3. Друкер П. Эффективный руководитель. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. 240 с.
4. Пампуха Л. О. Чинники внутрішньоособистісних рольових конфліктів у жінок керівників. С. 290–297. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i4/37.pdf>.