

Дерев'янку С. П., Маррацца Н. Емоційні синдроми та їх симптоми як прояв психологічного неблагополуччя. *Дванадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали міжнар. наук. конф. (Чернігів, 26 листопада 2021 р.)*. Чернігів, 2022. С. 52 – 56.

Дерев'янку С., Маррацца Н.

ЕМОЦІЙНІ СИНДРОМИ ТА ЇХ СИМПТОМИ ЯК ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ

На сьогодні проблема емоційних синдромів як патернів різноманітних емоційних реакцій є особливо актуальною, оскільки пов'язана з психічним здоров'ям людини. У час прискореного розвитку інформаційних технологій, перевантаження інформацією сучасній людині складно усвідомити свої негативні емоційні переживання та коректувати їх, а це є основною передумовою для виникнення різноманітних емоційних проблем. Вважаємо, що розгляд таких проблематичних, поширених серед людей будь-якого віку, емоційних синдромів як «синдром Білого Кролика» та «синдром бридкого каченяти», буде сприяти визначенню ефективних засобів боротьби з їх поширенням у сучасному суспільстві.

Мета даної роботи: визначити сутність та основні симптоми емоційних синдромів – «синдрому Білого Кролика», «синдрому бридкого каченяти» та запропонувати засоби їх усунення.

У сучасній психології емоційні синдроми розглядаються з точки зору двох основних позицій: як вияв емоційної креативності (Averill J., 1999; Averill J., 1999; Андреева И., 2011), або як наслідок «невротичності» (Захарчук К., 2017; Зубкова О., 2010; Корсакова Н., Ковязина М., 2015).

У межах першої позиції емоційні синдроми презентуються як організовані патерни емоційних реакцій, що ґрунтуються на традиціях та нормах культурного середовища, проте переломлюються через індивідуальність певної особи. Такі емоційні синдроми сприяють розвитку емоційної креативності – здатності людини до нових неординарних емоційних переживань

З точки зору другої позиції поняття «емоційні синдроми» використовується здебільшого умовно – частіше як загальна метафорична назва комплексу симптомів, які відображають емоційні переживання, шкідливі для повсякденної життєдіяльності людини.

На сьогодні вже відомими є «синдром каченяти» (патологічна емоційна прив'язаність до старих речей), «синдром Ліми» (симпатія до кривдника), «синдром Аделі» (патологічна невзаємна закоханість), «синдром Отелло» (патологічні ревності до партнера), «синдром Доріана Грея» (незадоволеність власною зовнішністю), «синдром самозванця» (сумнів щодо своїх здібностей та реальності професійних досягнень), «синдром Білого Кролика» (тривога щодо організації власного часу), «синдром Пітер Пена» (патологічна ностальгія за дитинством), «синдром бридкого каченяти» (нелюбов до себе) та ін.

Одним з найбільш поширених на сьогодні є *«синдром Білого Кролика»*. Назва синдрому походить від ім'я літературного героя казки Л. Керролла «Аліса у Країні Чудес». За сюжетом казки Білий Кролик завжди кудись поспішав та метушився, і при цьому сильно хвилювався з цього приводу. Сутність «синдрому Білого Кролика» полягає у гострій нестачі часу, прагненні сучасної людини все встигнути у встановлений термін. В деяких джерелах означений синдром розглядається як ургентна залежність (Горова А., 2017). Синдром є особливо розповсюдженим серед фахівців різних галузей професійної діяльності.

Основними симптомами зазначеного синдрому є:

- багатозадачність як прагнення робити багато справ одночасно (інколи це може виявлятися як прояв нездатності концентруватися на єдиному важливому завданні);

- добровільна відмова від особистого часу (весь час строго заповнений роботою);

- ненормований робочий тиждень (робота займає значно більше часу, ніж це вимагається за графіком роботи);

- нездатність відчувати позитивні емоції «тут і тепер», втрата здатності радіти життю;

- нездатність отримувати насолоду від бездіяльності;

- втрата здатності фантазувати, мріяти;

- послаблення творчих здібностей – втрата здатності милуватися природою, розслаблятися від музики і т. д. (Лоуелл Д., Луттер М. Д., 2007).

Основні передумови виникнення «синдрому Білого Кролика»: це кар'єрна орієнтація сучасної людини (коли кар'єра займає суттєве місце у системі цінностей певної особи); прагнення сучасної людини до ділового стилю життя (Горовая А., 2017).

Самостійна самопоміч стосовно усунення даного синдрому є ефективною тільки на ранніх етапах його виникнення. Основні засоби протистояння розвитку цього синдрому: творча діяльність – оскільки неможливо реалізувати творчість «швиденько»; розвиток рефлексивних здібностей та набуття навичок фізичної релаксації.

Учені зазначають, що у процесі терапії «синдрому Білого Кролика» завжди наявний так званий «перехідний період», який може тривати від декількох днів до декількох тижнів, і в складних випадках необхідним є призначення значних фізичних навантажень у формі спортивних ігор, гімнастики, спортивної ходи, які допоможуть усунути симптоми ургентності.

Також допомогти у плануванні власної діяльності та усуненні основних симптомів «синдрому Білого Кролика» може використання матриці Д. Ейзенхауера. Її ідея полягає в тому, щоб швидко та ефективно розподілити справи за ступенем важливості та терміновості. При цьому Д. Ейзенхауер виокремив чотири групи таких справ: перша група – це важливе і термінове (сюди відносяться найбільш важливі справи, які потребують термінового

виконання); друга група – важливі, але не термінові справи (це важливі справи, з виконанням яких можна дещо почекати); третя група – термінові, але не досить важливі справи (сюди відносяться не дуже важливі справи, проте їх необхідно швиденько виконати); четверта група – не термінові і неважливі справи (це ті питання, які можна загалом не вирішувати, якщо немає особливого бажання щодо їх виконання). Саме у процесі використання матриці Д. Ейзенхауера можна навчитися правильно планувати свою роботу, підвищити особисту продуктивність та результативність (Ширванова Ф., Шиляева И., 2018).

Також одним з поширених на сьогодні емоційних синдромів є «*синдром бридкого каченяти*» (або «синдром відторгнення»). Сутність цього синдрому полягає у патологічній сором'язливості певної особи через глибоку віру у свою нездатність сподобатися іншим людям.

Основними симптомами цього синдрому є:

- занижена самооцінка та невіра у власні сили;
- нерозвиненість комунікативних навичок;
- сенситивність, образливість;
- страх неприйняття іншими;
- закритість від інших.

Передумовами виникнення «синдрому бридкого каченяти» сучасні вчені вважають емоційну депривацію або амбівалентне ставлення матері до дитини у ранньому дитинстві, або ж загалом відсутність матері у дитини (Курпатов А., 2004).

Основним засобом усунення цього синдрому є прагнення людини, яка усвідомила власну схильність до патологічної сором'язливості, зрозуміти причини власної незадоволеності, яке пов'язане з нашими недосяжними ідеалами та нездійсненими мріями. Ми завжди думаємо, що для щастя необхідно щось отримати, виконати або виправити, проте це не допомагає, у нас виникають нові бажання, які також супроводжуються почуттям незадоволеності внаслідок їх нездійснення (Курпатов А., 2004). Тому у даному

випадку ефективною може бути переоцінка власних поглядів щодо себе (необхідно акцентувати свої позитивні риси, більш м'яко ставитися до своїх невдач) та власних бажань (цінувати наявне, замість мрій про недосяжне).

Аналіз зазначених «емоційних синдромів» показав, що вони є проблематичними для життя людини та свідчать про психологічне неблагополуччя. Емоційні синдроми – «родом з дитинства», ще з дитячого віку людина може не усвідомлювати власних емоційних проблем стосовно взаємодії з батьками, своїми однолітками, іншими людьми. Внаслідок цього на рівні підсвідомості у людини формуються певні комплекси, на підґрунті яких надалі розвиваються емоційні синдроми.

Майже для кожного емоційного синдрому ведучою є певна спотворена емоція або емоційний стан, які зумовлюють спрямованість розвитку певного синдрому. Зокрема, «синдром Білого Кролика» пов'язаний з патологічною тривогою щодо розподілу часу, «синдром бридкого каченяти» – з патологічною незадоволеністю собою та життям у цілому.

Емоційні синдроми не виникають раптово, вони формуються протягом тривалого періоду на підґрунті несприятливих обставин життя та взаємодії з оточуючими людьми. Для кожного синдрому є характерним певний комплекс симптомів, за якими його можна діагностувати. Після визначення наявності конкретного емоційного синдрому у певної людини можливою стає самодопомога стосовно усунення його проявів, але це може бути дієвим тільки на ранніх етапах виявлення синдрому, інакше – необхідно стає поміч фахівця-психотерапевта.

Перспективи подальших досліджень зазначеної проблематики вбачаємо в емпіричному вивченні охарактеризованих у даній роботі емоційних синдромів залежно від статі та віку.