



УДК 159.9

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ЯК ФАКТОРУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ

Котлова Л.О., к. психол. н.,
доцент кафедри теоретичної психології та психології розвитку
Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті порушено проблему емоційного вигорання жінки. Однією з передумов виникнення емоційного вигорання жінки є сімейні конфлікти. У статті представлені види сімейних конфліктів та симптоми емоційного вигорання жінки, які виникають через конфлікти. На основі аналізу психологічної літератури розроблена теоретична модель взаємозв'язку сімейних конфліктів та емоційного вигорання жінки.

Ключові слова: вигорання, виснаження, емоції, емоційне вигорання, конфлікт, сімейні конфлікти, напруга, резистенція.

В статтю затронута проблема емоціонального вигорання жінки. Однією з передумов виникнення емоціонального вигорання жінки є сімейні конфлікти. В статтю представлені види сімейних конфліктів та симптоми емоціонального вигорання жінки в результаті конфліктів. На основі аналізу психологічної літератури розроблена теоретична модель взаємозв'язку сімейних конфліктів та емоціонального вигорання жінки.

Ключевые слова: выгорание, истощение, эмоции, эмоциональное выгорание, конфликт, семейные конфликты, напряжение, резистенция.

Kotlova L.O. THEORETICAL BASES OF FAMILY CONFLICTS PROBLEMS AS A FACTOR OF EMOTIONAL BURNOUT

The article raised the problem of emotional burnout of a woman. One of the prerequisites of emotional burnout of a woman is family conflicts. Certainly all family conflicts influence the emotional sphere of personality that eventually leads to emotional burnout. Emotional burnout is a manufactured personality psychological defense mechanism in the form of full or partial exclusion of emotion in response to selected stressful influences. Emotional burnout does not occur suddenly; this problem is accumulating for some time, and only occasionally is manifested as symptoms.

Key words: burnout, exhaustion, emotions, emotional burnout, conflict, family conflicts, stress, resistance.

Постановка проблеми. Проблема конфлікту завжди була актуальною для будь-якого суспільства, однак в Україні на всіх етапах розвитку конфлікти залишали не просто помітне місце, а, як правило, місце, яке впливало на її історію.

Останнім часом багато праць науковців присвячені психічному здоров'ю жінок та чинникам, які негативно впливають на психологічне благополуччя жінок. Конфлікти, звісно ж, негативно впливають на дані процеси. Жінка більшість свого життя проводить у сім'ї, і, звісно ж, атмосфера всередині сім'ї впливає на емоційний стан всіх її членів.

Сім'я постійно перебуває в процесі розвитку, виникають непередбачені ситуації, а членам сім'ї доводиться реагувати на всі зміни. На їхню поведінку в різних ситуаціях впливають темперамент і характер особи. Не дивно, що в кожній сім'ї між її членами з неминучістю виникають різного роду зіткнення.

Окремі аспекти типології сімейних конфліктів відображено в працях Ю. Альошиної, І. Ващенко, Ю. Ємельянова, В. Сисоєнко.

Домінуючі особисті відносини між подружжям (подружня вірність, повагу, любов,

моральна підтримка і т. д.) регулюються нормами моралі і визначають сутність шлюбно-сімейних відносин, зокрема і майнових. Подружжя діє зазвичай на основі неписаних правил, поступово формуючи унікальну систему взаємодії та співпраці. Вчинки чоловіка і дружини визначаються тим, як вони розуміють суть подружнього обов'язку, цілі і завдання спільного життя, що вимагає від кожного з них постійної оцінки власних вчинків. Із роками чоловік і дружина досить добре уявляють, як реагуватиме інший із них на певну дію. Успішне подружжя можливо лише за високої пластичності характерів чоловіка і дружини, їх високорозвинених адаптаційних здібностей. Особистісна привабливість подружжя, їх взаємна симпатія, прихильність, закоханість і, звичайно ж, справжня глибока любов – запорука хороших відносин. Але нерідкі випадки, коли спілкування подружжя майже суцільно складається із з'ясування відносин – закидів, звинувачень, пошуків винних, непорозуміння один одного, виникає фізичне, психічне та емоційне виснаження.

У вивченні проблеми емоційного вигорання виокремлюють, як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, зумовленого

довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування, тобто «вигорання» як синдром «хронічної втоми» (К. Маслач, В. Орел, Х. Фреденбергер).

Таким чином, поза увагою дослідників залишається вивчення сімейних конфліктів як фактору емоційного вигорання жінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сім'я постійно перебуває у процесі розвитку, через що виникають непередбачені ситуації, а членам сім'ї доводиться реагувати на всі зміни. На їхню поведінку в різних ситуаціях впливають темперамент і характер особи. Недивно, що в кожній сім'ї між її членами з неминучістю виникають різного роду зіткнення.

За словами Л. Поливаліної, сім'я – це засноване на шлюбі або кровній спорідненості об'єднання людей, пов'язаних спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю і взаємодопомогою [9].

Жодна сфера життя людини не позбавлена конфліктів. Винятком не є і сім'я. Конфлікт – це зіткнення, серйозні розбіжності, під час яких людини охоплюють неприємні відчуття або переживання. Конфлікти незламні, вони з'являються за будь-яких життєвих обставин і супроводжують нас від народження до самої смерті.

Впродовж життя сім'я проходить кілька якісно різних стадій, послідовність яких складається у сімейний, або життєвий, цикл сім'ї. Під циклом потрібно розуміти період від створення до розпаду сім'ї. Під час їх виділення соціологами, як правило, використовуються критерії тривалості шлюбу та особливості функціонування сім'ї. У зв'язку з цим соціологи пропонують різні класифікації життєвого циклу сім'ї відповідно до критеріїв, що лежать в основі такої класифікації. Наприклад, деякі вчені пропонують виокремлювати такі етапи життєвого циклу сім'ї: 1) від створення сім'ї до народження першої дитини; 2) репродуктивна фаза: народження дітей; 3) «порожнє гніздо» – укладання шлюбу і виділення із сім'ї останньої дитини; 4) неповна сім'я: починається у зв'язку із смертю одного з членів подружжя.

У середньому до 75-річного віку розпадаються всі шлюби. При цьому 23% – через смерть дружини, 53% – через смерть чоловіка, 24% – через розлучення [5].

Протягом життєвого циклу відбувається зміна сімейних ролей: змінюється їх розподіл, одні ролі зникають, а інші з'являються, переходять від одного члена сім'ї до іншого. Багато соціальних ролей зберігається впродовж всього циклу, але змінюються зміст та зовнішні прояви. Наприклад, спочатку роль матері полягає у контролі та опіки над дітьми, що пізніше змінюється

роллю порадики та партнера. Коли у дітей з'являється власне особисте життя і вони менше звертаються за порадою до батьків, ті сприймають зміну їх поведінки як ознаку відчуження, хоча насправді це не так: просто змінюються ролі та моделі поведінки [5].

Упродовж останніх років у сім'ях кількість конфліктних ситуацій збільшується, які спричиняють сімейне неблагополуччя, що призводить до розлучення сімей. Отже, конфлікт – сигнал про те, що може існувати суперечність у поглядах, інтересах, потребах. Неблагополучні сім'ї характеризуються тим, що між партнерами існують постійні сфери, де їх потреби, інтереси та наміри стикаються, породжуючі тривалі та сильні негативні емоційні переживання.

У вивченні проблеми сімейного конфлікту у сім'ї не можна не звернути увагу на підхід В. Мягера та Т. Мішиної, які вважають, що конфлікт у сім'ї виникає, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те саме місце чи виключне положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей [7].

Уклавши шлюб, люди зустрічаються з великою кількістю відмінностей. При цьому деякі із протиріч у цінностях, інтересах, цілях та потребах подружжя можуть призводити до зовнішнього прояву цих протиріч. Крім того, у суспільній свідомості конфлікт, як правило, асоціюється з тим, чого не має бути у сім'ї. Але важливими тут є висновки вчених про те, що конфлікт містить можливість виходу на новий рівень взаємин, знаходження нових можливостей. Успішні сім'ї відрізняються не відсутністю чи низькою частотою конфліктів, а незначною їх глибиною та безболісністю.

На думку фахівців, що вивчають сім'ю, сумісність шлюбних партнерів досягається не завжди і, звичайно, не відразу. Будь-який, навіть найбільш приватний аспект внутрішньої, глибинної несумісності неминуче виявиться на поверхні у вигляді поведінкових конфліктів [7].

В основі сімейного неблагополуччя завжди лежать як видимі, так і зовні непомітні конфлікти міжособистісного, соціально-побутового та психофізичного й фізіологічного характеру [1].

Отже, конфлікт – найбільш гострий спосіб усунення протиріч, що виникають у процесі взаємодії, що полягає у протидії суб'єктів конфлікту і, звичайно, супроводжується негативними емоціями.

Виклад основного матеріалу. Сімейний конфлікт – конфлікт, що виникає між членами однієї сім'ї як із приводу питань життєдіяльності сім'ї, так і з приводу задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності



рольової поведінки очікуванням. Протиріччя, що виникають у сім'ї, здебільшого вирішуються і регулюються самим подружжям безконфліктно. Особливості конфліктів у сім'ї виражаються в тому, що психічний стан подружжя може перейти у стресовий, що спотворює психіку людини; загострюються негативні переживання в духовному світі людини, може настати стан спустошеності, за якого все здається байдужим [2].

Саме конфлікт є для подружжя складною проблемою. Конфлікти специфічні для різних стадій розвитку сім'ї. Найбільш глобальною є роль конфлікту в період, коли формується сім'я і подружжя починає пристосовуватися один до одного. Саме на даному етапі важливо визначити шляхи та способи вирішення конфліктних ситуацій. Коли народжується дитина, в сім'ї з'являються нові проблеми, які потребують консенсусу, особливого значення набуває також господарсько-побутова і виховна функція. На етапі, коли дитина дорослішає, в подружжя на пенсії, відносини в родині змінюються і конфлікт має інший ґрунт.

Існує залежність між конфліктом і особистостями тих, хто конфліктує. Звісно, є люди, які відчувають позитивні емоції у конфлікті. Деякі переживають їх дуже болісно, оскільки не переносять будь-яку психічну напруженість. Певні риси характеру людини (злість, запальність, примхливість) можуть загострювати виникаючі розбіжності, посилювати неприязнь у відносинах. Ось чому важливо виховувати в собі з юних років ті якості, які можуть сприяти вмінню налагоджувати відносини з людьми. Можна з упевненістю сказати, що якщо подружжя з якихось причин не зуміли знайти вірний, адекватний спосіб вирішення своїх проблем, конфлікт, навіть природний і закономірний для даної стадії життєвого циклу сім'ї, виявляється непереборним [6].

Дослідження Т. Андреевої наводять цікаві фактори моделювання чоловічого Я-образу здебільшого у сферах «робота», «любов», «пізнання», водночас ігноруючи сферу, що пов'язана з сімейними ролями. Натомість, жіночий Я-образ здебільшого формується навколо сфер «любов», «сім'я», «діти», «матеріально забезпечене життя» [1].

Доволі часто конфлікти виникають у сім'ях через несуттєві ситуації, щоб здійснити сварку, використовують все: не зрозуміли один одного, не так тримають ложку, чистять зуби, захоплення і т.д. для цього потрібна просто якась установка, тому і сварка неминуха. Більшої образи немає, коли нанесла її близька та кохана людина, після цього виникає образа, яка може викликати агресію.

За словами В. Ратнікова, що в період притирання подружжя найбільш типовими причинами конфліктів можуть стати такі: міжособистісна несумісність; претензії на лідерство; претензії на перевагу; розподіл домашніх справ; претензії на управління бюджетом; використання порад членів родини чи друзів; інтимно-особистісна адаптація [4].

Отже, сімейні відносини базуються на зобов'язаннях один перед одним, перед собою і перед суспільством. Кожен із подружжя може розуміти свої зобов'язання або зобов'язання партнера по-своєму, ігнорувати їх, примушувати іншого партнера до виконання тощо. Часто шлюб стає майданчиком для маніпулювання один одним і підміни загальних цілей на особисті.

Сімейні відносини формуються здебільшого на основі досвіду батьківської сім'ї кожного з подружжя (який інколи дуже важко об'єднати в єдине розуміння), і надзвичайно рідко – на основі зрілих уявлень і реалістичних побажань кожного з партнерів. Це стає приводом для сімейних конфліктів. У подружжя має бути озвучення проблеми, що допоможе переосмислити мотиви конфлікту.

Емоційне вигорання – один із нових, розглянутих у психологічній літературі механізмів захисту, тому його визначення є дещо розмитим. Варто відзначити, що емоційне вигорання завжди розглядається і трактується лише з негативного боку. І, звичайно, на це є конкретні причини, адже коли людина перебуває у такому стані, це відбивається на виконанні нею своєї діяльності, на відносинах із партнерами, клієнтами і близькими людьми, оскільки призводить до емоційної й особистісної відстороненості, незадоволеності собою, слідом за чим іде тривога, депресія і неадекватне емоційне реагування на звичайні життєві ситуації [3].

Спочатку цей термін визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної марності. Потім феномен «емоційного вигорання» був деталізований, у результаті чого виокремився його синдром. Б. Пельман і Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигорання», визначили три головних компоненти: емоційне або фізичне виснаження, деперсоналізація та знижена робоча продуктивність [5].

У дослідженнях, які присвячені опису феномена вигорання, виділяють три основних підходи: 1) індивідуальний, 2) міжособистісний, 3) організаційний, кожен з яких описує саме процес виникнення даного явища на окремих рівнях, що існують автономно і незалежно один від одного. Це сприяє тому, що з'являється тенденція до перебільшення значущості тих чи інших факторів.

За визначенням В. Бойка, емоційне вигоряння – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравматичні впливи. Емоційне вигоряння являє собою набутий стереотип емоційної, рнай-частіше професійної поведінки [3].

Поняття вигоряння зазвичай використовується для позначення пережитого людиною

стану фізичного, емоційного та психічного виснаження, що викликається тривалою включеністю в ситуації, що містять високі емоційні вимоги, які, в свою чергу, найчастіше є наслідком поєднання надмірно високих емоційних затрат із хронічними ситуаційними стресами [7].

Для того щоб впоратись з емоційним вигорянням, потрібно відпочити. Психологи

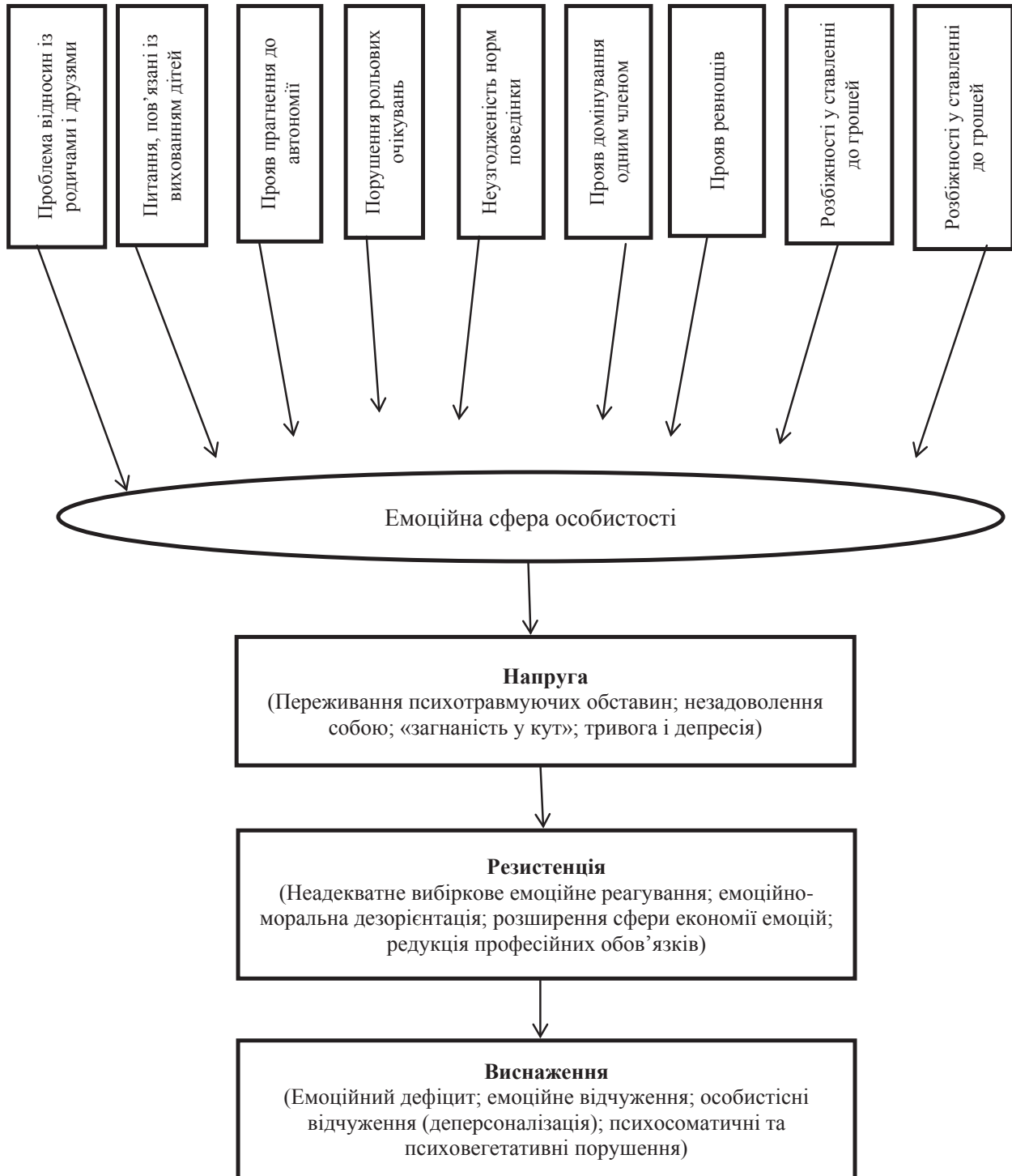


Рис. 1. Теоретико-методологічна модель дослідження



переконані, щоб впоратися з «емоційним вигоранням», треба змінити діяльність на певний час.

Емоційне вигорання не виникає раптово, дана проблема накопичується протягом деякого часу і лише іноді проявляється у вигляді симптомів.

На основі аналізу праць Ю. Альшиної, В. Бойка, І. Ващенко, К. Маслач, Х. Фреденбергера нами було розроблено теоретико-методологічну модель дослідження (див. рис. 1.)

У цій моделі представлені взаємні стадії виникнення конфліктних ситуацій, які впливають на емоційну сферу жінки. Наведемо приклад про мобільний телефон. Якщо ви будете протягом тривалого часу його безперервно використовувати: дзвонити друзям, писати повідомлення, слухати плеєр і радіо, грати в ігри, заряд його батареї дуже швидко виснажить. Щоб повернути телефон до робочого стану, вам потрібно буде підключити його до мережі. І тільки тоді він зарядиться необхідною енергією. Так і в організмі людини. Відмінність лише в тому, що батарея телефону буде подавати користувачу звукові сигнали, попереджаючи про те, що вона розряджена. А ось емоційна «батарея» в організмі людини таких сигналів подавати не здатна. Саме тому людина не може відчувати, коли її емоційні можливості досягли своєї межі.

К. Маслач виділяє три групи емоційного вигорання: фізичні, поведінкові, психологічні. До фізичних належать: втома, почуття виснаженості, задишка, безсоння. До поведінкових і психологічних – почуття образи, розчарування, невпевненість, почуття провини, дратівливість, звернення уваги на деталі, загальна негативна установка на життєві перспективи [8].

Якнайповніше класифікація симптомів вигорання представлена в роботі В. Чауфелі та Д. Ензман. Класифікація побудована на двох підставах. Перша основа виділення симптомів - характер тієї сфери індивіда, яку вони представляють. Відповідно до цього ними виділені 132 симптоми вигорання, об'єднані в 5 основних груп: 1. Афективні. 2. Когнітивні. 3. Фізичні. 4. Поведінкові. 5. Мотиваційні [5].

На думку досвідчених психотерапевтів, материнське вигорання виникає в тих сім'ях, де жінка відчуває тривалі й інтенсивні навантаження під час спілкування не тільки з чужими людьми, а й з чоловіком і власною дитиною. Вигорання зазвичай виникає через великий вантаж відповідальності, необхідність постійно співчувати близьким, допомагати їм і знаходити спільну мову з численними родичами, але нічого не отримувати натомість.

Висновки з проведеного дослідження.

Уклавши шлюб, молодята мають добре пізнати один одного, вивчити звички, вироблені в колишньому житті, навчитися взаємодіяти, відмовлятися від того, що цій взаємодії заважає. Але це вдається далеко не всім – і тоді подружжя перестають розуміти один одного, між ними виникають конфлікти, що переростають у сімейні сварки та скандали.

Сім'я – унікальний інститут взаємодії людей. Унікальність полягає в тому, що цей щонайтісніший союз кількох людей (чоловік і дружина, потім діти, з ними можуть спільно проживати батьки чоловіка або дружини) пов'язують етичні зобов'язання. У цьому союзі люди прагнуть проводити якомога більше часу, приносити радість і задоволення один одному.

Ймовірно, після підвищеної активності і робочого ентузіазму настає період виснаження і втоми. Першою ознакою зниження активності є відсутність бажання йти на роботу, наступною – виконувати сімейні обов'язки: для жінок, зокрема, прибирати в кімнаті щодня, готувати їжу, доглядати за дітьми, вчити уроки. Наприкінці дня в жінок виникає емоційне виснаження.

Тому емоційне вигорання – це психічне явище негативного характеру, що викликає емоційне виснаження. Іншими словами, це явище виникає в ті моменти, коли людина протягом тривалого часу витрачає свою емоційну енергію і при цьому не має часу і можливості для того, щоб її заповнити.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева Т. Семейная психология: [Учеб. пособие] / Т. Андреева. – СПб. : Речь, 2004. – 244 с.
2. Анцупов А. Словарь конфликтолога / А. Анцупов – М. : Питер, 2006. – 528 с.
3. Бойко В. Энергия эмоций у спілкуванні: погляд на себе та інших / В. Бойко – М. : Наука. – 1997. – С. 115–154.
4. Захарченко В. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях / В. Захарченко // Український соціум. – 2004. – № 3. – С. 48–55.
5. Мицкевич М. «Эмоциональное выгорание»: основные научные подходы и теории [Электронный ресурс] / – Режим доступу : <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/thesis/s033/s033-007.pdf>
6. Москаленко В. Конфлікт / В. Москаленко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 5. – С. 13–16.
7. Мясер В. Семейная психотерапия в аспекте психопрофилактики / В. Мясер, Т. Мишина, В. Козлов // Шестой Всесоюзный съезд невропатологов и психиатров / В. Мясер, Т. Мишина, В. Козлов. – Москва, 1975. – С. 501–503.
8. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються / К. Маслач [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.top-personal.ru>.
9. Поливалина Л. Энциклопедия молодой семьи / Л. Поливалина. – Москва : Научная книга, 2013. – 770 с.