

почуття вдячності; творча діяльність; практика прощення; розуміння цінності свого життя та допомога іншим.

**Перспективами подальшого дослідження** є розробка програми з формування стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб.

#### **Список використаної літератури.**

1. Трубавіна, І. М. (2015). *Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними*. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми [українською мовою].
2. Ваніштендаль, С. (2003). *Резильєнтність чи виправдані надії*. Київ [українською мовою].

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ГРОМАДСЬКИХ ДІЯЧІВ**

**УДК 159.922.378**

**Маліхатко Ольга Вікторівна,**  
*студентка спеціальності 053 Психологія КЗВО  
«Вінницька академія безперервної освіти»*

***Анотація.** В даній публікації висвітлено особливості емоційного вигорання у громадських діячів.*

***Ключові слова:** емоційне вигорання, професійне вигорання, стрес, громадський діяч, волонтер.*

**Актуальність дослідження.** Сучасні наукові дослідження фіксують значне збільшення кількості громадських діячів, які відчують себе знесиленими та емоційно виснаженими, що у результаті позначається на продуктивності їхньої праці. Виходячи з того, що розповсюдження синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, це зумовлює зростання інтересу до цього феномену науковців з різних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. Цією проблемою дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років (Дудяк В., 2007).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач ). На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

**Мета наукової публікації.** Під час вивчення даної проблеми було встановлено, що сучасна наука містить більше теоретичних знань, аніж практичних досліджень за даною темою. Саме тому було вирішено провести теоретичне дослідження, проаналізувати рівень, психологічні чинники, умови профілактики та корекції професійного вигорання у громадських діячів.

#### **Завдання статті:**

1. Теоретичне вивчення психологічних аспектів емоційного вигорання: стадії формування, симптоми, причини та наслідки емоційного вигорання.
2. Виявлення чинників і ступенів емоційного вигорання особистості шляхом емпіричного визначення сформованості стадій і симптомів емоційного вигорання серед громадських діячів.

**Методи та методики дослідження.** Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вважається, що термін «емоційне вигорання» запровадив американський психіатр Х. Фреденбергер для позначення емоційного виснаження своїх колег, використовуючи слово «вигорання» як метафору. Надалі цей термін використовувався різними

вченими, зокрема К. Маслач. Дослідниця використовувала його для опису ширшого спектра станів, а саме фізичного, емоційного та розумового виснаження людей (Maslach C., Leiter M. P., 2008).

Як зазначає К. Маслах емоційне вигорання – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистісних досягнень, які можуть виникати серед фахівців, які займаються різними видами допомагаючих професій (Maslach, C. (1982).

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під номером Z.73.0 (ICD-10: Z73.0), «Вигорання – стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від роботи» (Duodecim, 2015).

В. В. Бойко виділяє компоненти (стадії) процесу вигорання:

Перша стадія. Протікає в легкій формі: більше виражається у зростанні турботи до себе – перерах у роботі, згодом можливе випускання з голови певних робочих питань. Характер має більш рухливий, вимотує. Формується 3 – 5 років.

Друга стадія. Час формування займає приблизно 5 – 15 років. Яскравим прикладом можуть слугувати такі ознаки, як втома, потреба в домашньому спілкуванні, спаданні сил, мотивації, головних болях, людина стає дратівливою.

Третя стадія. Проявляються більш серйозні наслідки такі, як язви, депресія. Людина втрачає сенс життя, почувається знесиленою, не хоче ні з ким спілкуватися, зростають сумніви, апатія, байдужість. Також порушується сон, процеси уваги та пам'яті. Ця стадія може формуватися 10 – 20 років.

Науковці виділяють фізичні та емоційні симптоми. Фізичні симптоми: різке підвищення втомлюваності; головний біль; сприйнятливність до змін зовнішнього середовища; зміни артеріального тиску; астенія (безсилля, слабкість); обмеження рухів шиї, болі в спині; мимовільні рухи - стискання кулаків, скованість; збільшення чи втрата ваги; задишка; безсоння; статеві

дисфункція. Емоційні симптоми: недостатність емоцій, не емоційність; песимізм, цинізм і черствість в роботі та особистому житті; байдужість і втома; відчуття фрустрації і безпорадності, безнадія; дратівливість, агресивність; тривога, посилення ірраціональної тривожності, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; нервові ридання, істерики, душевні страждання; втрата ідеалів чи надій, чи професійних перспектив; збільшення деперсоналізації власно чи інших; переважає почуття самотності.

В роботах науковців спостерігається акцент на дослідженні факторів, що викликають емоційне виснаження і зазвичай виділяли дві великі групи:

1. Особливості самої професійної діяльності або об'єктивні чинники;
2. Індивідуальні характеристики особистості професіоналів або суб'єктивні чинники. Так до перших відносимо фактори породженні, що виникають через складні умови праці (організаційні і рольові), а до других – індивідуально-психологічні особливості фахівця, а також задоволеність професійною діяльністю, соціально-психологічним кліматом колективу, спрямованість особистості.

До основних факторів, що призводять до формування емоційного вигорання, належать:

1. Особистісний (емоційна ригідність, низька самооцінка, дуже висока або дуже низька мотивація до успіху, високий рівень емпатії, реакція на стресові ситуації, вік, досвід роботи);
2. Рольовий (невизначена роль, невдоволення професійним та особистісним зростанням, низький соціальний статус);
3. Організаційний (нестабільна заробітна плата, графік роботи нерегулярний, конфлікти з колегами та керівництвом) (Зайчикова Т. В., 2002).

Симптомами емоційного вигорання (В. Бойко) є:

1. Емоційне виснаження, виражається через невдоволення власною роботою та емоційному руйнуванні;

2. Деперсоналізація /дегуманізація, негативне, цинічне ставлення до оточуючих, деформація стосунків з колегами, поява почуття провини, людина обирає автоматичне «функціонування» і всіляко уникає навантажень;

3. Редукція особистих досягнень, виражається у почуття власної некомпетентності, в негативній оцінці себе, своїх досягнень та успіхів, заниженні своїх службових переваг, своїх можливостей, і як наслідок відчуття незадоволеності та низька самооцінка.

**Висновки.** Виходячи з цього, можемо зробити висновок, що емоційне вигорання – це надбаний стереотип емоційної, частіше професійної поведінки, а вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. Таким чином, приходимо до висновку, що представники професії типу «людина-людина», найбільше схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання, що, в свою чергу, призводить до психічного дискомфорту, зниження задоволеності професійною діяльністю, появи психосоматичних порушень, які безпосередньо впливають на якість життя працівників. Розвиток цього синдрому призводить до втрати важливих компонентів в структурі професійно-особистісних компетенцій до фінальної депресивної невротизації особистості.

**Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у детальному вивченні психологічних шляхів і засобів попередження та подолання емоційного вигорання у громадських діячів з врахуванням специфіки виконання професійних обов'язків.

#### **Список використаної літератури.**

1. Дудяк В. (2007). *Емоційне вигорання*. Главник. [українською мовою].

2. Maslach C., Leiter M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. P. 498–512.c. *Journal of Applied Psychologist*. № 93. [українською мовою].

3. Maslach, C. Burnout (1982). The cost of caring. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*. [українською мовою].

4. Зайчикова Т. В. (2002). Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: матер.міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка*. Т. 4. Міленіум. [українською мовою].

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «СІМЕЙНИЙ КОНФЛІКТ» ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

УДК159.9.072:005

**Матохнюк Людмила Олександрівна,**  
*завідувач кафедри психології,  
доктор психологічних наук, професор*  
**Зеленько Олена Анатоліївна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті розкрито дефініцію поняття «сімейний конфлікт» як психологічний феномен. Встановлено, що сімейний конфлікт під яким розуміємо неврегульовані суперечності, суперечки або непогодження між членами сім'ї, які можуть виникати через різниці в поглядах, цінностях, потребах, або через недоліки у комунікації та взаєморозумінні. До психологічних особливостей виникнення сімейних конфліктів відносять: комунікаційні проблеми; різні цінності та переконання; стресові ситуації; навантаження обов'язками; особисті конфлікти; фази життя сім'ї; рольові конфлікти; міжособистісні відмінності.

**Ключові слова.** Конфлікт, сім'я, сімейний конфлікт, психологічні умови, психологія сім'ї.

**Актуальність дослідження.** На кожному етапі життя, в різних сферах діяльності людини виникають різноманітні непорозуміння, незгоди, суперечки, що в майбутньому може стати причиною конфліктних ситуацій.