

## PSYCHOLOGY

*Брецько І.І.*

### **Психологічні засади нейтралізації психоемоційного вигорання особистості депривованого підлітка**

*Брецько Ірина Іванівна, аспірантка Мукачівського державного університету  
старший викладач кафедри психології Мукачівського державного університету, м. Мукачеве, Україна*

**Анотація.** Виявлено, що депривовані підлітки, які мають високий рівень емоційного вигорання, характеризуються низьким рівнем особистісної саморегуляції, слабкою усвідомленістю власної емоційної поведінки і реагування, неадекватною та розбалансованою самооцінкою, відсутністю продуктивного інтересу до себе і власного внутрішнього світу. Розглянуто проблеми профілактики і психокорекції, які потребують здійснення комплексних превентивних і ситуативних заходів, які повинні проводитися психологом інтернатного закладу. Розроблено генетично-психологічну програму профілактично-корекційної роботи з депривованими підлітками із симптомами психоемоційного вигорання, яка включає три послідовні етапи: підготовчий (підготовка до роботи із проектування власного саморозвитку), основний (навчання методам самодіагностики, психоемоційної саморегуляції, розвиток самоспостереження, самоаналізу, рефлексії, формуванню ціннісного ставлення до себе, власного здоров'я, широкого природного і соціального довкілля), завершальний (закріплення отриманих навичок самоспостереження, самодіагностики, саморегуляції, саморекреації, підведення підсумків). Проаналізовано на основі експерименту психологічні передумови пониження рівня синдрому емоційного вигорання. Загалом, можна стверджувати про сприятливий психокорекційний вплив розробленої та задіяної нами генетично-психологічної програми профілактично-корекційної роботи на самооцінку емоційних станів депривованими підлітками із симптомами психоемоційного вигорання.

**Ключові слова:** профілактико-корекційні засоби, психоемоційне вигорання, депривовані підлітки, психологічна профілактика, емоційний стан, вигорання особистості

**Вступ.** Кардинальні зміни суспільної свідомості в нашій державі призвели до виникнення численних соціально-психологічних парадоксів та їх особистісних модифікацій. Трансформаційний характер суспільних процесів спричиняє коливання соціальної психіки, проявляючись в особистісній дихотомії як у площині індивідуального існування, так і на рівні сімейної взаємодії. Гнітючий тиск численних соціально-економічних детермінант (низький прожитковий мінімум, безробіття, вимушена трудова міграція, бюрократизм тощо) стає основною причиною того, що особистість у різних векторах власної самореалізації досить часто зазнає фрустраційно-депресивних переживань та психоемоційного виснаження. В окресленому ракурсі окреме місце посідає проблемогенний спектр психоемоційного вигорання як показника життєвого комфорту/дискомфорту дітей підліткового віку – членів нестабільних, проблемних сімей, які відчувають сенсорно-перцептивні розлади міжособистісної взаємодії та загального психосоціального здоров'я.

**Короткий огляд публікацій по темі** свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання отримала відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних науковців (Т. Буленко, А. Василенко, І. Ващенко, Г. Діон, Л. Карамушка, Т. Кириленко, М. Левітов, С. Максименко, В. Орел, О. Саннікова та ін.), а також методам його діагностики (В. Бойко, Л. Бурлачук, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. Старченкова та ін.) [1, 6]. Проте, психоемоційне вигорання депривованого підлітка не виокремлювалося в якості предмета спеціального дослідження. Недостатнє теоретичне та емпіричне вивчення вказаної проблеми, її вагомість у подальшому зумовило вибір нашого дослідження.

**Постановка завдання.** Метою статті є розробити генетично-психологічну програму профілактично-корекційної роботи з депривованими підлітками для подолання наслідків їхнього емоційного вигорання. Дослідження було зорієнтоване на вирішення таких **завдань**: складання програми і проведення емпіричного дослідження з вивчення особливостей психоемоційного вигорання підлітків в умовах депривації сімейної взаємодії; обробка результатів проведеного дослідження із використанням методів математичної статистики та їхня якісна інтерпретація; створення консультативно-корекційної програми профілактики та подолання наслідків емоційного вигорання депривованих підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Нагальні проблеми психореабілітації депривованих дітей висуваються в ранг найактуальніших для сучасної вікової та педагогічної психології насамперед тому, що позначені гуманістичним сенсом – необхідністю повернення знедолених дітей у нормативне річище особистісного й соціально-психологічного розвитку.

Депривовані підлітки з ознаками негативного впливу синдрому психоемоційного вигорання повсякчасно потребують кваліфікованої психологічної допомоги [9]. На думку К. Роджерса, важливу роль в особистісному розвитку відіграють «відносини, що допомагають», тобто така система ставлень і стосунків, у якій щонайменше одна зі сторін має намір сприяти іншій стороні в особистісному рості, становленні, кращій життєдіяльності, розвитку зрілості, в умінні ладнати з іншими [9]. Тому важливим завданням, яке надавало науково-гуманістичного сенсу нашому дослідженню, було вироблення адекватного й достатнього науково-психологічного інструментарію для на-

дання фахової допомоги підліткам, які, виховуючись у режимі депривації, зазнають численних амортизаційних впливів синдрому психоемоційного вигорання.

Однією з головних методологічних засад формування експерименту та побудови концептуальної моделі нами були обрані положення генетичної психології, згідно з якими основне поняття «розвиток» концентрує в собі розуміння того, що специфічні форми психіки не дані людині від народження, а лише задані як суспільні зразки. Здійснивши сутнісне узагальнення розвитку психіки людини в онтогенезі, С. Максименко стверджує, що „генеза особистості – це специфічна трансформація структурних компонентів діяльності опосередкованих механізмом інтеріоризації в структурні властивості і якості особистості [6].

Нами була розроблена, апробована і задіяна як розвивальний засіб «Генетично-психологічна програма профілактично-корекційної роботи з депривованими підлітками із симптомами психоемоційного вигорання». Теоретико-емпіричні узагальнення й наш досвід роботи з дітьми, життєдіяльність яких ускладнена різновидовими обмеженнями, дали підстави стверджувати, що проблема профілактики і психокорекції потребує здійснення комплексних превентивних і ситуативних заходів, які повинні проводитися психологом служби супроводу інтернатного закладу у межах психогігієнічного і профілактичного впливу і супроводу депривованих вихованців [5].

На підставі розгалуженого аналітичного вивчення причин емоційного вигорання дослідники (А. Маслоу, К. Маслач, В. Орел, О. Прохоров та ін.) пропонують цілу низку шляхів його психопрофілактики, однак базовим вектором традиційно насамперед обирається створення продуктивних програм особистісного і професійного самозбереження [10].

Профілактика емоційного вигорання залежить від рівня розвитку базальної системи чинників, пов'язаних із самоактуалізацією особистості (превалювання позитивної екзистенціальної позиції та пріоритету буттєвих цінностей, актуалізація усвідомлення життя, самотрансцендентність, індивідуалізація і соціальна інтеграція особистості в професійній діяльності, базованій на просоціальній етико-філософській позиції тощо) [3, 8].

Розробленою нами програмою передбачалася активізація генези найзначущіших якостей, що можуть понизити ризик розвитку синдрому емоційного вигорання в депривованих підлітків: наявність потреби, здатності і спроможності до спілкування, товариськість, комунікативність, гнучкість, оперативно-творче мислення, що забезпечує уміння швидко і правильно орієнтуватися в мінливих умовах спілкування, емпатія, уміння відчувати і підтримувати зворотний зв'язок у спілкуванні; спроможність до самоуправління (психічним станом, тілом, голосом, мімікою, настроєм, думками, почуттями тощо).

Основні завдання «Генетично-психологічної програми профілактично-корекційної роботи з депривованими підлітками із симптомами психоемоційного вигорання»: зняття негативних переживань і трансформація їх у позитивні емоційні стани; ознайомлення з технікою самоуправління і саморегуляції емоційних станів з метою попередження можливих наслідків

психічного перенапруження, оптимального рівня психічних станів в умовах повсякденної діяльності; формування потреби в самокеруванні та саморегуляції власних емоційних станів [4]; рефлексійне відкриття творчого потенціалу, підвищення працездатності і зміцнення позитивного самоствавлення.

В основу програми покладені різні методи і способи управління емоційними станами. Регулярне виконання запропонованих вправ дозволить підліткови оцінити психоемоційний стан, скоректувати його, виробити навички психічного самовпливу з метою зниження емоційної та фізичної напруги. Спеціальні тренінгові заняття допоможуть надати ефективну психологічну допомогу депривованим дітям у зміцненні психічного здоров'я та підтримці позитивного особистісного самопочуття й комфорту.

Для стабілізації особистісної афективності та зниження надмірно високого фону психоемоційного вигорання в депривованих підлітків нами було проведено формувальний експеримент.

Гетерогенну вибірку склали підлітки – учні Мукачівської школи-інтернату у кількості 60 осіб (експериментальна група (n=30) та контрольна група (n=30).

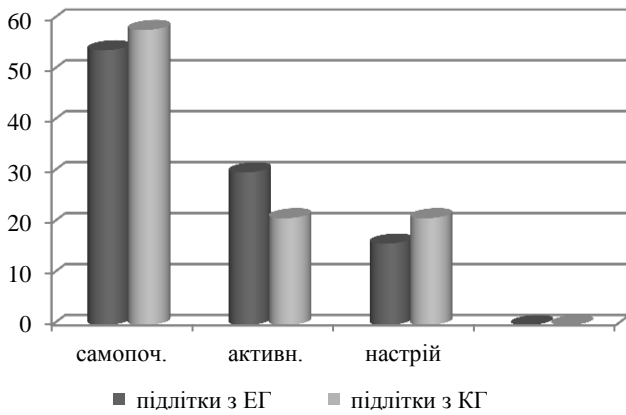
Процедурно перебіг формувального експерименту відбувався триетапно: 1) на підготовчому етапі відбулося рекрутування експериментальної та контрольної груп досліджуваних та їхнє попереднє тестування. Ця процедура проводилася для діагностики як типових, так і специфічних особливостей проявів їхнього психоемоційного вигорання, тобто враховувався найширший спектр отриманих показників, які б виступали тими емпіричними індикаторами, що засвідчують справжній і реальний стан справ у афективній сфері досліджуваних; 2) на основному етапі відбувалося проведення генетично-психологічної програми профілактично-корекційної роботи з досліджуваними із симптомами психоемоційного вигорання, які входили до експериментальної групи; 3) на завершальному етапі було проведено повторне тестування всієї вибірки, здійснено кількісну обробку, аналіз та якісну інтерпретацію результатів, які вдалося отримати завдяки інтенсивному науково виваженому й методично доречному формувальному впливові.

Отож після завершення тренінгових занять усім підліткам з експериментальної та контрольної груп були запропоновані методики укладеного нами психодіагностичного пакета, який був аналогічний до добірки методик на констатувальному етапі дослідження.

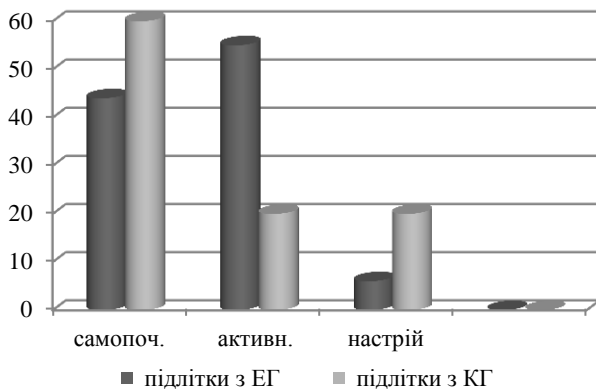
Ключовим дослідницько-аналітичним вектором були показники, які прямо й опосередковано діагностували психоемоційне вигорання підлітків, які зазнають негативного впливу різновидової депривації, зокрема позбавлення нормальної статусно-рольової взаємодії в нуклеарній сім'ї.

Через отримання значного за обсягом масиву інформації та великої кількості емпіричних показників ми здійснювали якісну інтерпретацію та порівняльний аналіз за основним важливим критерієм «прояви симптомів психоемоційного вигорання у депривованих досліджуваних підлітків з експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ) до і після корекційного впливу».

Аналіз даних, отриманих за допомогою методики «САН (самопочуття, активність, настрій)», дав змогу інтерпретувати «загальне психоемоційне обличчя» підлітка. Отримані результати виконання експериментальних завдань усіма підлітками ЕГ та КГ до і після корекційного впливу відображені на рис. 1 та рис. 2.



**Рис.1.** Результати виконання експериментальних завдань підлітками з ЕГ та КГ до проведення психокорекційної роботи



**Рис.1.2.** Результати виконання експериментальних завдань підлітками з ЕГ та КГ після проведення психокорекційної роботи

**Результати дослідження.** Якщо в досліджуваних підлітків з ЕГ та КГ до участі у тренінговій роботі були приблизно однакові результати за всіма трьома показниками (самопочуття, активність, настрій), то після проведення тренінгово-корекційної роботи у дітей з експериментальної групи відбулося своєрідне відсоткове «перетікання» показника «настрій» у векторі збільшення показника «активність» (на 10 %). У досліджуваних з КГ показники залишилися майже в

тих самих відсоткових параметрах. Такий стан вправ ми пояснюємо тим, що депривовані вихованці інтернатного закладу, не маючи достатнього досвіду участі у тренінгових групах, наполегливо й активно включалися в роботу, однак через вироблену й завчену безпорадність і помітну деприваційну скутість та ригідність поведінки не мали достатнього функціонально-емоційного успіху на перших етапах. Унаслідок цього вони демонстрували надмірну активність, зайву заподадливість, настирливе намагання сподобатися, претендували на стихійне емоційне лідерство, що у випадку несприйняття іншими учасниками ЕГ-групи негативно впливало на їхній настрій. Перепади настрою, афективний дисбаланс, емоційні спалахи, комунікативно-перцептивні бар'єри – типова реакція депривованих членів на атмосферу діяльності ЕГ-групи. По суті, відсоткове зниження показника «настрій» є певним доказом «афективної флюгерності» й нестабільності психоемоційного світу дітей, які зростають у режимі сімейної депривації та мають здебільшого ускладнений аперцептивний досвід і часто емоційно травмогенний характер попереднього онтогенезу. Звичайно, що це симптоматика емоційного вигорання, яка проявляється як до проведення тренінгово-корекційної роботи, так і значною мірою у вигляді певних негативних «емоційно-настрійових рецидивів» після участі у тренінгу. Однак зростання показника «активність» засвідчує тенденцію депривованих підлітків до подолання інертності та бажання нейтралізувати психоемоційні негаразди за допомогою кваліфікованих спеціалістів та ровивально-тренінгових форм роботи.

Загалом, можна стверджувати про сприятливий психокорекційний вплив розробленої та задіяної нами генетично-психологічної програми профілактично-корекційної роботи на самооцінку емоційних станів депривованими підлітками із симптомами психоемоційного вигорання.

**Висновки.** Завдяки проведенню формувального експерименту на основі комплексу психологічних заходів, спрямованих на попередження синдрому емоційного вигорання, відбулися істотні зрушення його змінних у бік зменшення. Успішне проходження депривованими дітьми тренінгу дозволило понизити рівень синдрому емоційного вигорання. Синдром не цілковито нейтралізований і може знову актуалізуватися, тому отримані депривованими дітьми навички потрібно обов'язково закріплювати через різні форми психопросвітницької, психопрофілактичної і психокоректувальної роботи, а також шляхом культивування саморозвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

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.  
 Agapova M.V. *Sotsialno-psihologicheskie aspekty emotsionalnoy-vyigoraniya i samoaktualizatsii lichnosti [Social-psychological aspects of emotional burnout and self-actualization of personality] : avtoref. diss. ... kanl psihol. nauk : 19.00.05 / M.V. Agapova. - Yaroslavl, 2004. - 21 s.*

2. Бевз Г. Вплив деприваційних чинників на психічний розвиток дитини / Галина Бевз, Олена Дорошенко // Пробле-

ми загальної та педагогічної психології : зб. наук, праць Інст. пс. ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. - К. : 2003, Ї.У, ч.5. - С.25-34.  
 Bevz G. *Vplyv deprivatsynih chinnikiv na psihichnyy rozvitok ditini [Influence of deprivative factors on mental development of child] / Galina Bevz, Olena Doroshenko // Problemi zagalnoi ta pedagogichnoi psihologii : zb. nauk, prats Inst. ps. Im. G.S. Kostyuka APN UkraYini / Za red. Maksimenka S.D. - K. : 2003, Yi.U, ch.5. - S.25-34.*

3. Василенко А.Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной само-

актуализации : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии / Василенко А.Ю.–Хабаровск, 2008. –18 с.  
*Vasilenko A.Yu. Lichnostnyie faktoryi profilaktiki emotsionalnogo vyigoraniya v protsesse professionalnoy samoaktualizatsii [Personality factors of prevention of the emotional burnout in the process of professional self-actualization]: avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk : spets. 19.00.01 – obshchaya psihologiya, psihologiya lichnosti, istoriya psihologii / Vasilenko A.Yu.– Habarovsk, 2008. –18 s.*

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. Максименка С.Д. - К. : 2006, Т.УШ, вип.7 - С.90-95.  
*Goshovskiy Ya. Simeynna deprivatsiya yak psihotravmuyuchiy chinnik osobistisno-duhovnogo stanovlennya ditini [Family deprivation as a psycho-traumatic factor of the personal and spiritual child growth] / Yaroslav Goshovskiy // Problemi zagalnoi ta pedagogichnoi psihologii : zb. nauk. pr. Institutu psihologii Im. G.S. Kostyuka APN Ukraini / za red. Maksimenka S.D. - K. : 2006, T.USh, vip.7 - S.90-95.*

5. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа/ В.С. Мухина // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 32-39.  
*Muhina V.S. Psihologicheskaya pomoshch detyam, vospityivayuschimsya v uchrezhdeniyah internatnogo tipa [Psychological help to the children uprearing in boarding school] / V.S. Muhina // Voprosyi psihologii. – 1989. – # 1. – S. 32-39.*

6. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі / С.Д. Максименко // Теоретико-методологічні проблеми генетико-ної психології.-Київ «Ваклер», 2002.- Том1.-С.254  
*Maksimenko S.D. Rozvitok psihiki v ontogenezi [Development of psyche in ontogenesis] / S.D. Maksimenko // Teoretiko-metodologichn problemi genetichnoi psihologii.-Kyiv «Vakler», 2002.- Tom 1.-S.254*

7. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дисс. д-ра психол. наук: 19.00.03. – Ярославль, 2005. – 449 с.  
*Orel V.E. Strukturno-funktsionalnaya organizatsiya i genезis psihicheskogo vyigoraniya [Structural and functional organization and genesis of the mental burnout]: diss. d-ra psihol. nauk: 19.00.03. – Yaroslavl, 2005. – 449 s.*

8. Орел В.Е. Феномен „выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001. – Том 22. – №1. – С. 90–101.  
*Orel V.E. Fenomen „vygoraniya” v zarubezhnoy psihologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy [The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical researches and perspectives] // Psihologicheskij zhurnal, 2001. – Tom 22. – #1. – S. 90–101.*

9. Hjelle L., Ziegler D. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications. 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., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V. 7. – P. 63-74.

#### **Bretsko I.I. Psychological principles of neutralization of the psychoemotional burnout of personality of deprivative teenager**

**Abstract.** The problem of burnout of personality of deprivative teenager is considered in the article; it is deduced that deprivative teenagers that have a high level of the emotional burnout are characterized by the low level of personality self-regulation, weak realization of own emotional behavior and reaction, inadequate and disbalance self-appraisal, absence of productive interest in itself and own inner world. The problems of prophylaxis and psychocorrection, that need realizations of complex preventive and situational events conducted by the psychologist of residential care facility establishments are considered. The genetically-psychological program of prophylactic-correction work is worked out with deprivative teenagers with the symptoms of the psychoemotional burnout, that includes three successive stages: preparatory (makeready from planning of own self-evolution), basic (studies to the methods of self-diagnose, psychoemotional self-regulation, development of introspection, self-examination, to the reflection, forming of the valued attitude toward itself, own health, wide natural and social environment), finishing (fixing of the got skills of introspection, self-diagnose, self-regulation, self-reaction, working out the totals). Psychological pre-conditions of lowering of level of syndrome of the emotional burnout are analysed on the basis of experiment On the whole, it is possible to assert about favourable psychocorrection, influence of the genetically-psychological program of prophylactic-correction work worked out and involved by us on the self-appraisal of the emotional states by deprivative teenagers with the symptoms of the psychoemotional burnout.

**Keywords:** prophylaxis and corrective facilities, psychoemotional burnout, deprivative teenagers, psychological prophylaxis, emotional state, burnout of personality

#### **Брецько І.І. Психологічні принципи нейтралізації психоемоціонального вигорання особистості депривованого підлітка**

**Анотація.** Виявлено, що депривовані підлітки, які мають високий рівень емоціонального вигорання, характеризуються низьким рівнем особистісної саморегуляції, слабкої осознанності власного емоціонального поведіння і реагування, неадекватної і розбалансованої самооценки, відсутністю продуктивного інтереса до себе і власного внутрішнього світу. Розглянуті проблеми профілактики і психокорекції, які потребують здійснення комплексних превентивних і ситуативних заходів, які повинні проводитися психологом служби інтернатного закладу. Розроблено генетично-психологічну програму профілактично-корекційної роботи з депривованими підлітками з симптомами психоемоціонального вигорання, яка включає три послідовні етапи: підготовчий (підготовка до роботи з проектування власного саморозвитку), основний (навчання методам самодіагностики, психоемоціональної саморегуляції, розвитку самонаблюдення, самоаналізу, рефлексії, формування ціннісного ставлення до себе, власного здоров'я, широкого природного і соціального середовища), завершальний (закреплення отриманих навичок самонаблюдення, самодіагностики, саморегуляції, самореакції, підведення ітогов). Проаналізовані на основі експерименту психологічні передумови зниження рівня синдрому емоціонального вигорання. В цілому, можна утвердити про сприятливий психокорекційний вплив розробленої і застосованої нами генетично-психологічної програми профілактично-корекційної роботи на самооцінку емоціональних станів депривованих підлітків з симптомами психоемоціонального вигорання.

**Ключові слова:** профілактично-корекційні засоби, психоемоціональне вигорання, депривовані підлітки, психологічна профілактика, емоціональний стан, вигорання особистості