

Ганна Соколова,

кандидат психологічних наук, старший викладач,

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,

вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА

Мета статті полягає в аналізі результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. Виявлено, що більш поширеною проблемою для батьків дітей із синдромом Дауна є прагнення обмежити свої професійні обов'язки і неповна адекватність емоційного реагування. Якщо ці симптоми проявляються разом, то батьки прагнуть обмежити свою професійну діяльність, звести до мінімуму іншу роботу та займатися лише дітьми. Встановлено, що фаза резистентності є сформованою у батьків більшою мірою, ніж інші складові емоційного вигорання. Всередині цієї фази за сформованістю серед досліджуваних провідними є неадекватне емоційне реагування і редукція обов'язків, які, цілком ймовірно, підсилюють один одного.

Ключові слова: особистість, емоційне вигорання, психологічний стан, симптом.

Вступ

За даними наукової літератури, термін «burnout» – емоційне вигорання – був введений Х. Дж. Фрейдбергером з метою характеристики психологічного стану людей, які перебувають в інтенсивному комунікативному «зануренні», щільному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, учнями, в емоційно навантаженій атмосфері надання допомоги при виконанні професійної діяльності. Якщо на початку наукових пошуків група професій, які страждають від синдрому емоційного вигорання, обмежувалася професіями супроводжувачого типу: лікарі, психологи, психотерапевти, педагоги, то наразі їх коло розширилося. Отже, виникла потреба пояснення цього феномена з опорою на індивідуальні особливості.

У контексті нашого дослідження особливого значення набуває дослідження емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна, оскільки батьківство – це постійне спілкування, яке передбачає глибоке занурення у проблему та унеможливорює вихід із ситуації.

Теоретичний аналіз проблеми

Уперше так звана «депресія виснаження» була описана П. Кільхольцем і Р. Беком та представлена різними больовими симптомами, яким важко було знайти лише медичне пояснення. Вчені виділили три основні фази, які проходить депресія виснаження: гіперестетично-астетичну, яка характеризується надмірною чутливістю, дратівливістю і швидкою стомлюваністю, психосоматичну і власне депресивну, у якій проявляються симптоми класичної депресії.

Неможливість пояснення природи вигорання медичними категоріями підштовхнула вчених звернутися до психологічних факторів: конфлікти на роботі, фінансові проблеми, підвищене навантаження на роботі, а для жінок – ще й домашня робота. Найбільш розповсюджені у психологічній науці дослідження

професійних аспектів емоційного вигорання. Так, В. В. Бойко вважав вигорання формою професійної деформації особистості (Бойко, 2006); на думку Д. В. Шпитального, основним механізмом формування емоційного вигорання є умовна опозиція: «Я – професіонал» і «Я – людина», у якій синдром вигорання є втратою контролюючої функції «Я – професійного» і втручання «Я-людського» в галузь професійної компетенції (Шпитальний, 2002).

До найбільш поширених симптомів емоційного вигорання Г.С. Нікіфоров відносить: почуття емоційного виснаження, неможливість працювати з повною віддачею сил, дегуманізація як тенденція до цинічності і негативізму щодо залежних осіб (пацієнта, клієнта, підлеглого, учня), негативне самосприйняття тощо (Нікіфоров, 2002). На думку М. Грабе, емоційне вигорання проявляється у вигляді підвищеної активності на початку діяльності, відчутної втомлюваності, пошуку винаватих, депресії або агресії та різного роду психосоматичних реакцій, відчаю (Грабе, 2013).

Ці симптоми є універсальними, вони проявляються в осіб, які перебувають у різних соціальних ситуаціях, але особливого значення набуває їх вивчення у батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна, оскільки роботу можна поміняти, взяти відпустку, а батьківство є категорією постійною.

Мета дослідження полягає в аналізі результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**: 1) розкрити особливості підходів до розуміння синдрому емоційного вигорання у психології; 2) дібрати комплекс психодіагностичних методик, адекватний меті дослідження; 3) емпірично перевірити припущення про специфіку емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна.

Методи дослідження

У дослідженні взяли участь батьки, які виховують дітей із синдромом Дауна (160 осіб). Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань методичний комплекс дослідження склали: опитувальник МВІ К. Маслач і С. Джексона (Maslach Burnout Inventory), опитувальник діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко, тест «Оцінка особистісного потенціалу вигорання» Л.М. Карамушки, колірний тест М. Люшера.

Результати дослідження

Розглянемо середньостатистичні результати за методикою В.В. Бойко та співставимо з результатами за іншими методиками.

Серед фаз домінує резистенція, середній показник якої склав 52,57 бали, що відповідає фазі формування, критичного рівня, фаза виснаження досягає майже 35 балів. За результатами дослідження, ми дійшли висновку, що батьки на момент дослідження знаходяться у фазі резистентності.

Якщо говорити про середньостатистичні показники окремих симптомів, то найбільш рівномірно вони виражені для фази виснаження і укладаються в діапазон від 8,31 до 9,1 бали при критичному значенні 10 балів, тобто залишаються несформованими. Більше відрізняються один від одного симптоми, пов'язані з фазою напруги. Найменш вираженою є «загнаність в клітку» (4,9 бала), найбільш – «переживання психотравмуючих обставин» (8,52 бали), і «тривога» (9,31 бали), але критичного рівня вони не досягають, і ми вважаємо їх несформованими.

З чотирьох симптомів резистентності два вже сформовані – «неадекватність і вибірковість емоційного реагування» (17,03 бали) і «редукція професійних досягнень» (15,08 бали). «Емоційно-моральна дезорієнтація» (11,53 бали) знаходиться на початку стадії формування.

Отже, ми припускаємо, що найбільш актуальними проблемами для батьків дітей із синдромом Дауна на момент обстеження є прагнення обмежити свої професійні обов'язки і неповна адекватність емоційного реагування. Якщо ці симптоми проявляються разом, то батьки прагнуть обмежити свою професійну діяльність, звести до мінімуму іншу роботу та займатися лише дітьми.

За опитувальником «Оцінка особистісного потенціалу вигорання» було отримано такі результати: середнього рівня досягає тільки особистісна задоволеність та емоційне виснаження батьків дітей із синдромом Дауна. В цілому, результати за тестом «Оцінка особистісного потенціалу вигорання» не суперечать даним, отриманим за методикою В.В. Бойко, і доповнюють їх інформацією. За даними методики МВІ симптоми виснаження і деперсоналізації виражені досить слабо, а редукція особистих досягнень – вище середнього рівня. За методикою «Дослідження синдрому вигорання» середньостатистичний показник

склав 14,37 бали, що відповідає верхній межі середнього рівня.

У динамічному аспекті більшість батьків переживають фазу резистентності, а в змістовному – найбільш вираженим симптомом є «редукція особистих професійних досягнень, прагнення зменшити комунікативне навантаження».

За результатами шкали деперсоналізації в опитувальнику «Оцінка особистісного потенціалу вигорання» можна припустити, що симптом деперсоналізації у переважній більшості батьків проявляється рідко.

За шкалою виснаження в опитувальнику «Оцінка особистісного потенціалу вигорання» виявлено, що більше половини батьків (53%) мають результати менше середнього, у 40% – середня ступінь виснаження, і у 7% – ступінь виснаження висока.

Отже, для більшості батьків рівень задоволеності працею є середнім і низьким. Більшість батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна, знаходяться на проміжній фазі розвитку синдрому емоційного вигорання, яку В.В. Бойко позначає як фазу резистентності, причому на момент обстеження деструктивні наслідки ще не є вираженими. У 73% батьків фаза напруги не сформована або вже пройдена, у 16% знаходиться на стадії формування, вона є сформованою тільки у 11% респондентів.

Описаний розподіл у співвідношенні із середнім нормативним діапазоном характерний і для стадії виснаження. Невелике розходження полягає в тому, що нижчі за середні значення у фазі виснаження мають 68,3% всіх батьків, середні – рівно 25%, а високі – всього 6,7%.

Аналіз розподілу окремих симптомів (первинних шкал в опитувальнику В.В. Бойко) дозволяє уточнити структуру та особливості прояву окремих фаз вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. Так, симптом «незадоволеність собою», вираженість або несформованість якого нижче середнього, виявлена у 86,7%, симптом «загнаності в клітку» – у 80%. Сформовано ці симптоми лише у 3,3% і 10% відповідно. Симптом «переживання психотравмуючих обставин» сформований у 25% батьків. Нарешті, «тривога і депресія» сформовані тільки у 15% батьків, а показники, нижчі за середні, мають 63,3% із них.

Отже, в структурі фази напруги у більшості батьків окремі симптоми несформовані. Але результати за «переживанням психотравмуючих обставин» показують, що чверть батьків дуже чутливі до зовнішніх впливів, сприймаючи і переживаючи їх як досить травматичні. Можливо, саме цей симптом у фазі напруги з'являється першим.

Розподіл симптомів фази резистентності, в якій знаходяться більшість батьків, показав наступне: провідним є симптом «неадекватне і вибіркове емоційне реагування»: 60% батьків мають високі оцінки, у них цей симптом можна вважати сформованим. Другим за вираженістю йде симптом «редукція професійних обов'язків», який сформований у 53,3%

батьків. Вважаємо, що більшість досліджуваних мають одночасно високі оцінки за цими двома симптомами. Це підтверджує і позитивний достовірний кореляційний зв'язок ($r = 0,42$; $p = 0,01$). Виявлено, що симптом «емоційно-моральна дезорієнтація», який сформований у 26,7% батьків, не пов'язаний з іншими симптомами значимо. Однак із загальним показником він пов'язаний достовірно і позитивно ($r = 0,554$; $p < 0,001$).

Узагальнюючи ці факти, можна припустити, що дії з редукції професійних обов'язків (уникнення зайвого навантаження, підкреслена емоційна холодність спрямовані на зменшення спілкування) вимагають емоційного напруження, яке і робить емоційне реагування вибірково і неадекватним.

У фазі виснаження всі симптоми теж пов'язані позитивно і однаково високо достовірно, за винятком пари «емоційна відчуженість» і «психосоматичні та психовегетативні порушення». Припускаємо, що виснаження батьків не обов'язково призводить до соматичних порушень.

У фазі виснаження симптом «емоційний дефіцит» сформований тільки у 15% батьків, емоційна відчуженість – у 11,7%.

Узагальнюючи результати за фазою виснаження, можна припустити, що всі симптоми проявляються разом і посилюються теж рівномірно, без домінування якогось одного.

У методиці М. Люшера використовувалися показники тривоги і коефіцієнт Шипоша, оскільки вони виражені інтервальною шкалою і при існуючому розмірі вибірки мають близький до нормального розподіл. Це, в свою чергу, дозволило використовувати для зіставлення цих показників за шкалами тестів вигорання досить чутливий коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Але навіть він не виявив жодного зв'язку, достовірного на рівні, більш ніж 0,196. Така відсутність зв'язку показників вигорання в анкетах з рівнем напруги і вегетативного балансу дозволяє зробити припущення про те, що спектр емоційних станів, пов'язаних з вигоранням, ширший, ніж розглядався в теоретичній частині роботи. Можливе також альтернативне, більш теоретично обґрунтоване і конкретизоване припущення, суть якого полягає в тому, що, якщо вважати вимір стану за допомогою проективного тесту Люшера об'єктивнішим за рахунок безпосередності та мінімальної участі свідомості, то в анкетах може проявлятися не істинний емоційний стан, а його спотворення. Таке припущення добре узгоджується, зокрема, з ідеєю дослідників про захисний характер синдрому емоційного вигорання. Дія психологічних захистів неминуче пов'язана з виникненням розриву (втратою контакту) зі своїми почуттями. Особливо це проявляється в симптомах деперсоналізації.

Для виявлення зв'язків на більш конкретному рівні і, хоча б, непрямой перевірки попереднього припущення, далі були зіставлені показники вигорання за опитувальниками з позиціями окремих кольорів за

допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей непараметричний критерій, хоча і менш чутливий, ніж коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, але дозволяє використовувати рангові дані. Інтерпретація достовірних зв'язків умовна, тому ми враховували не конкретну позицію кольору, а загальну для всієї вибірки тенденцію кольору до крайніх позицій – першу або восьму. Саме так проявився зв'язок між вербальними опитуваннями і вимірюванням емоційного стану, минаючи свідомість.

Зв'язки, достовірні на рівні більшому, ніж 0,05, виявлені тільки між рангами деяких певних кольорів і шкалами опитувальника В. Бойко. Кілька зв'язків, близьких за значенням, зафіксовано зі шкалою деперсоналізації Опитувальника особистісного потенціалу вигорання: позитивна з рангом фіолетового кольору ($R_s = 0,217$; $p = 0,096$) і негативна з рангом сірого кольору ($R_s = -0,222$; $p = 0,088$). З огляду на це, можна стверджувати, що чим сильніше виражена деперсоналізація, тим менше представлена готовність до гнучкості, гри і творчості (в даному випадку – тенденція до відкидання фіолетового кольору) і прагнення відгородитися від оточуючих (тенденція до переваги сірого кольору).

Ще один симптом резистенції – редукція професійних обов'язків – пов'язаний з двома кольорами, і, мабуть, являє собою, в даному випадку, пару фрустрації і компенсації, оскільки відкидається як раз основний колір. Цей симптом позитивно пов'язаний з рангом червоного ($R_s = 0,254$; $p = 0,05$) і негативно – з рангом чорного кольору ($R_s = -0,267$; $p = 0,039$). Тому можна припустити, що чим більше скорочені професійні обов'язки, тим більше проявляється вже не тенденція, а достовірне відкидання червоного (втома, виснаження, втрата енергії), і перевага чорному кольору (готовність до екстремальних дій, прагнення до «повної зупинки»). Дійсно, цей симптом пов'язаний з тенденцією до меншої витрати енергії, але нехтування своїми професійними обов'язками – це досить ризиківана, з точки зору кар'єри, дія. Навряд чи уявлення про перевагу чорного кольору як одного з ознак передсудічного стану може бути застосовано в нашому випадку, але тенденція дуже промовиста.

В цілому шкали перетинаються відносно мало, з чого можна зробити висновок про достатню їх диференційованість. В іншому випадку, якби всі кореляційні зв'язки між шкалами різних методик носили б однаковий характер, довелося б констатувати, що ними вимірюється одне й те саме явище, причому недиференційовано. Застосування ж декількох методик дозволяє вимірювати різні аспекти емоційного вигорання.

Реальний емоційний стан з опитувальників найкраще відображає методика В.В. Бойко. Це проявляється в численних достовірних кореляційних зв'язках її приватних і загальних шкал з рангами кольорів за тесту М. Люшера, чого не було зафіксовано в разі використання інших опитувальників вигорання. Тому

в подальшому будуть використовуватися, в якості основних, дані методики В.В. Бойко, а дані інших методик – як допоміжні.

Висновки

Найбільш актуальними проблемами для батьків дітей із синдромом Дауна на момент обстеження є прагнення обмежити свої професійні обов'язки і неповна адекватність емоційного реагування. Якщо ці симптоми проявляються разом, то батьки прагнуть обмежити свою професійну діяльність, звести до мінімуму іншу роботу та займатися лише дітьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійній комунікації / В. В. Бойко. — М.Наука, 2006 – 167 с..
2. Грабе М. Синдром вигорання / М. Грабе. — СПб: Речь, 2013. – 95 с.
3. Душка А. Л. Оказание психологической помощи семье в ситуации постановки ребенку диагноза ДЦП / А. Л. Душка, Ю. А. Мартынюк // Научный вестник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. – 2011. – № 1-12. – С. 254-262.
4. Кукуруза Г. В. Психологічна допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку : дис. докт. псих. наук : 19.00.04 / Г. В. Кукуруза. – Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. – Х., 2013. – 350 с.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. — СПб: Питер, 2002 – 436 с.
6. Прохоренко Л.І. Бужинецька К.Б. Психологічні аспекти пізнавальної мотивації дітей з порушеннями

REFERENCES

1. Boiko, V.V. (2006). *Sindrom «emotsionalnogo vygoraniia» v professionalnom obshchenii [Syndrome of "emotional burnout" in professional communication]*. Moscow: Nauka [in Russian].
2. Grabe, M. (2013). *Sindrom vygoraniia [Burnout Syndrome]*. St. Petersburg: Rech [in Russian].
3. Dushka, A.L., & Martyniuk, Y.A. (2011). Okazanie psikhologicheskoi pomoshchy seme v sytuatsyy postanovky rebenku dyahnoza DTsP [Provision of psychological assistance to the family in the situation of the diagnosis of infantile cerebral palsy]. *Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. K.D. Ushynskoho. – Scientific Herald of the Southern Ukrainian National Pedagogical University named after. K. D. Ushinsky, Vol. 1-12, 254-262* [in Ukrainian].
4. Kukuruzha, H.V. (2013). *Psikhologichna dopomoha simiam, shcho vykhovuiut ditei rannoho viku z porushenniamy rozvytku [Psychological support of families with children of an early age with developmental disabilities]*. Doctor's thesis. Kharkiv [in Ukrainian].
5. Nikifirov, G.S. (2002) *Psikhologiiia zdorovia [Psychology of health]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].

Встановлено, що фаза резистенції є сформованою у батьків більшою мірою, ніж інші складові емоційного вигорання. За сформованістю серед досліджуваних провідними є неадекватне емоційне реагування і редукція обов'язків, які, цілком ймовірно, підсилюють один одного.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в поглибленому вивченні емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна та включення їх у програму психологічного супроводу.

- когнітивного розвитку // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції "Інклюзивне навчання в Новій українській школі" (26-27 березня 2018 року). – Тербовля : Інтерсервіс, 2018. – С. 184–187.
7. Соколова Г. Б. Психологічні особливості захисної поведінки батьків, що виховують дітей із синдромом Дауна / Г. Б. Соколова // Наука і освіта. – 2017. – №3. – С. 23-28.
8. Шпитальний Д.В. Синдром «емоціонального сгорання» як вид професійної дезадаптації (частина друга) / Д.В. Шпитальний // Професійний потенціал. – 2002. – №2. – С.33-42.
9. Brouwers A., Tomic W. A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management / A. Brouwers, W. Tomic // *Teaching & Teacher Education*. – 2016. – Vol.16, №2. – P.239-253.
10. Burke R.J., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers / R.J. Burke, E. Greenglass // *Human Relations*. – 2013. – Vol.48. – №2. – P.187-202.

6. Prohorenko L.I., Buzhynetska K.B. (2018). *Psikhologichni aspekty piznavalnoi motyvatsii ditei z porushenniamy kognitivnoho rozvytku [The Psychological Aspects of Learning Motivation of Children with Cognitive Development Disorders]*. *Proceedings from MIIM; Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Inklyuzyvne navchannia v Novii ukrainskii shkoli»* (pp. 184-187). Terebovlia : Interservis [in Ukrainian].
7. Sokolova, H.B. (2017). *Psikhologichni osoblyvosti zakhysnoi povedinky batkiv, shcho vykhovuiut ditei iz syndromom Dauna [Psychological characteristics of defensiveness of parents raising children with Down's syndrome]*. *Nauka i osvita – Science and education*, 3, 23-28. [in Ukrainian].
8. Shpitalnyi, D.V. (2002). *Sindrom «emotsionalnogo sgoraniia» kak vid professionalnoi dezadaptatsii (chast vtoraiia) [Syndrome of "emotional combustion" as a form of professional disadaptation (part two)]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].
9. Brouwers A., Tomic W. (2016). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching & Teacher Education*, 2, 239-253.

10. Burke R.J., Greenglass E. (2013). A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*, 2, 187-202.

Hanna Sokolova,
*PhD (Candidate of Psychological Sciences), senior lecturer,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME OF PARENTS UPBRINGING CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

The paper aims to analyze the results of an empirical study of the features of emotional burnout of parents upbringing children with Down syndrome. The study of the peculiarities of emotional burnout syndrome in parents having children with Down syndrome is a topical issue of modern special psychology. Despite the important role of parents in shaping the personality of a child with Down syndrome, the problem of theoretical and empirical research of this context in science is understudied. Despite the psychosocial significance of the issue, in psychological science, mostly the emotional burnout of representatives of caring professions has been studied. In the context of the study, the examination of the emotional burnout of parents is of particular importance, since the parentage of children with Down syndrome involves constant communication with deep immersion in the problem. The impossibility of explaining the nature of the burnout by medical categories prompted scientists to turn to psychological factors: conflicts at work, financial problems, increased workload, and for women – also homework. The most common symptoms of emotional burnout involve a feeling of emotional exhaustion, the inability to work with the full force, dehumanization as a tendency to cynicism and negativism with respect to dependent persons (patient, client, subordinate, student), negative self-perception. Emotional burnout is manifested in the form of increased activity at the beginning of work, fatigability, the search for guilty, depression or aggression and all sorts of psychosomatic reactions, despair. It has been found that the most relevant problems for parents of children with Down syndrome is the desire to restrict their professional duties and incomplete adequacy of emotional response. If these symptoms manifest together, parents seek to limit their professional activities, minimize other work and to focus on the upbringing of their children. The resistance phase is formed in parents to a greater extent than other components of emotional burnout. Inside this phase, inadequate emotional response and reduction of responsibilities, which are likely to reinforce each other, are predominant.

Keywords: personality, emotional burnout, psychological state, symptom.

Подано до редакції 15.05.2018

Рецензент: д. псих. н., проф. З. Кирєєва