

ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Феномен «емоційного вигорання» можемо вважати найвиразнішим синдромом усіх часів. Вперше цим явищем зацікавився та дослідив його американський психіатр Герберт Джордж Фреденберг (H. J. Freudenberger) у 1974 році, який вивчав зміни морального стану та емоційного фону себе, свого близького оточення та колег. Вчений припустив, що професії, які базуються на інтенсивному спілкуванні «людини з людиною», завдають певних негативних психологічних змін. Дж. Фреденберг розглядав феномен емоційного вигорання (ФЕВ) як «особливий психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги»; як «порадку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил» [1]. Дослідник припускав, що за емоційним вигоранням стоїть стан знемоги, відчуття відчуженості від усього світу та почуття власної марності.

Незважаючи на те, що на сьогодні існує значна кількість досліджень цього феномену, термінологія та визначення поняття синдрому емоційного вигорання (СЕВ) не являється однозначною. Адже кожен із дослідників або дослідниць цього феномену опирались на свої роботи, беручи лише мінімальні факти своїх колег та попередників, таким чином формуючи авторські визначення. Тому за МКХ-10 (Міжнародна класифікація хвороб-10) офіційно було визначено статус «емоційного вигорання» як первотому – стан виснаження життєвих сил.

Дослідження СЕВ охоплюють такі сфери психологічних явищ, як: стресові стани (вигорання внаслідок стресу), психологія професійної діяльності (вигорання як прояв професійної деформації) та психологія екзистенційного вигорання (фізичне виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування на самоті під час емоційно напружених ситуацій). Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає вигорання як "неподоланий синдром хронічного стресу, що виникає внаслідок тривалих стресових ситуацій, з якими людина вже не може самостійно впоратися".

Ганс Сельє, засновник вчення про стрес, виділив три фази стресу при емоційному вигоранні: 1) нервові напруження, 2) резистенція, 3) виснаження.

Отже, емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи.

Варто розпочати розгляд СЕВ із чинників та впливів на внутрішні зміни. Спочатку емоційне виснаження людина відчуває як стан внутрішньої спустошеності, непотрібності, що не може віддаватися роботі з таким же натхненням, бажанням, як раніше. Прояви, викликані відчуженням «самого від себе», загострюють ситуацію, внаслідок чого проявляються первинні ознаки деперсоналізації. Стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи пов'язані з виникненням негативного ставлення до людей в контексті професійної сфери. Беручи до уваги дослідження психологів на рівні проживання наслідків емоційного вигорання, варто відзначити таку стандартизовану поведінку як виникнення негативних установок, що спочатку мають прихований характер і виявляються у внутрішньо стриманому роздратуванні, проте з часом проривається назовні і призводить до різнопланових конфліктів. Подібний стиль поведінки проявляється в замкнених робочих колективах, які тривалий час виконують спільну професійну діяльність. Знижена ефективність роботи проявляється в негативному сприйнятті себе як професіонала.

Що ж впливає на дисфункціональну поведінку людини як професіонала? Психолог соціальних наук К. Маслач та її колеги, досліджуючи взаємовідносини людей у ситуаційному контексті, виділили такі ситуативні чинники вигорання як: непосильна кількість клієнтів, віддача негативного зворотного зв'язку від клієнта та відсутність особистих ресурсів для подолання стресу [3]. Появу у людини негативного ставлення до самого себе можна списати на низьку самооцінку особистості або меланхолічний темперамент. Якщо зважати на те, що особистісні характеристики являються проміжними змінами, то пояснення вище зазначеної поведінки можна вважати наслідком редукції особистих досягнень.

Виділяють такі загальні симптоми психоемоційного вигорання:

1. Байдужість, нудьга, пасивність;
2. Спалахи безпричинного невмотивованого гніву або відраза від спілкування, замкненість у собі;
3. Постійне відчуття страху

4. Відчуття гіпервідповідальності (тобто підвищений контроль за тим, що відбувається з іншими)
5. Негативна установка на перспективи (життєві або професійні); [4].

Симптомами емоційного вигорання на фізичному рівні можуть бути наступні:

1. Відчуття постійної втоми не лише ввечері, але і вранці;
2. Зниження реактивності і сприйнятливості;
3. Частий необґрунтований головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
4. Різка зміна ваги (неконтрольоване її збільшення або зменшення);
5. Не характерне повне або часткове безсоння (не враховуючи генетичну або хронічну приналежність до безсоння);
6. Протиставною безсонню може бути постійний млявий стан і бажання спати протягом усього дня;
7. Зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення нюху і дотику, слуху, зору, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.
8. Не характерна задишка або порушення дихання [4].

Вигорання не обов'язково передбачає наявність відразу усіх вищевказаних факторів. Якщо хоча б декілька із з них впливає на особистість достатньо довго, то ефект, обумовлений такими обставинами, може спричинити емоційне вигорання.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в дослідженні гендерних особливостей емоційного вигорання молоді в умовах затяжних соціальних криз.

Список літератури

1. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues. 1974. P. 159–165.
2. Коломийський Н.П. Проблеми оптимізації соціально-педагогічного клімату у педагогічному колективі / Н.П. Коломийський // Освіта управління, 1999. – №.2.
3. С. Maslach «Human Behavior», 1976 — Електронний ресурс//Режим доступу/ URL: https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Out
4. Карамушка Л. М. Комплекс методик для дослідження психологічних особливостей професійного «вигорання» в підприємстві / Л. М. Карамушка, Г. В. Мартинова // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія:

зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К., 2011. – Т.1. – Ч.31-32. – С.272 – 277.
*Науковий керівник: Тамара МИХЕСВА,
PhD (Педагогіка), ст. викладач*

УДК159.9(043.2)

Олександр ПАВЛЕНКО
Національний авіаційний університет, Київ

СОЦІАЛІЗАЦІЯ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Соціалізація молоді, як процес включення індивіда в соціокультурну систему, постійно перетворюється під впливом суспільних та технологічних змін. В умовах сучасного світу, характеризованого швидкими трансформаціями, глобалізацією та інформаційним нашаруванням, виникають нові виклики і можливості для процесу соціалізації молоді, особливо під час повномасштабної війни. Розуміння особливостей цього процесу у сучасному контексті є важливим для ефективного взаємодії молоді з суспільством та адаптації до нових умов життя. Дослідження цієї теми дозволить виявити ключові аспекти соціалізації молоді в сучасних умовах і висвітлити їхню важливість для розвитку і стабільності суспільства.

Мета даної статті полягає у систематизації та аналізі актуальної інформації щодо особливостей соціалізації молоді в сучасних умовах. Цей матеріал спрямований на висвітлення ключових аспектів соціалізації молоді та їхню роль у формуванні сучасного суспільства. Стаття також ставить за мету збагачення дискусії щодо способів адаптації молоді до швидкозмінюючогося соціокультурного середовища та розвитку нових стратегій управління цим процесом. Завдяки цьому аналізу можна отримати цінні висновки, які допоможуть ефективніше враховувати потреби та інтереси молоді у сучасному суспільстві.

Соціалізація молоді є важливим фактором стабільності суспільства, нормального функціонування соціальної системи.

Е. Дюркгейм виходив із подвійної природи людини: біологічної (здібності, біологічні функції, потяги, пристрасті) і соціальної (норми, цінності, ідеали). Основною функцією соціалізації є введення індивідів у «колективну свідомість» (встановлення однорідності, цілісності в суспільстві). Соціалізована людина - це людина, яка наділена здатністю пригнічувати індивідуальні інтереси в ім'я суспільних [1].