

УДК 159.922.27

ІРИНА БРЕЦКО

м. Мукачево

ybretsko@gmail.com

СПЕЦИФІКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІДЛІТКІВ ЗА КРИТЕРІЄМ «СТАТЬ»

У статті розкрито чинники провокуючі утворення синдрому психоемоційного вигорання. Виявлено, що всі представники підліткової популяції продемонстрували досить високий рівень розбалансованості афективної сфери, що проявилось у першу чергу на рівні високої тривожності, невротизації, емоційної напруги, почуття самотності та інших депресивних психостанів. Встановлено низку специфічних особливостей і проблем, які породжують і супроводжують перебіг емоційного вигорання особистості депривованого підлітка.

Ключові слова: психоемоційне вигорання, підліток, тривожність, депривація, психоемоційні стани, стать, невротизація.

Стабільна психологічна атмосфера, партнерський мікроклімат у сім'ї, гармонійні і демократичні стратегії спілкування справляють суттєвий вплив на розвиток внутрішньосімейних відносин та самоактуалізацію особистості, однак у випадку різновидової сімейної депривації вони можуть виступати джерелом потужної психотравматизації, насамперед дітей.

В окресленому ракурсі важливе місце посідає проблемогенний спектр психоемоційного вигорання як показника життєвого комфорту/дискомфорту дітей підліткового віку – членів нестабільних, проблемних сімей, які відчують сенсорно-перцептивні розлади міжособистісної взаємодії та загального психосоціального здоров'я. Причиною переживання ними численних дискомфортних станів виступають різноманітні фактори, які мають глибинне коріння та виражаються у блокуванні повноцінних комунікативних стратегій спілкування та внутрішньоособистісних дисгармоніях, що стимулюють процеси психоемоційного вигорання дітей.

Проблеми сімейної депривації виступають об'єктом наукового вивчення багатьох учених (Г. Бевз, Дж. Боулбі, В. Васютинський, Я. Гошовський, І. Дубровіна, Н. Карасьова, Й. Лангмейер, М. Лісіна, Г. Лялюк, С. Максименко, А. Маслюк, З. Матейчек, Л. Осьмак, А. Прихожан, Т. Юферева та ін.). Спільною тезою всіх досліджень постає визнання того, що соціально-психологічний розвиток депривованих підлітків відбувається своєрідним і

нетиповим шляхом та істотно відрізняється від онто- і соціогенезу їх однолітків, які виховуються в умовах повноцінної сімейної взаємодії [4].

Проте дана проблема потребує більш ґрунтовного вивчення як в теоретичному, так й у практичному плані. Мета дослідження – розкрити специфіку психоемоційного вигорання депривованих підлітків за критерієм «стать»; обґрунтувати загальні теоретико-емпіричні результати досліджень.

Завдання дослідження – здійснити теоретичний аналіз специфіки психоемоційного вигорання підлітків за критерієм «стать»; емпірично вивчити специфіку функціонування психоемоційної сфери в депривованих дітей.

З метою забезпечення адекватними методами психодіагностики базових положень дослідження нами застосовувався синтез типологічних підходів до вивчення індивідуальності з виділенням функціональних і типових поєднань властивостей [2]. Ключовою тенденцією був підбір методичного інструментарію за критерієм цілісності і системності, тобто за мірою психодіагностичної доречності і спроможності якомога повніше й осяжніше охопити феномен психоемоційного вигорання в депривованих підлітків [8]. Для емпіричного вивчення залежності синдрому емоційного вигорання і схильності до неврозів та рівня нейротизму ми використовували «Методику експрес-діагностики неврозу» (за К. Хеком – Х. Хессом) і «Методику діагностики рівня

невротизації» (за Л. Вассерманом). З метою встановлення у підлітків інтеркореляцій між тенденцією до психоемоційного вигорання та рівнем відчуття ними самотності ми використували «Методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (за Д. Расселом, М. Фергюсоном). Методика «Діагностика особистісної тривожності» (А. Прихожан), за допомогою якої визначаються три види тривожності: шкільна, самооцінна, міжособистісна, дозволила встановити взаємозалежність тривожності та психоемоційного вигорання.

Дослідження проведено на вибірці 244 особи. З метою поглибленого емпіричного вивчення й аналізу специфіки прояву психоемоційного вигорання у депривованих підлітків – вихованців шкіл-інтернатів ми здійснили порівняльний аналіз показників виконання методик за таким основним загальним критерієм, як «стать» (хлопчики – $n=108$; дівчатка – $n=136$).

У соціально-психологічних дослідженнях окресленої проблематики К. Маслач пропонує розглядати поняття «емоційне вигорання» як синдром фізичного й емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, несприятливого ставлення до роботи і втрати розуміння та співчуття до клієнтів. Здебільшого психоемоційне виснаження виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням, його розладами і бар'єрами. Найважливішими характеристиками «вигорілої» особистості називаються індивідуальна межа можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, протидіяти вигоранню на основі самозбереження, а також внутрішній аперцептивний психологічний досвід, що включає почуття, настановлення, мотиви, очікування тощо. Окрема роль відводиться негативному індивідуальному життєвому досвідові та пережитим дистресам і дискомфортом, що мали місце впродовж онтогенезу [7].

Загальновизнане змістове наповнення і трактування терміну «вигорання» належить В. Бойко і зводиться воно до розуміння того, що це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі чинники. Вигорання є

своєрідним функціональним стереотипом, оскільки дозволяє людині дозувати й ощадливо витрачати енергетичні ресурси. Безперечно, водночас можуть виникати і дисфункційні наслідки, коли вигорання негативно позначається на виконанні професійної діяльності [5].

Нами проведено дослідження психоемоційного вигорання депривованих підлітків. Проте цікавим є питання особливостей психоемоційного вигорання відповідно статі. З цією метою проведено порівняльний аналіз дослідження.

Результати порівняльного аналізу за критерієм «стать» дали підстави стверджувати про існування певних відмінностей у проявах психоемоційного вигорання депривованих хлопчиків і дівчаток, зокрема за показниками, які найвірогідніше сигналізують про цей афективний стан та є його своєрідними індикаторами («тривожність», «невротизація», «самотність» тощо).

Результати виконання експериментальних завдань хлопчиками і дівчатками зі школи-інтернату (за «Методикою діагностики рівня невротизації» (Л. Вассерман)) відображено на рис. 1.

Слід відзначити загальну високу невротизацію у досліджуваних обох статей (показник «високий рівень невротизації»: хлопчики – 51%; дівчатка – 43%), що засвідчує не лише про типові загальновікові підліткові проблеми (кризовий перехідний характер віку, пубертат, конфліктність і нонконформізм як ознаки почуття дорослості, розлади і дисфункції у побудові «Я-концепції» тощо), але й про



Рис. 1. Результати виконання експериментальних завдань хлопчиками і дівчатками із школи-інтернату (за «Методикою діагностики рівня невротизації» (Л. Вассерман)):

■ – хлопчики; ■ – дівчатка

негативний вплив деприваційного режиму життєснування, який насичує повсякдення дітей нервово-психічними перенапруженнями.

Перманентне позбавлення реальної сімейної взаємодії, повноцінного батьківського впливу, невпевненість у власному статусі, відчуття знехтуваності і меншовартості стимулюють високий фон невротичності як найтиповішої симптоматики нервово-психічної напруги та психоемоційного вигорання.

Окремо слід відзначити, що кожен другий депривований хлопчик-підліток демонструє високий рівень невротизму, тоді як лише кожен п'ятий має низький рівень його прояву (21%).

У депривованих дівчаток-підлітків на рівні міжстатевого порівняння дещо краща ситуація (середній рівень невротизму – 19% проти 28% у хлопчиків, низький рівень – 38%, проти 21% у хлопчиків), однак чітко помітно, що майже половина досліджуваних жіночої статі теж перебуває у силовому полі високої нервово-психічної напруги.

Отож, депривовані підлітки обох статей дуже інтенсивно проявляють високий рівень невротизації, що розглядається нами у контексті якісної симптоматики виснаження і вигорання (зокрема й на психоемоційному рівні).

Досить відмінними є результати за показниками особистісної тривожності (див. рис. 2 і 3).

За маскулінною ознакою спостерігаємо помітну розбалансованість аж до поляризації: майже половина хлопчиків (47%) демонструє високий рівень тривожності, ще 39% проявляє середній рівень тривожності і лише 14% мають низьку тривожність.

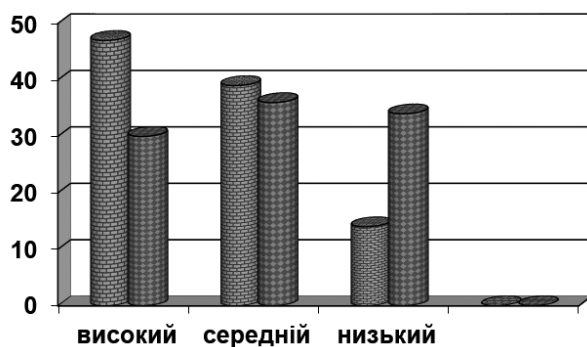


Рис. 2. Результати виконання експериментальних завдань хлопчиками і дівчатками із школи-інтернату (за «Методикою діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)):

■ - хлопчики; ■ - дівчатка

У дівчаток помітна досить чітка збалансованість прояву цього показника, оскільки кожен з рівнів тривожності проявляється приблизно у третини досліджуваних: високий – 30%; середній – 36%; низький – 34%.

За результатами методики «Шкала тривожності» (А. Прихожан) зауважуємо істотні відмінності між підлітками чоловічої та жіночої статі.

Досить примітно, що коли для хлопчиків тривожність з приводу власної самооцінки (показник «самооцінна тривожність») є відносно неістотною – 17%, то для дівчаток він набагато значущіший – 43%, тобто вони істотно замотивованіші (а отже й загроженіші) фоном тривожності.

Можна констатувати, що тривожність депривованих дівчаток-підлітків зумовлена насамперед ставленням до власної зовнішності. Це зумовлено якістю одягу, яка видається в інтернатних закладах, а не купується разом з батьками у магазинах, відсутністю коштів на косметику як способу підкреслити пубертатну принадливість своєї фемінінності тощо. Психоемоційні розлади на рівні немотивованої вербальної агресії, замкнутості, апатії та плачу, які проявлялися депривованими вихованками інтернатних закладів, є болісною симптоматикою їх психоемоційного вигорання через блокаду вкрай важливого базального особистісного утворення – самооцінки.

Тривога за власну самооцінку у хлопчиків підліткового віку, проявившись у дуже невисоких показниках, є, на нашу думку, ознакою певної інфантилізації та ретардації, оскільки акселеровані підлітки з повних сімей настирливо

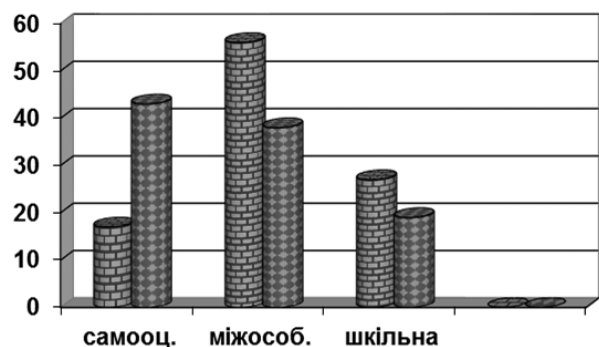


Рис. 3. Результати виконання експериментальних завдань хлопчиками і дівчатками із школи-інтернату (за «Шкалою тривожності» (А. Прихожан)):

■ - хлопчики; ■ - дівчатка

прагнуть високої оцінки своїх маскуліних ознак, підкріплених пубертатним дозріванням.

Натомість у вихованців школи-інтернату дуже висока міжособистісна тривожність (56%), яка проявляється у типових поведінкових моделях, базованих на агресії у формі численних сварок з лихослів'ям і нецензурщиною, частих бійок, фактів знущання над молодшими, мобінгу слабших тощо. Спроби посісти статусно поціновувані ролі у межах системи офіційного і неформального спілкування інтернатного закладу часто призводять до суб'єктивних поразок, невдач, тому підлітки досить часто є тривожними й агресивними, озлобленими і жорстокими.

Перебування у системі напруженої комунікації, що є досить типовою і культивованою у підлітковій депривованій субкультурі, призводить до емоційних спалахів, інтенсивного протистояння, суперечок, погроз, агресивного тролінгу, перманентного мобінгу та інших негативних афективно-поведінкових тактик і стратегій.

Слід наголосити, що такий розбалансований психоемоційний мікроклімат не лише породжує невротичне ставлення до світу, підвищує міжособистісну тривожність, але й призводить до виснаження і вигорання.

До речі, у дівчаток інтернатного закладу теж досить високий рівень прояву міжособистісної тривожності – 38%, та є, на наш погляд, своєрідним продовженням/підтвердженням їх високої самооцінної тривожності. Вихованки школи-інтернату дуже тривожаться з приводу думки однокласниць щодо оцінки їх зовнішності і поведінки, тому, демонструючи вербальну агресію (навішування прізвиськ, розпускання чуток, обмовляння за допомогою фальшивої чи придуманої інформації про «подруг»), самі переживають напруженість і ригідність у міжособистісних взаєминах та психоемоційне вигорання внаслідок цього.

Шкільну тривожність переживає 27% хлопчиків підлітків, однак вона здебільшого зумовлена лише зовнішніми утилітарними ознаками («запитає вчитель», «будуть сміятися і кепкувати однолітки», «заставлять відпрацьовувати незадовільні оцінки» тощо).

Дівчатка проявили дуже низький рівень шкільної тривожності – 19%, маніфестуючи

тим самим ключову ознаку підлітковості: провідний вид діяльності – спілкування та тлі проблем пубертатного дозрівання.

Спільною тенденцією для депривованих дітей обох статей є загострене і високе суб'єктивне відчуття самотності (результати, отримані за «Методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»).

Дівчатка, болісно переживаючи наслідки сімейної та комунікативної депривації, масово демонструють переживання відчуття самотності і знехтуваності.

Про екзистенційну значущість цього параметру в умовах інтернатного навчально-виховного закладу закритого типу засвідчує кількісна диспропорція досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності – 58% та низьким рівнем – 6%. Хлопчики-підлітки теж проявили істотний розрив між кількістю дітей з високим рівнем переживання самотності та низьким (43% проти 12%).

За результатами виконання інших методик вихованці і вихованки школи-інтернату теж проявляли дещо відмінні результати, що пояснюється як статеві-віковими, так і соціально-деприваційними чинниками, які детермінують їх життєдіяльність та стимулюють ситуації та стани психоемоційного вигорання.

Загальний теоретико-емпіричний аналіз результатів експерименту дав підстави стверджувати актуальність цієї проблематики. За допомогою емпіричного дослідження виділено гендерні особливості специфіки психоемоційного вигорання підлітків за критерієм «стать», а саме: кожен другий депривований хлопчик-підліток демонструє високий рівень невротизму, тоді як лише кожен п'ятий має низький рівень його прояву. У депривованих дівчаток-підлітків на рівні міжстатевого порівняння дещо краща ситуація, однак чітко помітно, що майже половина досліджуваних жіночої статі теж перебуває у силовому полі високої неровно-психічної напруги. Досить примітно, що коли для хлопчиків тривожність з приводу власної самооцінки (показник «самооцінна тривожність») є відносно неістотною, то для дівчаток він набагато значущіший, тобто вони істотно замотивованіші (а отже й загроженіші) фоном тривожності. Спільною тенденцією для депривованих дітей

обох статей є загострене і високе суб'єктивне відчуття самотності. Отже, відмінні результати досліджень вихованців та вихованок школи-інтернату, пояснюються як статево-віковими, так і соціально-деприваційними чинниками, які детермінують їхню життєдіяльність та стимулюють ситуації та стани психоемоційного вигорання.

Список використаних джерел

1. Агапова М. В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / М. В. Агапова. — Ярославль, 2004. — 21 с.
2. Бевз Г. Вплив деприваційних чинників на психічний розвиток дитини / Галина Бевз, Олена Дорошенко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук, праць Інст. пс. ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. — К., 2003. — Ч. 5. — С. 25—34.
3. Василенко А. Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 Общая психология, психология личности, история психологии / А. Ю. Василенко. — Хабаровск, 2008. — 18 с.
4. Гошовський Я. Сімейна депривація як психотравмуючий чинник особистісно-духовного становлення дитини / Ярослав Гошовський // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. — К., 2006. — Т. 8, вип. 7. — С. 90—95.
5. Мухина В. С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа / В. С. Мухина // Вопросы психологии. — 1989. — № 1. — С. 32—39.
6. Максименко С. Д. Развитие психики в онтогенезе / С. Д. Максименко // Теоретико-методологические проблемы генетической психологии. — К. : Ваклер, 2002. — Т. 1. — С. 254.
7. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.03. — Ярославль, 2005. — 449 с.
8. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 90—101.
9. Hjelle L. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications / L. Hjelle, D. Ziegler. — 3th ed. — McGraw-Hill, 1992 ; СПб. : Питер Пресс, 1997. — Глава 11. Феноменологическое направление: Карл Роджерс. — Терминологическая правка В. Данченко. — К. : PSYLIB, 2006.
10. Maslach C. Prevention of burnout : New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. — 1998. — V. 7. — P. 63—7.

IRYNA BRETSCO
Mukachevo

THE SPECIFICITY OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEENAGERS ON THE CRITERION «SEX»

The factors of formation of emotional burnout syndrome have been disclosed in the article. All members of the adolescent population demonstrated a fairly high level of imbalance affective sphere, which was manifested primarily at the level of high anxiety, neuroticism, emotional tension, feelings of loneliness, depression and other psychological states have been revealed. A number of specific features and problems that give rise to and accompany the course of personality burnout of deprivee teenager have been defined.

Key words: psychoemotional burnout, teenager, anxiety, deprivation, psycho-emotional state, gender, neuroticism.

ИРИНА БРЕЦКО
г. Мукачево

СПЕЦИФИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПОДРОСТКОВ ПО КРИТЕРИЮ «ПОЛ»

В статье раскрыты факторы, которые провоцируют образование синдрома психоэмоционального выгорания. Выявлено, что все представители подростковой популяции продемонстрировали достаточно высокий уровень разбалансированности аффективной сферы, проявилось в первую очередь на уровне высокой тревожности, невротизации, эмоционального напряжения, чувства одиночества и других депрессивных психосостояний. Установлен ряд специфических особенностей и проблем, которые порождают и сопровождают течение эмоционального выгорания личности депривированного подростка.

Ключевые слова: психоэмоциональное выгорание, подросток, тревожность, депривация, психоэмоциональные состояния, пол, невротизация.

Стаття надійшла до редколегії 04.05.2015