

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДИТИНУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ

У статті ми розкрили особливості протікання синдрому емоційного вигорання у жінок, які виховують неповносправну дитину. Та узагальнили найважливіші фактори, які допоможуть подолати негативні емоційні чинники, та налагодити гармонійні стосунки з дитиною та оточуючими людьми.

***Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, емоційна сфера, емоційні блоки, психічне виснаження, психотравмуюча обставина, анімалотерапія, особистісна деформація.*

Постановка проблеми. Бути батьками — це емоційна робота, яка як і будь-яка інша емоційна робота призводить до вигорання. Виховання дитини — це важка праця, що полягає в багатьох аспектах: годування, прибирання, ходіння по лікарях тощо. Що можна казати, якщо дитина потребує догляду постійно, якщо вона самостійно не ходить, не розмовляє, не тримає ложку тощо. Період, так званого дитинства, у таких дітей триває значно довше, а іноді все життя.

Дуже добре, якщо є поруч люди, які не просто допомагають, а й підтримують жінку морально. Якщо така підтримка відсутня у мами може виникати емоційне вигорання, яке ми можемо порівняти з депресією. Так, така жінка продовжує виконувати свої функції по догляду за дитиною, та все це супроводжується роздратуванням, агресією, внутрішньою напругою.

Мета статті. Описати феномен емоційного вигорання у жінок, які перебувають у постійній турботі про дитину з особливими потребами. Та визначити найбільш поширені та дієві методи боротьби з цим дизгармонізуючим фактором.

Результати теоретичного дослідження. Описуючи емоційне вигорання як певний психофізіологічний аспект ми розглядаємо його як утворення блоку в емоційній сфері. Це відбувається через відсутність емоційної адаптації до ситуації, в якій знаходиться жінка. Емоційно складна ситуація, в якій опиняється жінка, народивши «особливу» дитину, викликає накопичення фрустраційних процесів тощо. Емоційне вигорання супроводжується втому, психологічним та фізичним виснаженням, роздратуванням, психосоматичними захворюваннями, різкими змінами настрою, апатією.

Насамперед відзначимо, що емоційне вигорання набувається в життєдіяльності людини. Цим «вигорання» відрізняється від різних форм емоційної ригідності, яка, визначається органічними причинами — властивостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями.

Емоційне вигорання являє собою придбаний стереотип емоційної, частіше всього професійної поведінки. «Вигорання» функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні діяльності та відносинах з партнерами [1].

Синдром психічного вигорання розуміється як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в ситуаціях, що пред'являють високі емоційні вимоги до особистості. Таке розуміння синдрому психічного вигорання близько до трактування синдрому хронічної втоми (E. Aronson, A. Pines, 1983).

У контексті другого підходу синдром психічного вигорання трактується як двомірний конструкт, який складається з емоційного виснаження і деперсоналізації (DV Direndonck, WB Schaufeli, 1994).

Емоційне виснаження інтерпретується як афективний фактор, що відноситься до сфери скарг на погане фізичне самопочуття, нервову напругу.

Деперсоналізація розглядається як інсталяційний фактор і проявляється у зміні ставлення до себе або до інших (в нашому випадку — це ставлення до дитини).

В рамках третього підходу синдром психічного вигорання розуміється як тривимірний конструкт, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень (С. Maslach, S. E. Jackson, 1981). Основною складовою синдрому є емоційне виснаження, яке трактується як почуття емоційної спустошеності і втоми, викликане постійним включенням у турботу про дитину. Деперсоналізація припускає цинічне або безособове відношення до діяльності і проявляється в деформації стосунків з оточуючими людьми. Редукція особистих досягнень виражається або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх достоїнств і можливостей, або в скороченні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що синдром психічного вигорання, як і психологічний захист, виникає в результаті дії психотравмуючих обставин і сприяє зниженню травмуючих особистіть переживань, зниженню тривоги, дозволяє нейтралізувати стан емоційної напруженості. З цього випливає, що синдром психічного вигорання є захисним механізмом психіки людини [4].

Синдром вигорання (burnout) відноситься до числа феноменів особистісної деформації і являє собою багатовимірний конструкт, набір негативних психологічних переживань, що виникають внаслідок щоденного напруженого спілкування з високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю, відповідальністю. Вигорання є відповідною реакцією на тривалі стреси.

У спеціальній літературі ведеться широка полеміка з питання співвідношення таких понять, як «стрес» і «вигорання». Незважаючи на зростаючий консенсус концепції вигорання, на жаль, до цього часу в літературі відсутнє чітке розділення між феноменами стресу та вигорання. Це знайшло своє відображення і в ряді концептуальних підходів до вигорання як у

закордонній, так і у вітчизняній психології. Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес визначається як загальний адаптаційний синдром, що включає в себе три стадії: тривога, резистентність, виснаження. З цієї точки зору вигоряння уособлює третю фазу (фазу виснаження), для якої характерно наявність необоротних змін в організмі і вичерпаність фізіологічних ресурсів. Вигорання виникає в тих стресогенних ситуаціях, коли адаптаційні можливості суб'єкта діяльності перевищені [2].

Емоційне виснаження проявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Жінка відчуває, що не може віддаватися піклуванню за дитиною, як раніше, виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви.

Контакти стають знеособленими і формальними. Виникаючі негативні установки можуть спочатку мати прихований характер, і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом виривається назовні у вигляді спалахів роздратування або конфліктних ситуацій.

Редукція персональних досягнень виявляється у вигляді зниження почуття компетентності у догляді за дитиною, невдоволенні собою, зменшенні цінності своєї діяльності, негативному самосприйнятті. Помічаючи за собою негативні почуття або прояви, жінка звинувачує себе, за рахунок чого знижується її особиста самооцінка, з'являється почуття власної неспроможності, байдужість до дитини.

На психофізіологічному рівні вигоряння проявляється як хронічна втома, відчуття емоційного і фізичного виснаження, астенія (слабкість, зниження активності), зниження чутливості і реактивності, зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів, розлади різних систем організму (головні болі, порушення шлунково-кишкового тракту, дихання, безсоння, тощо).

На емоційному рівні синдром вигоряння проявляється в депресивних станах (зниженому емоційному тонусі, почутті пригніченості), частому

переживанні негативних емоцій без видимих зовнішніх причин (провини, образи, страху, сорому, гніву), почутті неповноцінності, неусвідомленому неспокої і підвищеної тривожності, дратівливості і частих нервових зриви.

Зрозуміло, що піклування про дитину триває 24 години 7 днів на тиждень, це не лише фізична чи фізіологічна турбота про дитину, жінка не може спілкуватись з дитиною вимкнувши емоції.

Завдання психолога допомогти знайти правильний та безпечний вихід з ситуації, яка склалася. Звичайно, що в ідеалі, такій мамі просто потрібен відпочинок, зміна оточення, час для власного розвитку. Її ситуацію змінити не можна, та варто змінити ставлення мами до її дитини.

Відомий психолог та педагог Ю. Б. Гіппенрейтер радить працювати над взаєностосунками, а не чекати поки все саме по собі налагодиться в родині. Найважливіші поради, які дає даний фахівець — це приймати свою дитину такою якою вона є та дарувати цій дитині безумовну любов; не втручатись у справи дитини, якщо вона сама не просить допомоги, якщо ж у дитини виникли значні труднощі у виконанні тієї чи іншої діяльності, то позиція невтручання навпаки може дуже зашкодити. Якщо дитині важко, і вона готова прийняти допомогу матері, обов'язково необхідно допомогти своїй дитині, при цьому треба взяти на себе лише те, що вона не може зробити сама, по мірі засвоєння дитиною нових навичок поступово передавати дитині право діяти самостійно.

Особистість і здібності дитини розвиваються тільки у тій діяльності, яка є цікавою для дитини; необхідно дозволити дитині зустрічатись з негативними наслідками власних дій чи бездіяльності, тоді вона буде дорослішати і ставати «свідомою».

Мама для дитини є джерелом позитиву, радості, якщо ж мама надмірно сувора, то вона емоційно відгороджується від своєї дитини. Тому у всіх випадках, коли дитина ображена, потерпіла невдачу, коли їй боляче, страшно, перше, що необхідно зробити мамі, це дати зрозуміти дитині, що вона знає про її переживання та чує її. Не слід вимагати неможливого, а краще спробувати зрозуміти, що можна змінити в оточуючому середовищі. Безперечно ставлячись

таким чином до своєї «особливої» дитини батьки можуть очікувати такого ставлення в сім'ї до себе.

Емоції та почуття впливають не тільки на характер протікання психічних пізнавальних процесів, а й часто визначають поведінку, ставлення до навколишньої дійсності та до самої себе. Разом з тим, спеціальні дослідження та спостереження показують, що на сьогодні як дорослі, так і діти рідко використовують у повсякденному житті «мову емоцій» [3].

Мама, у якої спостерігається емоційне вигорання, страждає від того, що вона не може або соромиться висловити негативні емоції — злість, розчарування, роздратування, страх чи комбінацію таких емоцій. Крім того жінку можуть переповнювати почуття сорому за свої переживання, відчуття власної провини, безпорадність, починають вмикатись психологічні механізми захисту, і тоді людина починає звинувачувати в усьому, що з нею відбувається інших, прагне перекласти відповідальність на людей, які оточують.

Кожна людина може виробити свої індивідуальні стратегії для боротьби із синдромом емоційного вигорання але варто згадати декілька універсальних правил:

Правило розподілу. Необхідно чітко розділяти професійну діяльність і особисте життя: не брати роботу додому, мати хобі, яке не стосується роботи, спілкуватися з друзями, які не є колегами по роботі. Для цього досить дієвими є різноманітні ритуали. Для мам, які доглядають неповносправну дитину, це правило теж може бути корисним. Якщо є нагода відпочити, побути на самоті, не треба продовжувати думати про турботи про дитину.

Правило зміни діяльності. Намагатися чергувати свою діяльність, тобто не тільки спілкуватися з дитиною, а й займатися різноманітною роботою, або особистим професійним вдосконаленням: відвідувати тренінги та навчання.

Правило часу. Страх не встигнути, запізнитися, відсутність структури можна подолати за допомогою тайм-менеджменту. Він дозволяє при організації часу враховувати індивідуальні ритми людини, що зводить до мінімуму хронічні перевтоми. Сучасний Тайм-менеджмент діє за трьома принципами:

- Індивідуальний підхід – людина сама повинна визначити власний баланс між жорсткою організацією і спонтанністю у своїх діях.

- Мислення спрямоване на ефективність. Якщо ми встановлюємо правила, ми повинні вірити у їх ефективність, а інакше позитивні зміни не можливі.

- Все можна удосконалювати, оскільки резерви ефективності і розвитку невичерпні.

Правило внутрішньої метафори. Дуже велику роль у формуванні синдрому емоційного вигорання відіграють внутрішні установки, те як людина сприймає себе. Деструктивність девізу «палаю для інших – згораю сам» очевидна. Якщо в процесі діяльності виявлено, що цей образ має певні деструктивні елементи, його варто видозмінити, але не знищувати, тому що це може принести шкоду особистості. Внутрішні переконання варто міняти конструктивно, щоб з однієї сторони мама відчувала себе активною, включеною в життя дитини, а з іншої – була емоційно благополучною, врівноваженою і захищеною від стресу [6].

Не слід очікувати вдячності від оточуючих та від дитини. Не слід прагнути «зробити добро» дитині, необхідно врахувати здібності, навички, фізичні можливості дитини. Відвідуйте з дитиною спеціалізовані навчальні заклади, реабілітаційні центри, психолога, для того щоб отримати професійну консультацію, пораду, кваліфіковану допомогу по догляду. Для позитивних емоцій можна відвідувати спортивні секції, танці, йога також допоможуть відволіктись, переключитись, поспілкуватись.

Також психологами відзначено позитивну роль тварин, яка полягає в тому, що тварини знімають напругу та негативні емоційні стани, здійснюють вплив на особистість. В багатьох наукових дослідженнях відзначається, що спілкування з тваринами розширює сенсорний досвід дітей, їх світогляд, позитивно впливає на розумовий розвиток. Також є дані, які говорять про те, що покращується психологічний клімат в сім'ях. Великий відсоток людей, які не спілкуються з тваринами відчувають себе нещасливими у порівнянні з

власниками собак та котів. Медики також відзначають, що присутність тварин у будинку знижує рівень самогубств, сприяє ви здоровленню хворих [5].

Позитивний вплив тварин на формування особистості та на її емоційний стан відзначають практики: лікарі-психіатри, психологи, що вилилось у створення особливого виду психотерапії з використанням домашніх тварин, так званої анімалотерапії. Цей вид психотерапії має давні традиції, і як свідчать документи, використовували домашніх тварин в практиці роботи психіатричних клінік в Англії ще в середині XVIII століття. Психотерапевтична практика з використанням домашніх тварин показує, що цей вид психотерапії найбільш ефективний у роботі з дітьми та емоційними проблемами.

Тварини в житті людини виконують різні ролі та є певним підкріпленням найрізноманітніших мотивів, також вони виконують і соціальну функцію — завдяки їх існуванню значно розширюється і сфера соціальної взаємодії особистості, це засіб для встановлення контактів з оточуючими.

Висновки. Всі різноманітні методи допомоги при синдромі емоційного вигорання Шепелева Н.А. поділяє на чотири групи:

1. Фізіологічні (вплив на тіло): сонячне світло, фізичні вправи, прийняття сонячних ванн (засмага), свіже повітря, повітряні ванни, прогулянки, купання, плавання у водоймах, лазні, солярій, інфрачервоне випромінювання, дихальна гімнастика.

2. Фізіотерапевтичні: фізіотерапія, електросон, голковколівання, масаж, гомеопатія.

3. Біохімічні (вплив на клітинному рівні): здорова їжа, ліки, кофеїн і алкоголь в дуже низьких дозах, секс.

4. Психологічні: аутотренінги, медитації, метод біологічного зворотного зв'язку, методи саморегуляції, молитва, музика.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова Е. М. Индивидуальность и профессия / Е. М. Борисова, Г. П. Логинова. – М. : Знание, 1991. – 165 с.

2. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації / О. А. Будницька.: Автореф. канд. психол. наук: 19.00.07/ К., 2001. – 17с.

3. Досвід оптимізації доросло-дитячих стосунків в освітньому просторі: Матеріали обласної науково-практичної інтернет-конференції (15.02.13 – 29.03.13, м.Черкаси) / за ред. Т. Б. Артеменко. – Черкаси:ЧОІПОПП, 2013. – 60 с.

4. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Т. В. Зайчикова.: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / — К., 2005. — 20 с.

5. Орел В.Е. Культура, символы и животный мир / В.Е. Орел/ X. : Гуманитарный Центр, 2013. — 592 с.

6.<https://uk.wikipedia.org>

References

1. Borisova E.M. Individualnost i professia / E.M. Borisova, G.P. Loginova. – М.: Znanie, 1991. – 165 s.

2. Budnytska A. A. Individualno-osobystnisni determinanty emociynyh perezhyvan u psyhotravmuyuchiy sytuacii / O. A. Budnytska .: Aftoref. kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / K., 2001. – 17 s.

3. Dosvid optymizatsii doroslo-dytiachyh stosunkiv v osvithnomu prostori: Materialy oblasnoi naukovo-praktychnoi Internet Conferensii (02/15/13 – 29.03.13, Cherkasy) / Za red. T. B. Artemenko. – Cherkasy: CHOIPOPP, 2013. – 60 s.

4. Zaychykova T.V. Socialno-psikhologichni determinanty syndromu «psikhologichnogo vygorannia» u vchyteliv / T. V. Zaychykova .: Aftoref. kand. psykhol. nauk: 19.00.05 / – K., 2005. – 20 s.

5. Orel V. E. Cultura, simvoly I zhyvotniy mir / V.E. Orel / X: Gumanitarniy Center, 2013. – 592 s.

6.<https://uk.wikipedia.org>

Грицюк И. М.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ЖЕНЩИН,
ВОСПИТЫВАЮЩИХ РЕБЕНКА С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ.**

В статье мы раскрыли особенности протекания синдрома эмоционального выгорания у женщин, которые воспитывают ребенка с особенными потребностями. И обобщили важнейшие аспекты, которые помогут преодолеть негативные эмоциональные факторы, и наладить гармоничные отношения с ребенком и окружающими людьми.

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания, эмоциональная сфера, эмоциональные блоки, психическое истощение, психотравмирующая обстановка, анималотерапия, личностная деформация.*

Hrytsiuk I. M.

**BURNOUT EXPERIENCED BY WOMEN WHO RAISE A SPECIAL
NEEDS CHILD**

In this article we have disclosed the character of burnout syndrome development that is experienced by women who raise a special needs child. We have also generalized factors that will help pull through negative emotional factors and make a connection with a child and surrounding persons.

Keywords: *burnout syndrome, emotional sphere, emotional block, mental breakdown, psycho-traumatic circumstance, animal-assisted therapy, deformation of a personality.*

ABSTRACT

Describing burnout as a specific psychophysical aspect, we review it as a formation of a block in emotional sphere. It occurs due to the lack of emotional adjustment to the situation in which the woman remains. Emotionally complicated situation which a woman faces having born a “special needs” child, causes accumulation of frustration, etc. The burnout comes amid fatigue, psychological deterioration and exhaustion, soreness, psychosomatic illnesses, moodiness, and insensibility.

A mother that experiences burnout suffers from not being able or is ashamed to show negative emotions – anger, disappointment, irritation, fear, or the combination of these emotions. Additionally, a woman may be overwhelmed with a feeling of shame for her emotional upheaval, feeling of guilt, helplessness. When this occurs, psychological defence mechanisms arise, and the person starts to blame others for everything happening to her and tries to shuffle off the responsibility on the surrounding people’s shoulders.

Everyone can work out their own strategy to fight against the burnout syndrome, but it is necessary to name some of universal rules: the rule of distribution, the change of activity rule, the rule of time, and the rule of internal metaphor.

Psychologists also note a positive role of animals, which is that animals take the pressure and negative emotions off, impacting on the personality. Many scientific researches mention that interacting with animals broadens children’s sense experience, their world view, and has a positive impact on mental development in a positive way. Besides, there are data showing the improvement of family atmosphere. Practitioners, mental specialists and psychologists also point out a positive impact of animals on the formation of the personality and its emotional condition, which has led to creating a specific form of mental therapy using domestic animals, became known as animal-assisted therapy.