

**Недозим Інна Вікторівна** – науковий співробітник Відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами Інституту спеціальної педагогіки Національної академії педагогічних наук України, м. Київ.

УДК 159.9:316.614.5

*Пілецька Л. С.*

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В СІМ'І ЯК ЧИННИК НЕКОНСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДРУЖЖЯ**

*В статті проаналізовано специфіку емоційного вигорання в сім'ї, під яким розуміється стан виснаження, що виникає внаслідок стресу, спричиненого різними життєвими ситуаціями. Показано, що стан емоційної втоми може спричиняти неконструктивні стратегії подружжя: відстороненість від спільного сімейного життя; заглиблення, втечу у свій внутрішній світ або захоплення; надмірну емоційну лабільність; прояви насилля щодо подружнього партнера; погіршення саморегуляції та ін. Виокремлено чинники, які впливають на емоційне вигорання в сім'ї: характер взаємин між подружжям; рівень «включеності» партнера в сімейне життя; життєві та подружні кризи; індивідуально-психологічні риси членів подружжя (нейротизм, емоційний контроль, тривожність, локус контролю, рівень домагань, самооцінка і самоповага, тип подолання стресових ситуацій, наявність інтересів); соціально-психологічні чинники (матеріальний стан сім'ї, характер професійної діяльності, рольовий розподіл). Відзначено, що трансформація неконструктивних життєвих стратегій подружжя полягатиме у формуванні опанувальної асертивної поведінки, культури ціннісного ставлення до себе та свого партнера, планомірний розподіл рольової структури сім'ї, стресостійкості та саморегуляції. Важливо своєчасно звернути увагу на перші симптоми вигорання й провадити профілактичну роботу. Така профілактична робота має включати збільшення часу відпочинку «вигораючого» члена родини, оволодіння навичками релаксації і самопомоги під час переживання сімейного стресу.*

**Ключові слова:** *емоційне вигорання, подружжя, неконструктивні життєві стратегії, стадії вигорання, показники емоційного вигорання, психологічне благополуччя.*

**Постановка проблеми.** Проблема трансформації інституту сім'ї постала надзвичайно гостро в умовах соціально-економічної кризи суспільства, переосмислення особистих цінностей, гендерних стереотипів, зміни рольової структури сімейних відносин. Крім того, постійні стреси, нервово напруження негативно позначаються на емоційній складовій сімейних відносин, що може

спровокувати негативні життєві стратегії подружжя. Тому завданням практичної психології є прагнення до психологічного благополуччя подружжя в сім'ї, попередження, профілактика емоційного вигорання шлюбних партнерів, недопущення неконструктивних життєвих стратегій, таких як психоемоційне і фізичне насилля, психологічне відчуження, поява психосоматичних дисфункцій та ін.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** В науковому контексті проблеми благополуччя в шлюбі розглядаються в ключі психологічної сумісності подружжя та емоційної адаптації в перші роки після укладання шлюбу (М. Обозов, А. Султанова, Т. Трапезникова, П. Якобсон та ін.); чинників, що впливають на задоволеність шлюбом чоловіків і жінок, характер їх сімейного спілкування (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Камінська, Н. Хлопоніна та ін.); впливу ціннісних орієнтацій і шлюбно-сімейних установок партнерів на внутрішньосімейну взаємодію (В. Бочелюк, Т. Говорун, Г. Дубчак, Л. Мороз, І. Хитріна та ін.), ідентифікації особистості в подружжі як умови благополуччя сімейних стосунків (Ю. Дмитрук); процесу формування шлюбно-сімейних відносин та специфіці шлюбного вибору особистості (Т. Титаренко, О. Кляпець).

**Мета статті** - проаналізувати специфіку емоційного вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Особливістю сім'ї як малої соціальної групи, є емоційна близькість і підтримка її членів. Науково обґрунтованим є термін «психологічне здоров'я сім'ї». Психологічне здоров'я сім'ї визначають як комфортний, з позитивним емоційним забарвленням стан функціонування сімейної структури [5]. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, соціальному середовищі і професійній сфері діяльності. Він відображає душевне благополуччя членів сім'ї, що забезпечує адекватну їхнім життєвим умовам регуляцію поведінки у спілкуванні та діяльності. Іншими словами, це той гармонійно ідеальний стан, до якого прагне кожен із подружжя. Проте, за роки спільного проживання, надмірної близькості і тісних контактів, подружніх криз, психологічне здоров'я сім'ї порушується через емоційне вигорання. Дослідники погоджуються з думкою, що емоційне вигорання як психологічне явище спричинює руйнівний вплив на здоров'я та ефективність життєдіяльності членів сім'ї, постійно включених у комунікаційний процес один з одним, цей феномен є симптомом психологічного нездоров'я сімейних взаємин, причиною виникнення й розвитку дисбалансу сімейної структури. Спробуємо описати симптоми емоційного вигорання. Сам термін в 1974 році вперше спостерігав психіатр з Нью-Йорка Фройденбергер, аналізуючи поведінку волонтерів, які переживали симптоми, схожі на депресію. Цікавим є опис почуттів, на яких акцентує дослідник: від ідейної одержимості улюбленою справою до повного емоційного відчуження від інших людей (з люблячого, уважного ставлення до людей, до цинічного, негативного; від ініціативного виконання роботи до механічних дій, за звичкою, по шаблону; повна нездатність

підтримувати стосунки з іншими людьми та ін.). Фройденбергер створив шкалу, що складається з 12 ступенів вигорання, яке спочатку виглядає дуже безневинно: спочатку в людини присутнє нав'язливе бажання самоствердження («я можу щось зробити»), можливо, навіть у суперництві з іншими. Потім починається недбале ставлення до власних потреб. Людина більше не приділяє собі увагу, менше займається спортом, у неї залишається менше часу для людей, для себе, вона менше розмовляє з іншими. На наступній стадії немає часу для врегулювання конфліктів, тому вона їх витісняє, а пізніше навіть перестає їх сприймати. Вона не бачить, що на роботі, вдома, з друзями є якісь проблеми. Вона відступає. Надалі втрачаються будь-які почуття до себе. Люди більше вже не відчувають себе. Через деякий час вони відчувають внутрішню порожнечу і, якщо це триває й надалі, то стають депресивними. На останній, дванадцятій стадії людина повністю зламана. Вона хворіє тілесно і психічно, відчуває відчай, часто присутні думки про суїцид. Щоб більш простими словами позначити те, як проявляє себе емоційне вигорання, можна вдатися до опису німецького психолога Матіаса Буріша. Він описав чотири етапи. Перший етап виглядає абсолютно нешкідливо: це ще не зовсім вигорання. Це та стадія, коли потрібно бути уважним. Саме тоді людиною рухає ідеалізм, якісь ідеї, захопленість. Але вимоги, які вона постійно пред'являє до себе, надмірні. Вона надто багато вимагає від себе протягом тижнів і місяців. Другий етап - це виснаження: фізичне, емоційне, тілесна слабкість. На третій стадії зазвичай починають діяти перші захисні механізми. Відбувається дегуманізація. Це реакція протидії, для того щоб виснаження не збільшувалось. Інтуїтивно людина відчуває, що їй потрібен спокій, і в меншій мірі підтримує соціальні відносини, ті відносини, які повинні існувати, тому що без них не обійтися. Четвертий етап - це посилення того, що відбувається на третьому етапі, термінальна стадія вигорання. Буріш називає це «синдромом відрази». Це означає, що людина більше не відчуває жодної радості, у ставленні до всього виникає відраза.

Говорячи про емоційне вигорання подружжя, можемо відзначити, що воно має схожі ознаки, які описують дослідники в інших соціальних сферах. О. Кляпець дає визначення синдрому емоційного вигорання в сім'ї. На думку дослідниці, емоційне вигорання в сім'ї - це психічне виснаження члена сім'ї (чи членів), що виникає на тлі стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, і проявляється в зниженні адаптивності в сімейних взаєминах та емоційній незадоволеності. Вигорання як психологічний феномен являє собою трикомпонентну систему, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних особистісних досягнень. Щодо причин його появи, то вважають, що емоційне виснаження зумовлене довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування і проявляється у відчуттях емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися сім'ї так, як раніше. Виникає почуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо важких ситуаціях можливі навіть емоційні

зриви. Деперсоналізація проявляється в негативному, бездушному, навіть цинічному ставленні того, хто «вигорає», до себе, інших членів сім'ї, сімейних обов'язків та справ. Внутрішньосімейні контакти стають знеособленими і формальними. Необхідність контактувати, спілкуватися з іншими членами родини викликає роздратованість та агресивність, провокуючи появу образ і конфліктних ситуацій. Редукція власних досягнень виявляється в зниженні почуття особистісної компетентності в сімейних справах, незадоволеності собою, зменшенні цінності своєї діяльності в сімейній сфері, негативному сприйнятті себе як шлюбного партнера чи члена сім'ї, своїх сімейних ролей. Отже, емоційне вигорання в сім'ї визначатимемо як загальне психічне виснаження людини, що виявляється в зниженні її зацікавленості сімейним життям, сімейними справами, поступовому згасанні мотивації, пов'язаної із сімейними стосунками, зниженні ефективності виконання нею своїх сімейних обов'язків і загальних психосоматичних порушень.

Узагальнюючи положення дослідників, можемо відзначити, що прямими чинниками, які впливають на емоційне вигорання в сім'ї є наступні:

- характер взаємин між подружжям;
- рівень «включеності» партнера в сімейне життя;
- життєві та подружні кризи;
- індивідуально-психологічні риси членів подружжя (нейротизм, емоційний контроль, тривожність, локус контролю, рівень домагань, самооцінка і самоповага, тип подолання стресових ситуацій, наявність інтересів);
- соціально-психологічні чинники (матеріальний стан сім'ї, характер професійної діяльності, рольовий розподіл).

Отже, найменш вразливими до вигорання є люди, що мають стабільну і привабливу роботу, можливості для творчості, особистісного зростання, високу задоволеність життям у різних його аспектах, різнобічні інтереси, перспективні життєві плани. Вони активні, оптимістичні, життєрадісні; це шлюбні партнери, яким властиві високий творчий потенціал, середній ступінь нейротизму й відносно висока екстравертованість. Переживання емоційного вигорання в сім'ї має гендерні відмінності, які чітко виявляються при розгляді окремих складових синдрому. Згідно з результатами емпіричного дослідження, емоційне вигорання чоловіків характеризується високим ступенем деперсоналізації та редукції власних досягнень. «Чоловіче» вигорання найчастіше виявляється в погіршенні ставлення людини до себе як члена сім'ї та до інших членів родини, пошуком винуватця сімейних негараздів, акцентуванні уваги на проблемах, відчутті, що «шлюб не склався» і з цим нічого не вдієш, знеціненні своїх досягнень у сімейній сфері самореалізації. Жінки ж більше страждають від емоційного виснаження. Провідними мотивами вигорання в жіночому варіанті є пригнічений настрій, байдужість до того, що відбувається навколо, та хронічна втома. «Вигораюча» жінка виконує свої обов'язки механічно, спілкування із чоловіком і дітьми вже не дає їй задоволення, а сприймається як таке, що

забирає останні сили. На основі моделей синдрому вигорання, запропонованих дослідниками цього феномена [1; 2; 3; 4] можна виділити такі компоненти емоційного вигорання в сім'ї:

1) сімейна ситуація, що викликає стрес. Стресовою сімейна ситуація стає в тому випадку, коли її вимоги та потреби перевищують адаптаційні можливості й ресурси людини;

2) емоційне переживання сімейної ситуації. Це ті почуття, що виникають у людини внаслідок сімейного стресу, яким емоційним станом вона реагує та як справляється із цими переживаннями. Для емоційного світу осіб, що мають схильність до психічного вигорання в сім'ї, характерними є низький рівень саморегуляції, нерозуміння власних почуттів, нездатність приймати їх та виявляти в конструктивній формі;

3) когнітивна оцінка сімейної ситуації. Ідеться про те, як людина оцінює чи інтерпретує складну для неї ситуацію. Для особистості, що потерпає від емоційного вигорання, характерне сприйняття стресової ситуації як катастрофічної та невирішуваної, стереотипність мислення, ригідність у пошуку шляхів її подолання;

4) поведінкові наслідки емоційного вигорання. Нездатність долати труднощі, зумовлені сімейними взаєминами, може виявлятися в різних патернах поведінки – від агресії до ухиляння. Особистість, що переживає вигорання, може демонструвати також девіантні форми поведінки;

5) сомато-вегетативні наслідки. Перетворення сімейного життя на хронічний стрес, накопичення загального виснаження виявляється не тільки психологічному, а й фізіологічному рівні реагування, що виражається у вегетативних і психосоматичних розладах (розлади сну, артеріального тиску, серцевої діяльності, діяльності кишково-шлункового тракту, головні болі тощо).

Більш серйозними виявами емоційного вигорання є зміни в поведінці й ригідність у мисленні. Якщо людина зазвичай була балакучою, то може стати тихою і відчуженою чи навпаки. Стан роздратованості та образливості стає хронічним. Будь-яка дрібниця – і людина займає «глуху оборону», відштовхує від себе близьких і замикається в собі.

Людина може намагатися подолати ситуацію, уникаючи партнера та дітей різними шляхами, як фізично, так і психологічно (використовуючи безособове спілкування). На цій стадії «розквітає» відраза до близьких і до самого себе. Сімейні обов'язки виконуються механічно, зникає радість та задоволення від спілкування. Розвивається почуття провини перед близькими, пасивність. Найбільш небезпечним вигорання є на самому початку свого розвитку, коли людина ще не усвідомлює, що з нею щось відбувається, однак близькі вже відчувають, що щось негаразд. Емоційне вигорання в цей період ще ні для кого не помітне, і ті, хто його переживає, під час взаємодії з іншими членами родини несвідомо втягують їх у цей процес. Як наслідок, збільшується конфліктність і стресогенність сімейної ситуації, поступово «вигорати» починає вся сім'я.

**Висновки.** Таким чином, проведений аналіз проблеми засвідчує, що емоційне вигорання, – це своєрідний стан виснаження, що виникає внаслідок стресу, спричиненого різними життєвими ситуаціями. Від різних аспектів взаємодії в сім'ї людина може відчувати всі симптоми емоційного виснаження, а відтак - і вигорання. Стан емоційної втоми може спричинити неконструктивні стратегії подружжя: відстороненість від спільного сімейного життя; заглиблення, втечу у свій внутрішній світ або захоплення; надмірну емоційну лабільність; прояви насилля щодо подружнього партнера; погіршення саморегуляції та ін. Трансформація неконструктивних життєвих стратегій подружжя полягатиме у формуванні опанувальної асертивної поведінки, культури ціннісного ставлення до себе та свого партнера, планомірний розподіл рольової структури сім'ї, стресостійкості та саморегуляції. Важливо своєчасно звернути увагу на перші симптоми вигорання й провадити профілактичну роботу. Така профілактична робота має включати збільшення часу відпочинку «вигораючого» члена родини, оволодіння навичками релаксації і самопомоги під час переживання сімейного стресу.

### Література

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 1996.
2. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопр. психологии. – 2005. – № 2. – С. 96–104.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.
4. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. – К., 2005. – Т. 1.
5. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню як фактор гармонізації сімейних взаємин : [науково-методичний посібник], 2007, К. : Міленіум.
6. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V. 7. – P. 20–27.

### Транслітерація

1. Boiko V. V. Enerhiya emotsiyi v obshchenuy: vzglihat na sebia y druhykh. – М., 1996.
2. Borysova M. V. Psykholohycheskye deternynanty fenomeny emotsyonalnoho vyhoraniya u pedahohov // Vorpr. psykholohyy. – 2005. – № 2. – S. 96–104.
3. Tytarenko T. M. Zhyttievyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti. – К., 2003.
4. Tytarenko T. M. Kryzove psykholohichne konsultuvannya. – К., 2005. – Т. 1.

5. Tytarenko T. M., Kliapets O. Ya. Zapobihannia emotsiinomu vyhoranniu yak faktor harmonizatsii simeinykh vzaiemyn : [naukovo-metodychnyi posibnyk], 2007, K. : Milenium.

6. Maslach S., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V. 7. – P. 20–27.

**Пилецкая Л.С.**

**Эмоциональное выгорание в семье как фактор неконструктивных жизненных стратегий супругов**

*В статье проанализирована специфика эмоционального выгорания в семье, под которым понимается состояние истощения, возникающее вследствие стресса, вызванного различными жизненными ситуациями. Показано, что состояние эмоциональной усталости может вызвать неконструктивные стратегии супругов: отстраненность от совместной семейной жизни; углубление, побег в свой внутренний мир; чрезмерную эмоциональную лабильность; проявления насилия в отношении супружеской партнерши; ухудшение саморегуляции и др. Выделены факторы, которые влияют на эмоциональное выгорание в семье: характер взаимоотношений между супругами; уровень «включенности» партнера в семейную жизнь; жизненные и семейные кризисы; индивидуально-психологические черты супругов (нейротизм, эмоциональный контроль, тревожность, локус контроля, уровень притязаний, самооценка и самоуважение, тип преодоления стрессовых ситуаций, наличие интересов); социально-психологические факторы (материальное положение семьи, характер профессиональной деятельности, ролевое распределение). Отмечено, что трансформация неконструктивных жизненных стратегий супругов будет заключаться в формировании совладающего асертивного поведения, культуры ценностного отношения к себе и своему партнеру, планомерном распределении ролевой структуры семьи, стрессоустойчивости и саморегуляции. Важно своевременно обратить внимание на первые симптомы выгорания и проводить профилактическую работу. Такая профилактическая работа должна включать увеличение времени отдыха «выгорающего» члена семьи, овладение навыками релаксации и самопомощи при переживаниях семейного стресса.*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, супруги, неконструктивные жизненные стратегии, стадии выгорания, показатели эмоционального выгорания, психологическое благополучие.

**Piletska L. S.**

**Emotional burning down in family as a factor of non-constructive vital strategies of the married couples**

*The specific of the emotional burning down in family, under that the state of exhaustion, arising up because of the stress caused by different vital situations, is understood, is analyses in the article. It is shown that the state of emotional tiredness*

*can cause non-constructive strategies of the married couples : removed from domestic life together; deepening, escape in the inner world; excessive emotional mobility; displays of violence in regard to matrimonial partner; worsening of self-regulation of and other. Factors that influence on the emotional burning down in family are distinguished: character of mutual relations between the married couples; level of "included" of partner in domestic life; vital and domestic crises; individually-psychological lines of the married couples (emotional control, anxiety, locus control, level of claims, self-appraisal and self-esteem, type of overcoming of stress situations, presence of interests); socially-psychological factors (material position of family, character of professional activity, role distribution). It is marked that transformation of non-constructive vital strategies of the married couples will consist in forming of assertive behavior, cultures of the valued attitude toward itself and partner, systematic distribution of role family pattern and self-regulations. It is important in good time to pay attention to the first symptoms of burning down and conduct prophylactic work. Such prophylactic work must include the increase of rest-time of "burning" down family member, capture by skills of relaxation and self-help at experiencing of domestic stress.*

**Key words:** *emotional burning down, married couples, non-constructive vital strategies, stages of burning down, indexes of the emotional burning down, psychological prosperity.*

**Пілецька Любомира Сидорівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ.

УДК 316.6: 159.923.2

**Попович І.С.**

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЧІКУВАНЬ НА ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ**

*У статті висвітлено результати дослідження впливу соціально-психологічних очікувань на професійне зростання та професійне здоров'я фахівців. Показано, що вплив соціально-психологічних очікувань фахівця і суспільства очевидний, та знаходиться у взаємозумовленому зв'язку.*

*Розглянуто сукупність соціально-психологічних очікувань як систему очікувань або вимог стосовно норм виконання фахівцем соціальних ролей. Зазначено, що на відміну від офіційних вимог, посадових інструкцій, карт стажування, бізнес-процесів, регламентів роботи та інших регуляторів поведінки в первинному трудовому колективі, характер соціальних очікувань неформалізований і не завжди усвідомлюваний, але такий, що має апробаційний, регулятивний і здоров'язберезувальний вплив на професійне зростання фахівця.*