

оцінку людиною ситуації, не дозволяють ухвалити відповідне рішення, умисно керувати власною поведінкою, протидіяти негативному впливу інших людей.

Список використаних джерел:

1. Когут С. Девіантна поведінка дітей та молоді: проблеми та шляхи подолання. *Вісник Львівського університету*. 2008. Випуск 24. С. 190–197.

2. Пряхіна Н. О. Психологічні особливості самоактуалізації неповнолітніх, схильних до протиправної поведінки : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2006. 180 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-2>

Ляпунова Т. М.,

*магістрантка 2-го курсу за спеціальністю 053 – Психологія
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Мігіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ З ПОГЛЯДУ ТЕОРІЇ СТРЕСУ

Анотація. У статті розглядається питання емоційного вигорання з погляду теорії стресу. Зауважується на тому, що емоційне вигорання є наслідком хронічного впливу професійного стресу, який поступово виснажує психічні та фізичні ресурси людини. Підкреслюється необхідність вчасної профілактики й розвитку стратегій подолання стресу для збереження емоційного здоров'я та продуктивності.

Ключові слова: виснаження, емоційне вигорання, стрес, тривога.

Liapunova T. The problem of emotional burnout from the perspective of stress theory

Summary. The article examines the issue of emotional burnout from the point of view of stress theory. According to stress theory, prolonged exposure to a stressful situation without adequate coping mechanisms and recovery leads to three phases of burnout: tension, resistance, and

exhaustion. The necessity of timely prevention is emphasized and the development of stress management strategies to maintain emotional health and productivity.

Key words: *exhaustion, emotional burnout, stress, anxiety.*

На сучасному етапі розвитку українського суспільства в умовах соціально-економічної нестабільності, конкуренції на ринку праці, соціальних стресів, зростають вимоги, які пред'являються до професіоналізму особистості. Однак, далеко не кожен може адаптуватися, ефективно здійснювати свою професійну діяльність та соціальну роль, а тому зростає ймовірність розвитку несприятливих психічних станів. У зв'язку з цим, одним із пріоритетних завдань психології розвитку, акмеології, медичної психології, психології праці є дослідження специфічних соціально-психологічних явищ, до яких належить «емоційне вигорання» серед представників бізнесу

Вітчизняний дослідник Щербан Т.Д. вважає, що емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи [2]. «Вигорання» – функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витрачати енергетичні ресурси. Водночас, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності та взаєминах з партнерами. Емоційне вигорання – динамічний; процес і виникає поетапно, у повній відповідності до механізму розвитку стресу» [2].

Ганс Сельє, розглядав стрес як – неспецифічну (тобто загальної дії) захисну реакцію організму у відповідь на психотравмуючі фактори різної властивості. «У осіб, зайнятих типовою для сучасного суспільства роботою ... головне джерело дистресу в незадоволеності життям, неповазі до власних занять» [3].

При емоційному вигоранні спостерігаються всі три фази стресу: 1) нервова (тривожна) напруга – її створюють хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, складність контингенту; 2) резистенція, тобто опір, – людина намагається більш менш успішно забезпечити себе від неприємних вражень; 3) виснаження – збіднення психічних ресурсів, зниження емоційного тону, яке настає внаслідок того, що виявлений опір виявився неефективним. Сельє пише, що післядія стресу може бути виграшною; і програшною, що виявляється у позитивних почуттях, негативних почуттях та почутті байдужості.

Перші дві фази – це ще не хвороба, а природна боротьба організму зі шкідливістю. Тут стрес може виступати як мобілізуюча сила і у разі

успішного подолання шкідливості на цьому закінчується. При дії стресора, що продовжується, або повторюваних станів стресу настає 3-я фаза – афективного і гормонального виснаження. Цю фазу Сельє розглядав як патологічну, як розвиток психогенії та позначив її «дистресом». У цей час переважають тривога, почуття безвиході, туга, яким клінічно відповідає картина неврозу, психореактивних станів, депресії виснаження і початок психогенного розвитку особистості. Після стресу досить буває незначної психічної перенапруги, щоб відновилася ситуація дистресу.

Отже, стадія тривоги виникає за першої появи стресора. Протягом короткого періоду знижується рівень резистентності організму, порушуються деякі соматичні та вегетативні функції. Потім організм мобілізує резерви та включає механізми саморегуляції захисних процесів. Якщо захисні реакції ефективні, тривога вщухає та організм повертається до нормальної активності. Більшість стресів дозволяється на цій стадії. Стадія резистентності (опору) настає у разі тривалого впливу стресора та необхідності підтримки захисних реакцій організму. Відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів і натомість адекватного зовнішнім умовам напруги функціональних систем. Опір – коли навчилися справлятися із завданням вміло без зайвих хвилювань. Стадія виснаження відбиває порушення механізмів регуляції захисно-приспосувальної боротьби організму з надмірно інтенсивним та тривалим впливом стресорів. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються.

Далі, відповідно до кожного етапу, Білера Н.В. [1] описує окремі ознаки, або симптоми емоційного вигорання.

Фаза "напруга". Тривожна напруга включає кілька симптомів:

1. Симптом «переживання психотравмуючих обставин».
2. Симптом «незадоволеності собою».
5. Симптом "загнаності в клітину".
4. Симптом «тривоги та депресії».

Фаза "резистентність" (опір): характеризується намаганням організму протистояти стресовому навантаженню і адаптуватися до вимог зовнішнього середовища.

1. Симптом "неадекватного виборчого емоційного реагування".
2. Симптом «емоційно-моральної дезорієнтації».
3. Симптом "розширення сфери економії емоцій".
4. Симптом "редукції професійних обов'язків".

Фаза виснаження.

7. Симптом "емоційного дефіциту".
2. Симптом "емоційної відстороненості".
3. Симптом "особистісної відстороненості, або деперсоналізації".

4. Симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень».

У дослідженні Білера Н.В. також вказується стадіальний характер розвитку синдрому емоційного вигорання. Спочатку спостерігаються значні енергетичні витрати, потім втома, яка змінюється розчаруванням. Згідно з поглядами М. Burisch [4] у розвитку синдрому вигорання виділено 6 фаз, які частково перегукуються з вищеописаними: 1) попередження, 2) зниження рівня власної участі, 3) емоційні реакції, 4) фаза деструктивної поведінки, 5) психосоматичні реакції, 6) розчарування.

Таким чином, емоційне вигорання настає, коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми та зовнішніми) і у людини порушується стан рівноваги. Емоційне вигорання і стрес тісно пов'язані, оскільки хронічний стрес є однією з основних причин розвитку вигорання.

Стрес зазвичай викликає почуття надмірної активності, навіть занепокоєння через постійні завдання, тоді як вигорання проявляється у вигляді апатії, відчуття емоційного та фізичного виснаження і втрати мотивації. Тобто, стрес – це "занадто багато всього", а вигорання – це "нічого не залишилось". Коли людина довго перебуває під стресом і не має змоги відпочити або змінити ситуацію, це поступово переростає у хронічний стрес. Згодом настає стан вигорання, який характеризується емоційним і фізичним виснаженням, зниженням продуктивності, байдужістю, що знижує здатність людини справлятися навіть з простими завданнями.

Отже, стрес є початковим етапом у розвитку емоційного вигорання, і без належного управління він може поступово привести до більш глибоких змін у психіці та здоров'ї людини. Згідно з теорією стресу, тривале перебування в стресовій ситуації, без належних механізмів захисту та відновлення, призводить до трьох фаз вигорання: напруження, резистенція (опір) та виснаження. Теорія стресу пояснює механізм вигорання як захисну реакцію психіки на надмірне навантаження, що підкреслює необхідність вчасної профілактики й розвитку стратегій подолання стресу для збереження емоційного здоров'я та продуктивності.

Список використаних джерел:

1. Білера Н. В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. *Медицина третього тисячоліття: матеріали міжвузівської конференції молодих вчених та студентів*. Харків : ХНМУ, 2018. 285 с.

2. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 346 с.

3. Burisch M. In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout. In Professional burnout: recent developments in theory and research/Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. London : Taylor and Francis, 1993. P. 75–93.

4. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-3>

Топчий Д. О.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОСЕМАНТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В БУДЕННІЙ СВІДОМОСТІ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. Обґрунтовано актуальність дослідження особливостей травматичного досвіду в буденній свідомості внутрішньо-переміщених осіб в сучасній психологічній науці. Наведено основні результати досліджень даної проблематики вітчизняними науковцями. Виокремлено основні чинники, які визначають вплив травматичного досвіду на свідомість людини.

Ключові слова: *травматичний досвід, травматична подія, особистість, внутрішньо-переміщені особи, чинники.*

Topchy D. Psychosemantic features of traumatic experience in the everyday consciousness of internally displaced persons

Summary. The relevance of studying the features of traumatic experience in the everyday consciousness of internally displaced persons in modern psychological science is substantiated. The main results of research on this issue by domestic scientists are presented. The main factors that determine the impact of traumatic experience on human consciousness are identified.

Key words: *traumatic experience, traumatic event, personality, internally displaced persons, factors.*

Протягом останніх десяти років зважаючи на соціально-політичне становище нашої держави та військові дії все гостріше постає проблематика переживання внутрішньо-переміщеними особами