

5. Лига добровольного труда молодёжи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lyvs.by/>. – Дата доступа: 8.02.2022.
6. Отчет «Добровольцы из стран СНГ в Сочи обменялись опытом реализации волонтерских проектов»[Электронный ресурс] // Сайт Исполнительного комитета Содружества Независимых Государств. – Режим доступа <https://cis.minsk.by/news/12632/dobrovolcy-iz-stran-sng-v-soci-obmenalis-opytom-realizacii-volonterskih-proektov/> . – Дата доступа: 8.02.2022.
7. Программа «Культура мира» [Электронный ресурс] // Сайт Республиканского общественного объединения «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО». – Режим доступа: [https://www.belau.info/programms/kultura\\_mira/](https://www.belau.info/programms/kultura_mira/). – Дата доступа: 8.02.2022.
8. Сборник волонтерских практик в сфере культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.dobro.ru/upload/uf/1c0.pdf>. – Дата доступа: 8.02.2022.

Бабич В.О., студент 311 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Алехнович Е.Ч.,  
кандидат психологических наук, доцент

## **СПЕЦИФИКА ПРОТЕКАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ**

Возраст от 21(22) до 35 лет, являющийся периодом молодости – это тот отрезок жизни человека, когда он самоопределяется как семьянин, профессионал. Данный этап насыщен различными событиями, как хорошими, так и плохими, и это несомненно влияет на психологическое состояние личности.

Этим и обусловлен тот факт, что данный период мы выбрали для изучения особенностей эмоционального выгорания у молодых людей, его специфику, а так же профилактику.

Первым термин «эмоциональное выгорание» ввел в научный оборот американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. За истекшие пятьдесят лет данная проблема не утратила своей актуальности. Она продолжает привлекать к себе внимание как зарубежных, так и отечественных исследователей.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой защитный механизм, который характеризуется различной степенью исключения эмоционального отклика на психологически травмирующие действия или события. Данный синдром представляет собой синдром хронической усталости, но в более тяжёлом его проявлении. СЭВ - «долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных стрессов у лиц, вынужденных по роду деятельности много (не обязательно интенсивно) и доверительно общаться с людьми» [1].

На Европейской конференции всемирной организации здравоохранения в 2005 году было отмечено, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Евросоюза. Так как в выбранный нами период молодые люди в основном получают профессию и теперь вместо учёбы им нужно приступить к работе, на этой ступени и может их поджидать эмоциональное выгорание. Столкновение с новыми условиями, реалиями взрослой жизни, изменение ранее привычного уклада жизни в основной вызывает стресс и непонимание что дальше делать и что будет в ближайшем будущем.

В своей статье Н.В. Третьяков, А.Е. Крюков, В.П. Сверчкова пишут о том, что развитие СЭВ также связано с особенностями личности. Так, «люди более сдержанные, с трудностями общения, с повышенной ответственностью за порученные дела, способные остро переживать, не получающие

удовольствия от альтруистических актов, трудоголики, мало общающиеся с родственниками, друзьями, коллегами, более склонны к развитию СЭВ» [1].

Однако в данном исследовании мы изучали особенности проявления ЭВ у испытуемых в зависимости не от их личностных качеств, а от условий их актуальной социальной ситуации развития. С этой целью был применен тест В.В.Бойко в модификации Е.Ильина, который диагностирует три уровня эмоционального выгорания, а также опросник по выявлению особенностей социальной ситуации испытуемых и способов, с помощью которых респонденты справляются с ЭВ.

В анкетировании приняло участие 72 молодых людей. Среди них была 61 девушка и 11 парней. Большинство респондентов (68,1%) получают образование, 16,7% - работают, а оставшиеся совмещают как работу, так и учёбу.

Из 72-х опрошенных выяснилось, что у 79% из них симптомы «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональная отстраненность» и «личностная отстраненность (деперсонализация)» стали уже «сложившимся симптомом». Симптомы по типу «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку» находятся в данный момент на стадии «складывающийся симптом» у 15% респондентов, у всех остальных респондентов данные симптомы находятся на уровне «не сложившийся» - 6%.

На вопрос о том, в составе какой семьи (неполная, расширенная, нуклеарная) респонденты выросли, они ответили так: неполная - 34,7%, расширенная - 34,7% и нуклеарная 30,6%. Также они дали ответ на стили воспитания своих родителей: 41,7% - хаотический; 20,8% - демократический; 13,9% - либеральный; 13,9% - авторитарный; 9,7% - опекающий.

На вопрос о своих увлечениях испытуемые отмечали творчество (97,2%), интеллектуальные нагрузки (30,6%) и физические нагрузки (5,6%).

Следующий вопрос касался того, с кем на данный момент респонденты проживают. Выяснилось, что 77,8% живут с родителями, 6,9% одни и 5,6% живут с партнером.

Также в оставшиеся проценты входят те, кто живёт только с одним родителем, с бабушкой, другом, братом/сестрой.

Из анкетирования мы узнали, что все респонденты знают, что такое эмоциональное выгорание и 93,1% лично сталкивались с этим. Также 55,6% из них знают о присутствии у их близких эмоционального выгорания.

Отметим, что как сложившийся симптом «эмоциональное выгорание» присутствует у 100% тех, кто работает и учится одновременно, у тех, кто вырос в «расширенной» (23 респондента) или «неполной» (20 респондентов) семье, а также у тех, чьи родители использовали «авторитарный», «опекающий» и «хаотический» стили воспитания.

Показательно, что этот симптом был обнаружен у 91% тех, кто проживает с родителями.

Ответы на вопрос о способах преодоления «эмоционального выгорания» распределились следующим образом: сон - 77,8%; занятие творчеством - 65,3%; заедание - 63,9%; курение - 18,1%; физические нагрузки - 11,1%; медитация - 9,7%; алкоголь - 9,7%. Помощь психолога и/или психиатра как способ помощи назвали 5,6% респондентов.

Некоторые отметили то, что в борьбе с «эмоциональным выгоранием» им помогает общение с друзьями, смена деятельности, музыка и чтение книг.

Таким образом, выраженное «эмоциональное выгорание» чаще всего наблюдается у тех, кто живёт с родителями и одновременно работает и учится. Возможно это случается из-за конфликта поколений, эмоционального давления со стороны родителей и прародителей.

Зависимость ЭВ респондентов от стиля воспитания в семье можно объяснить постоянным контролем и жёсткими правилами и ограничениями, с которыми им приходилось сталкиваться. ЭВ респондентов, выросших в семьях с «хаотическим» стилем воспитания можно объяснить непониманием

того, чего следует ожидать от родителя в той или иной ситуации. Отсутствием на фоне этого базового чувства безопасности и стабильности.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональному выгоранию подвержены особенно те люди, которые ещё с детства находятся в постоянном стрессе, не сумели во взрослом возрасте сепарироваться от родителей, а также пытаются совмещать работу с учёбой.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Третьяков Н.В., Крюков А.Е., Сверчкова В.П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская сестра. 2014. №4. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-3>. - Дата доступа 01.03.2022
2. Эмоциональное выгорание: что это такое и как с ним справиться. - Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/5f579bf89a7947f37c2be752>. - Дата доступа: 18.03.2022

Бавтрук С.В., студент 401 группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Смоликова Т.М.,  
кандидат культурологии, доцент

#### **ЭФФЕКТИВНЫЕ PR-ТЕХНОЛОГИИ В ПРОДВИЖЕНИИ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

Музыкальная индустрия как отрасль экономики подразумевает создание, производство и распространение музыкальных продуктов. Она не только ориентируется на спрос, но и формирует его, исходя из общих тенденций музыкального рынка, моды и стилистики музыкальных жанров.

Музыка является важной составляющей жизни современного общества. Музыкальная культура Беларуси имеет многовековые традиции, сохраняя