

Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
matvienko_nyk@ukr.net

Abstract. The article examines the phenomenon of the emergence of emotions, feelings and memories in the mind under the influence of aromas, which was called the "Proust effect". Methods of using this effect in psychological practice are proposed.

Key words: *aromas, memory, memories, Proust effect, trigger.*

УДК 159.942

Оліфірова М. В.

група 2531, Національний університет кораблебудування імені адмірала

Макарова

Миколаїв, Україна

marijaolifirova310@gmail.com

Матвієнко Л. В.

канд. іст. наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,

matvienkonyk@ukr.net

Емоційне вигорання (причини, прояви, групи ризику)

У поданій статті розглядаються причини та прояви синдрому емоційного вигорання, окреслюються деякі способи покращення морального та фізичного стану людини, яка страждає на цей синдром.

Ключові слова: *синдром емоційного вигорання, стрес, втома, студенти.*

В сучасному суспільстві людина постійно відчуває психологічне напруження, тиск, виснаження. Це спричинює різноманітні психологічні хвороби та синдроми, що виснажують й тіло. Часто люди не помічають сигналів подібних проблем, посиляючись на втому, або лінь.

Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом (СЕВ). До симптомів емоційного вигорання (СЕВ) відносять відчуття зниження енергії або виснаження, дистанціювання від роботи та зниження ефективності. Водночас ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) вважає "емоційне вигорання" не хворобою, а професійним явищем, що впливає на стан здоров'я людини.

Першим дослідником емоційного вигорання є психіатр Герберт Фройденбергер, який у 1974 році він опублікував статтю "Staff Burn-Out" по заданій темі. Разом із колегою Гейлом Норт, Фройденбергер склав причини, перелік фаз емоційного вигорання та фактори його розвитку.

Такі риси характеру, як песимізм, перфекціонізм, низька самооцінка, депресивне мислення, гіпервідповідальність, можуть бути причиною емоційного вигорання.

Загальними симптомами емоційного вигорання є відсутність мотивації, втома, негативні емоції, відсутність здатності концентруватися та запам'ятовувати інформацію, погіршення якості роботи. До найбільшого ризику виникнення СЕВ схильні особи, які пред'являють непомірно високі вимоги до себе.

Емоційне вигорання хоч і не є хворобою, але може стати її причиною. Тому не слід нехтувати його проявами і посылатись на звичайну фізичну втому та лень. Важливо вчасно помітити прояви цього синдрому і почати превентивні дії спрямовані на боротьбу з їх причиною.

Навіть якщо емоційне вигорання не перейде в серйозну хворобу одразу, воно все одно матиме серйозні наслідки, які можуть нагадати про себе через кілька років, або десятиліть. Хронічний стрес у людей з СЕВ негативно позначається на навичках мислення і спілкування, а також перевантажує нейроендокринну систему. Згодом наслідки вигорання можуть привести до проблем з пам'яттю, увагою та емоціями.

Кожна людина індивідуальна та потребує індивідуального підходу до вирішення проблем. Ми хочемо навести приклади кількох способів боротьби з синдромом емоційного вигорання та його профілактики.

Найбільш поширеними методами профілактики є наступні: турбота про збереження балансу між роботою та особистим життям, перерви на відпочинок під час робочого дня, виділення часу на заняття, не пов'язані з роботою, достатня кількість сну, регулярні фізичні навантаження.

Якщо вже так сталося і ви помітили в собі ознаки СЕВ, можна використати наступні методи і стратегії подолання цього синдрому:

1. Соціалізація

Спілкуватися віч-на-віч з емпатичним слухачем — один з найшвидших способів заспокоїти нервову систему і зняти стрес. У спілкуванні співрозмовник не повинен «фіксувати» вас на стресорі, він може просто уважно слухати, не відволікати і не судити. Ймовірно, в житті майже кожної особистості є така людина, яка готова вислухати. Соціалізація є складовою «відкриття» себе суспільству в усіх відношеннях.

2. Рефрейм

Рефрейм — це переоцінка, переосмислення ідеалів, цінностей і бажань. Часто ми спідкаємося у житті з необхідністю займатися чи робити для нас небажані речі. У цих випадках необхідно тренувати свою здатність виконувати щось, не відчуючи стрес. Можливо, буде доречно провести рефрейм: тобто відшукати позитивну мотивацію та переосмислити буття.

3. Фізичні вправи

Фізичні вправи в період емоційного вигорання є потужними ліками. Бажано займатися спортом 30 хвилин в день. Необхідно розділити цю активність на відрізки по 10 хвилин. Краще справлятися зі стресом допоможуть позитивні думки та емоції, абстрагування від життєвих проблем.

Отже, головною причиною СЕВ є стрес. Симптомами можуть бути емоційна та фізична втома, відсутність мотивації та концентрації, фрустрація, апатія тощо. Заборонено такі симптоми списувати на звичайну лінь. Прояви синдрому можуть відрізнятися від специфіки зайнятості особи. Профілактичними засобами є відпочинок, нормований графік навантажень, регулярний сон. Для знешкодження

і проявів СЕВ, можна застосувати наступні методи: соціалізація, рефрейм, фізичні вправи.

Джерела і література

- 1 <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/>
- 2 <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/>
- 3 <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/>
- 4 <https://cp-medical.com/index.php/journal/article/view/114>

Olifirova M. V.

Group 2531, Admiral Makarov National University of Shipbuilding

Mykolaiv, Ukraine

marijaolifirova310@gmail.com

Matvienko L. V.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of

Social Sciences and Humanities, Admiral Makarov National University of

Shipbuilding Mykolaiv, Ukraine

matvienko_nyk@ukr.net

Emotional burnout (causes and manifestations, risk groups)

This article examines the causes and manifestations of the syndrome of emotional burnout, outlines some ways to improve the moral and physical state of a person suffering from this syndrome.

Keywords: *emotional burnout syndrome, stress, fatigue, students.*

УДК 159.922.6

Петруха О.В.

здобувач другого (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

ІМАПСЗ зі спеціальності 053 Психологія