



УДК 159.942.3-005.52

FORMATION OF THE SYNDROME OF «EMOTIONAL BURNING OUT» IN PARENTS OF PROBLEM CHILDREN**СФОРМОВАНІСТЬ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У БАТЬКІВ ПРОБЛЕМНИХ ДІТЕЙ****Teslyuk V.M./ Теслюк В.М.***c.psihol.s., as.prof. / к. психол.н.*

ORCID: 0000-0003-1112-428x

SPIN: 6504-4894

Kovach A.A. / Ковач А.А.*master/magistr**National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine,**Kyiv, Heroes of Defense 15, 03041**Національний університет біоресурсів і природокористування України**Київ, Героїв Оборони 15, 03041*

Анотація. У статті досліджується синдром «емоційного вигорання» у батьків проблемних дітей. Рівень «емоційного вигорання» у батьків проблемних дітей діагностовано за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Емпіричне дослідження підтвердило, що майже у половини батьків проблемних дітей запущений механізм формування синдрому «емоційного вигорання». Встановлено, що домінуючою фазою синдрому «емоційного вигорання» у батьків даної категорії є фаза «резистенції».

Ключові слова: синдром «емоційного вигорання», батьки проблемних дітей, фаза «резистенції», фаза «виснаження», фаза «напруження».

Вступ.

Емоційне вигорання – це синдром емоційного виснаження та постійної втоми, яка у свою чергу може змінюватися на розчарування та зниження інтересу до певної діяльності. Він може розвиватися через те, що людина перебуває під впливом довгострокового стресу. Це проявляється через підвищену втомлюваність, зниження активності, емоційні реакції, пошук винних, підвищену агресивність, відчай [4].

Про цей синдром частіше говорять як про професійний і все менше – про вигорання батьків. Зараз у період війни майже всі переживають стресовий стан. Проте батькам ще складніше, оскільки вони мають турбуватися не тільки про себе, а й про дитину. Це постійні хвилювання, а якщо сім'я була вимушена покинути своє рідне місто, то до цього ще додається пристосування до нових умов та адаптація (а це ще додатковий стрес для організму). Тому часто зараз більшість батьків відчують роздратованість до своїх дітей, вони починають зриватись і кричати (хоч і усвідомлюють, що їхні дії помилкові).

Вивченням та дослідженням синдрому «емоційного вигорання» займалися такі вчені як: Н. J. Freudenberger, R.S. Lazarus, С. Maslach, S. Jackson, А. Pines, S. Taylor, Е. Heim, В.В. Бойко, В.Е. Орел, Водопьянова Н.Е. та багато ін. Психологічні проблеми батьків проблемних дітей досліджувалися низкою українських та зарубіжних науковців, зокрема: Р. Майрамян, Г. Кукурузою Т. Скрипник, А. Душка, Є. Ейдемільером, В. Юстіцкісом, Г. Соколовою, В. Ткачовою, Л. Шипіциною та ін.



Основний текст.

У нашому дослідженні синдром «емоційного вигорання» у батьків проблемних дітей ми розглядаємо як фізичне і емоційне виснаження, що виникає на фоні хронічного стресу, викликаного ускладненим внутрішньо-сімейним спілкуванням та модифікованою організацією сімейного побуту й проявляється у зниженні адаптивності до нових сімейних особливостей спілкування, емоційному незадоволенні, відчутті емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів тощо [2; 3; 4].

До проблемних дітей у наукових джерелах, засобах масової інформації відносять дітей із вадами фізичного та розумового розвитку, хронічно хворих дітей, дітей із патологічними станами, дітей-інвалідів, дітей зі спеціальними потребами, дітей із труднощами у навчанні, дітей із обмеженими розумовими та фізичними можливостями, дітей із обмеженими психофізичними можливостями, дітей із функціональними обмеженнями, дітей, які перебувають в особливо складних і надзвичайних умовах, дітей із особливими потребами у розвитку.

Для виявлення рівня емоційного вигорання у батьків проблемних дітей, які брали участь у дослідженні, нами використано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, яка містить 84 запитання [1]. Методика дає можливість визначити рівень сформованості синдрому «емоційного вигорання» та його фази.

Емоційне вигорання впливає на здоров'я, психоемоційний стан. Ця методика дає змогу з'ясувати загальну картину СЕВ як динамічного процесу, що виникає поетапно відповідно до стресової ситуації. Рівень його характеризується трьома основними фазами: напруженістю, резистентністю та виснаженням.

На стадії напруження реакція тривоги запускає механізм формування СЕВ. Симптомами нервового напруження є переживання психотравмуючих обставин, невдоволеність собою, відчуття «загнаності у клітку», тривога та депресія.

Стадія резистенції фактично є продовженням попередньої тому, що опір зростаючому стресу починається з моменту виникнення тривоги. Основними симптоми є такі: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція обов'язків.

Стадія виснаження характеризується зниженням загального енергетичного, емоційного тону, виснаженням психічних ресурсів і послабленням нервової системи. Основними симптомами є: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення [1].

Зазначена методика детально описує синдром «емоційного вигорання», характеризується змістовністю та кількісними показниками, дає змогу всебічно охарактеризувати особистість, а також визначити заходи психологічної профілактики.



Експериментальну вибірку склали 28 батьків, які виховують проблемних дітей. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що синдром «емоційного вигорання» є сформованим у 13 % досліджуваних осіб. У 34,5 % досліджуваних осіб він знаходиться на стадії формування, а у 52,5 % – відсутній (див. рис. 1). Такі дані підтверджують, що майже у половини батьків запущений механізм формування СЕВ.

Наступний аналіз отриманих результатів свідчить про домінування у структурі вигорання досліджуваних осіб фази «резистенції» (31,1).

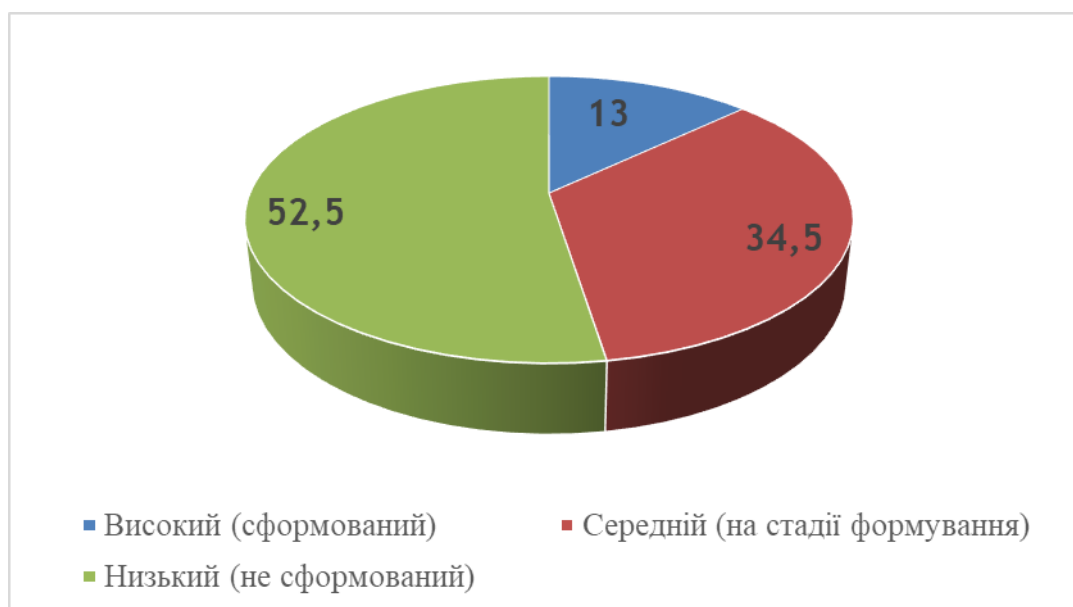


Рис. 1. Рівень сформованості синдрому «емоційного вигорання» у батьків проблемних дітей (%)

Батькам, у яких наявні вияви вигорання у цій фазі, властиві вибірковість у спілкуванні (емоційна сухість, байдужість і зневага у ставленні до виконання поставлених завдань та оточуючих), бажання усамітнитися, прагнення до психологічного комфорту, намагання полегшити чи спростити виконання власної роботи, зниження напруження й емоційних витрат у процесі здійснення діяльності, взаємодії та виконання обов'язків, а також обмеженість у спілкуванні з рідними й близькими (див. рис. 2).

Нами констатовано, що середньогруповий показник фази «виснаження» у батьків склав 18,4. У батьків із симптомами виснаження частіше виявляються негативні емоції, які пригнічують життєдіяльність організму, знижують енергопотенціал.

Аналіз емпіричних даних показав, що найменш вираженою з фаз емоційного вигорання є фаза «напруження» (14,5). Вона характеризується усвідомленням основних психотравмуючих чинників діяльності, а в разі неможливості їх уникнення у батьків спостерігається накопичення роздратування та обурення.

Узагальнені нами результати показали, що в досліджуваних наявні вияви СЕВ, а домінуючою серед трьох фаз є фаза «резистенції» (31,1).

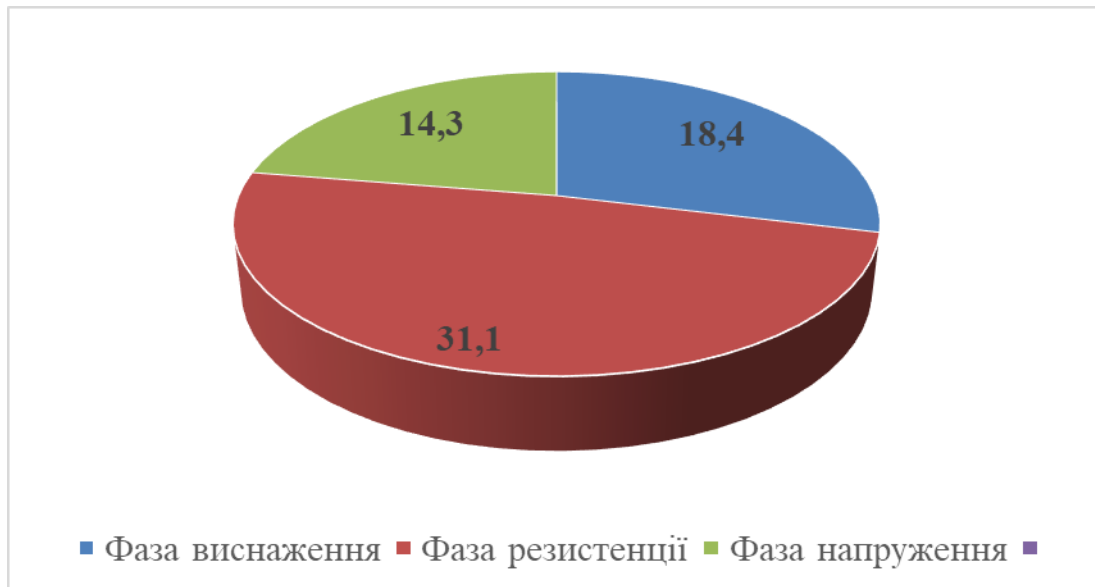


Рис. 2.2. Рівень вираженості фаз синдрому «емоційного вигорання» у батьків проблемних дітей

Висновки.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що у великої частки батьків проблемних дітей (13%) сформований синдром «емоційного вигорання», а в 34,5 % знаходиться на стадії формування. Домінуючою фазою синдрому «емоційного вигорання» у батьків проблемних дітей є фаза «резистенції». Перспективою подальших досліджень із даної проблематики може стати розробка програми психокорекції синдрому «емоційного вигорання» у батьків цієї категорії.

Література:

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Санкт-Петербург : Сударыня, 1999. 434 с.
2. Теслюк В.М. Психологічні засади формування індивідуального стилю професійно-педагогічного спілкування у майбутніх викладачів вищого аграрного навчального закладу : автор. канд. психол. наук : спец. 19.00. 07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2007. 20 с.
3. Теслюк В.М., Петрух Р.Б. Компетентнісний підхід у вищій професійній освіті. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2010. С.153-158.
4. Теслюк В.М. Технології соціально-педагогічної діяльності : термінологічний словник-довідник. Київ : НАКККіМ, 2011. 1145 с.

References:

1. Boiko V. V. (1999). Syndrom «emotsionalnoho vyhoranyia» v professyonalnom obshchenuy [The syndrome of «emotional burnout» in professional communication]. Sankt-Peterburh : Sudarynia, 1999. 434 s.
2. Tesliuk V.M. (2007). Psykholohichni zasady formuvannia indyvidualnoho styliu profesiino-pedahohichnoho spilkuvannia u maibutnikh vykladachiv vyshchoho ahrarnoho navchalnoho zakladu [Psychological foundations of the formation of an individual style of



professional and pedagogical communication among future teachers of a higher agricultural educational institution] : avtor. kand. psykol. nauk : spets. 19.00. 07 «Pedagogichna ta vikova psykholohiia». Kyiv, 2007. 20 s.

3. Tesliuk V.M., Petrukh R.B. (2010). Kompetentnisnyi pidkhid u vyshchii profesiinii osviti [Competency approach in higher professional education]. *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy*. 2010. S.153-158.3.

4. Tesliuk V.M. (2011). Tekhnolohii sotsialno-pedahohichnoi diialnosti : terminolohichniy slovnyk-dovidnyk [Technologies of social and pedagogical activity: terminological dictionary-reference book]. Kyiv : NAKKKiM, 2011. 145 s.

Abstract. *The article examines the syndrome of «emotional burnout» in parents of problem children. The level of «emotional burnout» in parents of problem children was diagnosed using the method «Diagnosis of the level of emotional burnout» by V. Boyk. Empirical research has confirmed that almost half of the parents of problem children have launched the mechanism of formation of the «emotional burnout» syndrome. It was established that the dominant phase of the «emotional burnout» syndrome in parents of this category is the «resistance» phase.*

Key words: «emotional burnout» syndrome, parents of problem children, «resistance» phase, «exhaustion» phase, «tension» phase.

Стаття відправлена: 08.08.2022 р.

© Теслюк В.М., Ковач А.А.