

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРЕПЯТСТВИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН

Кецко Т.В. магистр психол. н., преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка

Современная женщина ищет свой смысл жизни, свое жизненное предназначение не только дома, в собственной семье, но и в профессиональной деятельности, и самореализация в этой сфере является для многих женщин важным аспектом всего жизненного пути. К актуальным вопросам психологического обеспечения профессиональной жизни женщин относятся: выявление трудностей самореализации на разных этапах жизненного пути, определение личностных и ситуационных препятствий, а также профилактики негативных последствий пребывания в профессиональном поле.

Эмоциональное выгорание может быть представлено как серьезное препятствие для профессиональной жизни женщины, для ее карьерных стремлений. На сегодняшний день в психологической науке присутствует многообразие определений синдрома эмоционального выгорания – от житейских до высоконаучных. Среди последних наиболее оптимальным можно считать следующее: эмоциональное выгорание – это негативное, устойчивое психологическое явление, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющегося в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией (А.А.Рукавишников). Имеющиеся теоретические и практические исследования дают основания утверждать, что синдром эмоционального выгорания является следствием дезадаптации на рабочем месте и низкого уровня самоактуализации, при этом он сам и препятствует профессиональному росту и раскрытию профессиональных способностей.

Профессионал-женщина попадает под влияние синдрома эмоционального выгорания вследствие многочисленных стрессовых ситуаций, присутствующих в ее профессиональной деятельности. Основной причиной возникновения признаков выгорания представители экзистенциального подхода (А.Pines и др.) считают неудачный поиск смысла жизни в профессиональной деятельности. Сложно добиваться профессиональных успехов, противостоять различным трудным ситуациям, когда нет чувства значимости своей работы, нет осознания профессиональной компетентности, и эффективности выполнения деятельности. Для женщин данная картина усугубляется тем, что большая часть домашней нагрузки также принадлежит им. Совмещение напряженной деятельности в про-

фессиональной и личной жизни усугубляет течение эмоционального выгорания.

Опасность эмоционального выгорания заключается в том, что он приводит к многочисленным негативным последствиям. Работающая женщина испытывает непреходящее чувство усталости, утомления, истощения, которые не проходят после коротких периодов отдыха. Возникают различные психосоматические недомогания, которые отвлекают от выполнения профессиональных задач. «Выгорающие» женщины имеют негативное отношение к клиентам и к самой работе, что незамедлительно замечают коллеги и руководство. В работе исчезают творчество, самостоятельность, инициативность, т.е. снижается общее качество выполняемых действий. Меняется репертуар рабочих действий – женщины с признаками эмоционального выгорания работают по шаблону, не включаются в инновационные процессы, плохо воспринимают любые изменения во всем рабочем процессе. В такой момент нередко начинается злоупотребление табаком, кофе, алкоголем. Частые перерывы на кофе и сигареты снижают эффективность профессиональной деятельности.

С коллегами, у которых присутствуют признаки эмоционального выгорания, сложно находиться рядом, так как они зачастую проявляют агрессивные чувства, бывают раздражительны, беспокойны, напряжены, легко впадают в гневливость, а порой даже и в ярость. Возможны также противоположные настроения – безнадежность, депрессия, апатия, что также не способствует хорошему профессиональному взаимодействию, сотрудничеству и совместному решению рабочих задач.

В настоящее время разрабатываются приемы и способы, которые бы предотвращали синдром эмоционального выгорания, служили бы профилактическим средством для этого явления. Интересными направлениями профилактической деятельности можно признать следующие: повышение уровня личностной выносливости (через осознание и грамотное использование собственных возможностей), приобретение и использование эффективных копинг-стратегий, снижение тревожности и агрессивности.

Литература

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. М.: ПЕР СЭ, 2001. – С. 137-150.
2. Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб.: Питер Пресс, 1995. – 320 с.
3. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.