

**КОНДРАЦЬКА ЛАРИСА ВІКТОРІВНА**

УДК 316.752.4:159.942.5

**СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ЯК ФАКТОР ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПІДЛІТКІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Харківському національному педагогічному університеті ім. Г. С. Сковороди МОН України, кафедра практичної психології

Науковий керівник доктор психологічних наук, професор **Вашенко Ірина Володимирівна**, Академія управління МВС, кафедра роботи з персоналом, юридичної психології, педагогіки та політології, професор

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор **Карамушка Людмила Миколаївна**, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, лабораторія організаційної психології, завідувач;

кандидат психологічних наук, доцент **Щотка Оксана Петрівна**, Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя МОН України, кафедра психології, завідувач.

Захист відбудеться “25” березня 2009 р. об 11-00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.453.02 в Інституті психології ім. Г.С.Костюка АПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.

Автореферат розісланий “23” лютого 2009 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради

Т. М. Третяк

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Останнім часом спостерігаються досить часті й тривалі конфлікти в сім'ях. Наявність сімейних конфліктів створює психотравмуючу обстановку не лише для кожного члена сім'ї (подружжя, дітей, батьків), але й негативно відбивається на властивостях особистості в цілому. У конфліктній сім'ї закріплюється негативний досвід спілкування, накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми, розвивається негативна самооцінка, втрата розуміння й співчуття. Неспокійна, емоційно напружена атмосфера у сім'ї створює вимоги, які постійно переважають над ресурсами, у людини порушується стан рівноваги. Зокрема, порушенню рівноваги, яка призводить до емоційного вигорання приділяють увагу О. Видай, Л.М. Карамушка, І.П. Куц, Г. В. Ложкін, В.Є. Семеніхіна, Ф. Дж. Сторлі.

Аналіз стану теоретичної та експериментальної розробки досліджуваної проблеми дозволив виокремити певні напрямки, за якими здійснюються дослідження сімейних конфліктів в психології. Функції сім'ї та їх вплив на сімейну взаємодію розглянуто в дослідженнях А. І. Антонова, І. В. Гребенікова, Е. І. Ейдемільера, В. М. Медкова, А. Г. Харчева, В. В. Юстіцкіса. Аналіз літератури свідчить, що окремі аспекти типології сімейних конфліктів відображено в працях І. В. Ващенко, С. М. Ємельянова, С. Л. Маркова, В. О. Сисоєнко, С. Г. Шумана. Чимало досліджень присвячено висвітленню психотравмуючих наслідків сімейних конфліктів та ролі психологічного консультування і психотерапії при розв'язанні сімейних конфліктів (Л. Ф. Бурлачук, М. Пезешкіан, Б. І. Хасан, Б. Г. Херсонський та ін.).

У вивченні проблеми емоційного вигорання теж можна виокремити декілька підходів: 1) як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, зумовленого довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування, тобто «вигорання» як синдром «хронічної втоми» (К. Маслач, В. Е. Орел, М. М. Скугаревська, Х. Фреденбергер); 2) як двовимірна модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, – з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (М. Лейтер, В. Шафуелі); 3) як трьохкомпонентна система, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень (В. В. Бойко, Л.М. Карамушка, Т. В. Форманюк).

Необхідність вивчення взаємозв'язку між сімейними конфліктами та емоційним вигоранням у підлітків зумовлена практичними запитами і потребами сім'ї й суспільства, особливо у перехідний період. Ми вважаємо, що до шляхів підвищення емоційного благополуччя підлітків в умовах сімейних взаємин належать дослідження вікового становлення особистості та вивчення психотравмуючих наслідків сімейних конфліктів у цілому.

Отже, актуальність вивчення впливу сімейних конфліктів на емоційний стан підлітків обумовлена як потребою теоретичної розробки поставленої проблеми, так і вимогами практики, яка потребує адекватних методик для виявлення сімейних конфліктів; факторів, що сприяють

розвитку емоційного вигорання у підлітків; психокорекційних програм, спрямованих на їх психологічне вирішення.

Соціальна значущість та недостатнє вивчення саме цього аспекту проблеми й обумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків».

**Зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди: «Визначення психологічних характеристик пізнавальної активності школярів та студентів» (номер держреєстрації 0187U007122). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди (протокол № 4 від 28.10.2005 р.) та узгоджено Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 10 від 20.12.2005 р.).

**Об'єкт дослідження** – емоційна сфера підлітків у конфліктогенній сімейній ситуації.

**Предмет дослідження** – особливості перебігу емоційного вигорання у підлітків залежно від конфліктних ознак сімейних взаємин.

**Мета дослідження** полягає у визначенні залежності між сімейними конфліктами і стадіальними особливостями перебігу емоційного вигорання у підлітків.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан розробки проблеми сімейних конфліктів та емоційного вигорання в науково-психологічній літературі.
2. Експериментально виявити причини, що зумовлюють появу сімейних конфліктів.
3. Визначити фактори, що сприяють розвитку емоційного вигорання у підлітків.
4. Розробити інструментарій діагностики сімейних конфліктів та емоційного вигорання у підлітків.
5. Дослідити зв'язок між рівнем конфліктності сім'ї та рівнем емоційного вигорання у підлітків.
6. Розробити та експериментально перевірити шляхи формування конфліктної компетентності у підлітків.

**Методологічну та теоретичну основу дисертаційного дослідження** склали фундаментальні положення психологічної науки про закономірності психічного й особистісного розвитку (Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, А. Маслоу, К. Роджерс), про вивчення місця й ролі психологічного консультування і психотерапії при розв'язанні сімейних конфліктів (Л. Ф. Бурлачук, Б. І. Хасан, Б. Г. Херсонський), про особливості підліткового віку (Л. С. Виготський, І. В. Дубровіна, Н. І. Лисіна, А. Е. Лічко та ін.), про синдром емоційного вигорання (В. В. Бойко, С. Е. Джексон, Л. М.

Карамушка, К. Кондо, К. Маслач, А. Пайнс, П. Торнтон, Х. Дж. Фрейденбергер та ін.).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні методи (аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного осмислення отриманих нами даних. На етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: шкала сімейного оточення (ШСО), адаптована С. Ю. Купріяновим; методика «Особистісна агресивність і конфліктність» (Є. П. Ільїн, П. А. Ковальов); тест «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»; тест «Діагностика рівня конфліктності особистості» для виявлення типу взаємин у сім'ї, способу вирішення сімейних конфліктів, стилю поведінки конфліктуючих. Стадії емоційних порушень у підлітків досліджувались за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного «вигорання»» (В. В. Бойко), адаптованої для підлітків Кондрацькою Л. В. та методики «Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко». Психологічні причини порушень у взаєминах між батьками й дітьми та тип сімейного виховання вивчались за допомогою методики «Аналіз сімейного виховання» (АСВ). Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм SPSS 10.0.

**Надійність та вірогідність** результатів дослідження забезпечувалися методологічним обґрунтуванням вихідних положень; відповідністю методів дослідження його меті та завданням; поєднанням якісного і кількісного аналізу емпіричних даних; репрезентативністю вибірки та застосуванням методів математичної статистики із залученням новітніх програм обробки.

**Наукова новизна і теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що у ньому: вперше конкретизовано зміст поняття «емоційне вигорання» у дитини; виявлено фактори, що сприяють розвитку емоційного вигорання у підлітків; вперше виявлено залежність між сімейними конфліктами та емоційним вигоранням у підлітків; дістало подальшого розвитку вивчення психологічної симптоматики емоційного вигорання; з'ясовано значущість ролі конфліктологічних знань у житті сім'ї та дитини.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що розроблено та експериментально перевірено комплекс методик діагностування емоційного вигорання у підлітків, особливостей сімейних конфліктів та їх наслідків, розроблена програма «Емоційна гармонія підлітка», яка спрямована на вирішення завдання психологічної допомоги підліткам. Окрім того, результати дослідження можуть бути використані у лекційних курсах з педагогічної психології; у процесі професійної підготовки і підвищення кваліфікації шкільних психологів.

**Особистий внесок здобувача.** Розроблені автором наукові положення та одержані емпіричні дані є самостійним внеском у розробку проблеми емоційного вигорання у підлітків. У статтях, написаних у співавторстві, доробок здобувача становить – 50 %. Розробки та ідеї, які належать співавтору статті, в дисертації не використовуються.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дисертації дістали своє відображення в публікаціях автора, доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Результати роботи доповідалися автором на Міжнародних науково-практичних конференціях: «Гене́за буття особистості» (м. Київ, 2006), «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (м. Київ, 2007), «Актуальні проблеми практичної психології» (м. Херсон, 2007).

**Впровадження результатів дослідження.** Результати дослідження впроваджені в роботу практичних психологів загальноосвітніх навчальних закладів: Харківський ліцей № 149 Харківської міської ради Харківської області (довідка про впровадження від 26 червня 2007 р.), Харківська загальноосвітня школа I–III ступенів № 148 (довідка про впровадження № 137 від 23 травня 2007 р.).

**Публікації.** Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено в 9 наукових виданнях (2 з них у співавторстві), у тому числі 5 – у фахових виданнях, зареєстрованих ВАК України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 226 найменувань, у тому числі 19 іноземною мовою (19 сторінок), 7 додатків (12 сторінок). Повний зміст роботи викладено на 211 сторінках. Робота містить 25 таблиць (14 сторінок), 11 рисунків (7 сторінок).

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено його предмет, об'єкт та методологічні засади, сформульовано мету та головні завдання роботи. Відзначено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи. Подано відомості про апробацію результатів дослідження, впровадження їх у практику та публікації за темою дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-психологічні основи дослідження проблеми сімейних конфліктів як фактору емоційного вигорання»** викладено результати теоретичного аналізу літературних джерел з досліджуваної проблеми, проаналізовано й узагальнено основні підходи до розуміння понять: сімейні конфлікти, емоційне вигорання, підліткова криза. Представлено аналіз психологічних складових емоційного вигорання.

На основі теоретичного узагальнення проблеми виокремлено та проаналізовано низку різноманітних підходів, в межах яких здійснюються дослідження сімейних конфліктів у психології. Їх можна окреслити так: 1) функції сім'ї та їх вплив на сімейну взаємодію (А. І. Антонов, І. В. Гребеніков, Е. І. Ейдемільлер, В. М. Медков, А. Г. Харчев, В. В. Юстіцкіс та ін.); 2) типологія сімейних конфліктів (І. В. Ващенко, С. М. Ємельянов, С. Л. Марков, В. О. Сисоєнко, С. Г. Шуман та ін.);

3) психотравмуючі наслідки сімейних конфліктів (Н. Пезешкіан, Є. М. Потапчук, Б. І. Хасан та ін.); 4) місце й роль психологічного консультування і психотерапії при розв'язанні сімейних конфліктів (Л. Ф. Бурлачук, Б. І. Хасан, Б. Г. Херсонський та ін.). Кожен напрям проаналізовано з точки зору теоретичних і практичних здобутків і обмежень.

Розглянуто особливості сімейних конфліктів, зокрема: 1) предмет сімейних взаємин; 2) емоційна близькість учасників сімейного конфлікту; 3) динаміка та форми протікання сімейного конфлікту; 4) соціальні наслідки (сімейний конфлікт закінчується трагічно або призводить до різноманітних захворювань (здебільшого невротичного походження) членів сім'ї). Доведено, що будь-який із означених наслідків сімейного конфлікту відбивається на емоційному стані дитини.

У контексті дослідження емоційної сфери підлітка було встановлено, що негативним проявом емоційного стану є емоційне вигорання. Теоретичний аналіз вивчення емоційного вигорання показав, що існує декілька підходів, за якими здійснювалося його вивчення: як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, зумовленого довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування, тобто «вигорання» як синдром «хронічної втоми» (К. Маслач, В. Е. Орел, М. М. Скугаревська, Х. Фреденбергер та ін.); як двовимірна модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, – з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (М. Лейтер, В. Шафуелі та ін.); як трьохкомпонентна система, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень (В.В. Бойко, Л.М. Карамушка, Т.В.Форманюк та ін.).

На основі аналізу наукових джерел і теоретичного аналізу проблеми було визначено зміст поняття «емоційне вигорання» у підлітка. Підкреслено, що емоційне вигорання являє собою вироблений підлітком механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на тривале емоційне навантаження, зумовлене психотравмуючими чинниками. Отже, можливо говорити про емоційне вигорання підлітка як психофізіологічний процес, який дозволяє підлітку дозувати та ощадливо витратити свої енергетичні ресурси під час тривалого емоційного, розумового та фізичного виснаження.

У роботі констатується, що значну роль у формуванні емоційного вигорання підлітка відіграють його вікові особливості, що загострюються внаслідок тривалих сімейних конфліктів: імпульсивність, тривожність, несформованість особистісної зрілості, низька самооцінка, хронічна емоційна напруженість, високий нейротизм, рольова невизначеність, потреба у підтримці й схваленні.

В роботі розкрито особливості підліткового віку як періоду, коли переживання стають сильніші, почуття стійкіші, емоційне ставлення до ряду явищ життя довшим та стійкішим, соціальна дійсність стає небайдужою підліткові й породжує в нього різні емоції. Встановлено, що коли накопичується інтенсифікація негативного спілкування, то підліток не встигає адекватно й

швидко реагувати на всю значущу для нього інформацію, збільшується кількість невідреагованих впливів, нереалізованих емоцій, нерозв'язаних завдань різного характеру, що в решті-решт й приводить до виникнення емоційного вигорання.

Проведений аналіз емоційного вигорання у підлітків вимагає більш повного розкриття його змісту. За результатами теоретичного аналізу визначено вихідні позиції для створення методичної бази діагностування рівнів сформованості емоційного вигорання у підлітків та окреслено психологічні чинники, що сприяють розвиткові емоційного вигорання.

У другому розділі **«Емпіричне вивчення емоційного вигорання у підлітків в умовах сімейних взаємин»** представлено загальну стратегію експериментального дослідження, обґрунтовано систему методичних прийомів і діагностичних методик для дослідження рівнів сформованості емоційного вигорання та визначено його складові. Виявлено існування залежності між сімейними конфліктами і стадіальними особливостями перебігу емоційного вигорання у підлітків, визначено психологічні шляхи запобігання емоційного вигорання у підлітків. Представлено кількісний і якісний аналіз результатів експерименту з використанням методів математичної статистики.

Дослідження проводилося у три етапи упродовж 2003–2007 рр.

*Перший етап* дослідження був спрямований на теоретичний аналіз проблеми на базі психологічної літератури, розробку програми дослідження та формування гіпотези, плану та підходів щодо вивчення означеної проблеми.

*На другому етапі* було проведено констатувальний експеримент, спрямований на дослідження психологічних симптомів емоційного вигорання у підлітків спричиненого сімейними конфліктами.

У дослідженні взяли участь підлітки (12–13 років) Харківського ліцею № 149 та їх батьки. Загальна кількість склала 102 сім'ї. За станом сім'ї та кількістю дітей вибірка характеризується наступним чином: повних сімей (рідні батьки) – 71,60 %; неповних сімей – 10,80 %; сімей, в яких рідна матір і нерідний батько – 14,70 %; сімей, в яких рідний батько і нерідна матір – 2,90 %; сімей, в яких один син – 26,50 %; сімей, в яких одна донька – 19,60 %; сімей, в яких один син і одна донька – 18,80 %; сімей, в яких два сини – 11,60 %; сімей, в яких дві доньки – 17,70 %; сімей, в яких дві доньки та один син – 2,90 %; сімей, в яких три доньки – 2,90 %.

Дослідження сформованості емоційного вигорання у підлітків показало, що емоційне вигорання підлітків слід розглядати через стадії його формування та прояву, а також через визначення причин, що є важливими каталізаторами у підлітковому віці, передусім, сімейні конфлікти.

Інтерпретація отриманих результатів показує: частота виникнення сімейних конфліктів залежить від типу сім'ї; конфлікти у сім'ях, як контрольної, так і експериментальної групи,



переважно виникають один раз на тиждень; загальна тривалість сімейного конфлікту від 0,5 години до 2 днів; в неповних сім'ях і в сім'ях, де рідні батьки, сімейні конфлікти найчастіше тривають від 1 до 2 годин, в сім'ях, де рідна матір та нерідний батько – від 1 години до 2 днів.

Встановлено залежність між типом сім'ї та способом вирішення конфліктів у сім'ях. Нами визначено, що тривалість конфлікту обумовлена й способом вирішення сімейного конфлікту. Отримані дані свідчать про залежність між типом сім'ї й способом вирішення сімейних конфліктів. А саме: здебільшого у сім'ях, де рідні батьки (61,60 %), у сім'ях, де рідна матір, нерідний батько (46,70 %), у сім'ях, де неповна родина (63,60 %) і сім'ях, де рідний батько та нерідна матір (66,70 %) при вирішенні конфліктів найчастіше обирається компроміс. В той же час, у сім'ях, де рідні батьки (11,10 %), неповна сім'я (9,10 %) та рідна матір і нерідний батько (19,90 %) іноді виникають тривалі сімейні конфлікти (табл. 1).

У результаті обробки отриманих даних було виявлено позитивний зв'язок між рівнем конфліктності в сім'ї та конфліктністю батька ( $p \leq 0,01$ ), конфліктністю матері ( $p \leq 0,01$ ), агресивністю батька ( $p \leq 0,05$ ). При цьому виявлено зворотній зв'язок, тобто чим вищий рівень агресивності батька ( $p \leq 0,01$ ) й агресивності матері ( $p \leq 0,01$ ), тим нижчі показники сімейної згуртованості.

За результатами проведеного дослідження виявлено, що проблемними зонами, які призводять до виникнення конфліктів у сім'ях є: незалежність; домінування одного з батьків; питання, пов'язані з вихованням дітей; фобія втрати дитини батьками; контроль; проекція на підлітка особистісних негативних якостей батьків; вимоги-заборони батьків; конфліктність батька й матері; агресивність батька й матері; порушення рольових сподівань.

Таблиця 1

### Взаємозв'язок між типом сім'ї та вирішенням подружніх конфліктів

Способи вирішення конфлікту	Тип сім'ї			
	Рідні батьки	Рідна матір, нерідний батько	Неповна сім'я	Рідний батько, нерідна матір
Компроміс	61,60 %	46,70 %	63,60 %	66,70 %
Вирішення на користь одного із конфлікуючих	27,30 %	26,70 %	27,30 %	33,30 %

Невизначеність вирішення	11,10 %	19,90 %	9,10 %	-
Не вирішується взагалі	-	6,70 %	-	-

Згідно результатів проведеного дослідження з'ясовано причини сімейних конфліктів між підлітками і батьками: нестійкість батьківського ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки дитини); гіперопіка; неповага прав на самостійність (тотальність вказівок і контролю); батьківський авторитет (прагнення домогтися свого в конфлікті за будь-яку ціну). Чим вище у батька рівень санкцій, тим нижче рівень експресивності в сім'ї, тобто, змога відкрито діяти та висловлювати свої почуття ( $p \leq 0,02$ ); тим нижче рівень санкцій матері ( $p \leq 0,01$ ), тобто така матір воліє обходитися або зовсім без покарань, або застосовує їх вкрай рідко. При цьому високий рівень санкцій батька спричиняє високий рівень надмірного емоційного виснаження у підлітків ( $p \leq 0,01$ ), неадекватне вибіркове емоційне реагування ( $p \leq 0,01$ ), розвиток байдужості, тобто емоційно-моральну дезорієнтацію ( $p \leq 0,01$ ), емоційну замкненість ( $p \leq 0,01$ ), синдром «ЕВ» ( $p \leq 0,01$ ). Отже, в таких сім'ях спілкування підлітків з батьками порушується.

Було встановлено, що в сім'ях, де часто виникають конфлікти, підлітки мають високий рівень тривоги ( $p \leq 0,01$ ), а в сім'ях, де конфлікти бувають нечасто, підлітки мають середній та низький рівні тривоги ( $p \leq 0,01$ ), що вказує на суб'єктивний прояв сприятливого стану підлітка.

У роботі доведено зв'язок між конфліктністю в сім'ї та тривожністю підлітків: тривожність підлітків позитивно корелює з рівнем сімейної конфліктності ( $p \leq 0,01$ ), з конфліктністю батька ( $p \leq 0,05$ ) та конфліктністю матері ( $p \leq 0,05$ ). Визначено позитивний зв'язок між тривожністю підлітків і тим, з якою частотою відбуваються конфлікти в родині ( $p \leq 0,01$ ). Отже, у підлітків із сімей з високим рівнем конфліктності, які постійно очікують появу сімейного конфлікту та є учасниками цього конфлікту, відбуваються зміни в емоційному стані (з'являються такі почуття: жах, страждання, страх), тобто існує негативний вплив сімейних конфліктів на емоційний стан дитини.

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновок про наявність позитивного кореляційного зв'язку між порушеннями процесу виховання та рівнем конфліктності в досліджуваних родин, а також рівнем емоційних порушень у підлітків.

За результатами дослідження виявлено, що симптом переживання психотравмуючих обставин сформувався у 12 % підлітків; симптом незадоволеності собою і власними взаєминами з батьками сформований у 5,9 % підлітків, симптом «загнаності у кут» сформований у 7,8 % підлітків, симптом тривожності у взаєминах з батьками повністю сформований у 6,9 % підлітків.

У роботі визначено «перешкоди» у встановленні емоційних контактів підлітків, як експериментальної, так і контрольної групи: невміння керувати емоціями, дозувати їх (41 %), негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій (34 %) і небажання взаємодіяти з людьми (31 %).

Крім того, визначена кореляція між рівнем емоційного вигорання і неадекватним проявом емоцій ( $p \leq 0,01$ ); домінуванням негативних емоцій ( $p \leq 0,01$ ); негнучкістю, невизначеністю емоцій ( $p \leq 0,01$ ); небажанням взаємодіяти з людьми ( $p \leq 0,05$ ).

У дослідженні виявлено зв'язок між переживанням підлітком психотравмуючих обставин та невмінням керувати емоціями ( $p \leq 0,05$ ); особистісною тривожністю ( $p \leq 0,05$ ); ситуативною тривожністю ( $p \leq 0,01$ ). Існує також зв'язок між незадоволеністю собою і домінуванням негативних емоцій ( $p \leq 0,01$ ); небажанням взаємодіяти з людьми на емоційній основі ( $p \leq 0,01$ ); ситуативною тривожністю ( $p \leq 0,01$ ). Визначено також кореляції почуття безвихідності ситуації, тобто, «загнаності в кут» із домінуванням негативних емоцій ( $p \leq 0,01$ ), особистісною тривожністю ( $p \leq 0,01$ ). Тривожність підлітків має кореляції із неадекватним проявом емоцій ( $p \leq 0,01$ ), негнучкістю емоцій ( $p \leq 0,01$ ), домінуванням негативних емоцій ( $p \leq 0,01$ ). В цілому, якщо у підлітків сформовані «перешкоди» у встановленні емоційних контактів, то вони можуть стати факторами, що сприяють виникненню та формуванню емоційного вигорання.

Серед досліджуваних не виявлено підлітків із надмірним емоційним виснаженням, яке провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, що роблять їх емоційно закритими, відстороненими, байдужими.

Отже, результати дослідження на цьому етапі засвідчили, що емоційне вигорання у підлітків зумовлено тривалою включеністю в ситуацію, яка містить високі емоційні вимоги, передусім, тривалі сімейні конфлікти середньої інтенсивності, дозволили виявити недостатній рівень розвитку конфліктної компетентності у підлітків та їх батьків й довели необхідність розробки програми «Емоційна гармонія підлітка».

У третьому розділі «**Психологічні шляхи запобігання емоційного вигорання у підлітків**» викладено загальну стратегію формуального експерименту та представлено його результати. Мета формуального експерименту полягала у встановленні значення засвоєння наукових знань зі спецкурсу «Основи конфліктології» через спеціально організовані практичні заняття (тренінг «Конфлікт – неефективне спілкування» і тренінг «Батьківська емоційна стабільність»), на здатність розвитку навичок конструктивного спілкування, самоаналізу, розуміння почуттів і мотивів поведінки оточуючих, а також уміння робити вибір і брати на себе відповідальність, формування конфліктної компетентності.

Для проведення формуального експерименту було створено експериментальну (49 сімей) та контрольну групи (53 сім'ї). Обидві групи респондентів мали майже однакові соціально-демографічні характеристики: однаковий тип сім'ї.

Для досягнення мети формуального експерименту навчання в експериментальній групі носило системний і цілісний характер та відбувалось у формі активного соціально-психологічного впливу, спрямованого на формування конфліктної компетентності у підлітків і їх батьків.

До початку та після завершення формувального експерименту були проведені діагностичні зрізи. Для цього використовувалось повторне тестування, опитування, статистичні методи обробки даних.

Результати порівняльного аналізу 1-го та 2-го діагностичних зрізів показали, що в експериментальній групі мала місце позитивна динаміка. Так, було виявлено статистично значущі відмінності в рівнях сформованості симптомів емоційного вигорання ( $p < 0,01$ , за критерієм  $\chi^2$ ). Динаміка за всіма складовими психологічної підготовки підлітків та їх батьків була позитивною (табл. 2, 3).

За результатами формувального експерименту відбулися такі позитивні зміни: виявлено спрямованість членів сім'ї між собою на оптимальний емоційний контакт (експериментальна група порівняно з контрольною групою), зниження частоти конфліктів (на 12 %) в їх родинях. Отримані дані, водночас, показали зниження високого рівня конфліктності у батьків підлітків експериментальної групи та зниження рівня, як позитивної, так і негативної, агресії у батьків експериментальної групи.

Таблиця 2

**Показники сформованості фаз емоційного вигорання у підлітків (у %) (контрольна група)**

Фази	Ступінь сформованості					
	Не сформований		На стадії формування		Сформований	
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Напруження	47	49	45	45	8	6
Резистенції	84	86	14	12	2	2
Виснаження	100	100	-	-	-	-
Синдром «ЕВ»	98	98	2	2	-	-

Примітки:

1 зріз – до формувального експерименту;

2 зріз – після формувального експерименту.

Таблиця 3

**Показники сформованості фаз емоційного вигорання у підлітків (у %) (експериментальна група)**

Фази	Ступінь сформованості
------	-----------------------

	Не сформований		На стадії формування		Сформований	
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Напруження	49	52	43	46	8	2
Резистенції	84	88	12	10	4	2
Виснаження	98	100	2	-	-	-
Синдром «ЕВ»	98	100	2	-	-	-

Позитивна динаміка спостерігається і щодо прояву особистісних якостей батьків: знизився рівень авторитарності батьків. Якщо раніше вони ждали від підлітка беззаперечного підпорядкування й не вважали, що повинні йому пояснювати причини своїх вказівок і заборон, жорстко контролювали всі сфери життя, причому робили це й не цілком коректно, то тепер знизився на 9 % рівень санкцій у батька, підвищився рівень експресивності в сім'ї на 14 % (змога відкрито діяти та висловлювати свої почуття); знизився рівень вимог-заборон батька на 5 %.

Така ж сама позитивна динаміка спостерігається і щодо змін в особистісній сфері підлітків. У більшості учнів з експериментальної групи рівень особистісної й ситуативної тривоги значно знизився (17 % і 18 %), а у контрольній групі майже не змінився (26 % і 29 %). Отримані дані показали збільшення адекватності самооцінки в підлітків експериментальної групи.

Після формувального експерименту відбулися наступні зміни в емоційному стані підлітків. Зниження рівня санкцій батька, зумовило зниження рівня надмірного емоційного виснаження ( $p < 0,01$ ), неадекватного вибіркового емоційного реагування ( $p < 0,01$ ), емоційної замкненості ( $p < 0,02$ ), редукції родинних обов'язків ( $p < 0,01$ ), синдрому «ЕВ» ( $p < 0,01$ ) у підлітків. Підлітки з родин, в яких відбулися зміни, стали більш відкритими, емоційно піднесеними, і їх спілкування з батьками поліпшилося. Батьки навчилися поєднувати високу вимогливість і контроль з позитивно емоційним ставленням до дитини.

Було підтверджено статистично значуще покращення результатів формувального експерименту за всіма показниками конфліктологічної підготовки підлітків в експериментальній групі ( $p < 0,01$ ), в той час, як в контрольній групі статистично значущого покращення результатів не зафіксовано.

Впровадження програми «Емоційна гармонія підлітка» показало доцільність її використання для формування конфліктної компетентності у підлітків, що зменшує появу сімейних конфліктів, а також знижує можливість появи емоційного вигорання у них.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми, що

полягає у визначенні залежності між сімейними конфліктами і стадіальними особливостями перебігу емоційного вигорання у підлітків. Отримані в процесі дослідження теоретичні та емпіричні результати свідчать про досягнення мети дослідження, вирішення дослідницьких завдань і дають змогу сформулювати наступні висновки:

1. Здійснений теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок про те, що дослідження сімейних конфліктів проводиться за такими напрямками: вивчення сучасної сім'ї в цілому; аналіз частоти сімейних конфліктів; конфліктність як чинник сімейного конфлікту; вплив сімейної взаємодії на виникнення конфлікту; типологія сімейних конфліктів; психотравмуючі наслідки сімейних конфліктів; місце й роль психопрофілактики при розв'язанні сімейних конфліктів. Але в них недостатнім виявляється визначення впливу сімейних конфліктів на емоційний стан дитини.

2. Аналіз сучасних теоретичних досліджень з проблем емоційного вигорання показав, що існують наступні підходи до трактування даного поняття: як *стан фізичного, психічного й емоційного виснаження*, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; як *двовимірна модель*, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, – з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе; як *трьохкомпонентна система*, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень. Але в усіх існуючих підходах недостатнім виявляється визначення специфіки вікового емоційного вигорання, зокрема, підліткового.

3. На підставі аналізу психологічної літератури та результатів дослідно-експериментальної роботи ми дійшли висновку про те, що емоційне вигорання підлітків це відбиток пережитого ними стану фізичного, емоційного або психічного виснаження, зумовленого тривалою включеністю в сімейні конфлікти середньої інтенсивності. Емоційному вигоранню підлітків як симптомокомплексу властиві такі ознаки: зміни у поведінці; зміни у мисленні; зміни у почуттях; зміни в здоров'ї.

4. Експериментально доведено, що тривалі сімейні конфлікти ведуть до сильної психічної травматизації підлітка та є сприятливим джерелом для формування у нього таких особистісних рис, як: тривожність, емоційна нестабільність, невпевненість у собі, низька самооцінка, байдужість до оточення, замкнутість, неспроможність до самопізнання, злість, агресивність.

Виявлено, що причинами конфліктів між підлітками і батьками можуть бути: нестійкість батьківського відношення; гіперопіка; неповага прав на самостійність; батьківський авторитет.

З'ясовано, що наявність сформованих «перешкод» у встановленні емоційних контактів сприяє виникненню та формуванню емоційного вигорання у підлітків.

5. У ході формувального експерименту виявлено: 1) спрямованість членів сім'ї між собою

на оптимальний емоційний контакт; 2) зниження частоти конфліктів в родині; 3) зниження рівню особистісної й ситуативної тривоги та підвищення рівню самооцінки у більшості підлітків. Зниження рівня санкцій батька, привело до зниження рівня надмірного емоційного виснаження, неадекватного вибіркового емоційного реагування та емоційної замкненості. Підлітки з родин, в яких відбулися зміни, стали більш відкритими, емоційно піднесеними, і їх спілкування з батьками поліпшилося.

6. Експериментально доведено, що одним із психологічних шляхів запобігання появи емоційного вигорання у підлітків є формування конфліктної компетентності: оволодіння психологічними прийомами і навичками безконфліктного спілкування; оволодіння навичками саморегуляції у конфліктних ситуаціях; уміння уникати конфліктогенів; позбавлення особистісної конфліктності та конфліктних форм і стереотипів поведінки; уміння обирати стиль поведінки відповідно конфлікту.

7. Результати досліджень показали, що у підлітків і їх батьків, які проходили навчання за розробленою програмою, сформувалась конфліктна компетентність.

Отримані результати дослідження та запропоновані рекомендації можуть бути використані у лекційних курсах з педагогічної психології; у процесі професійної підготовки і підвищення кваліфікації шкільних психологів.

Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективними надалі можуть вважатись дослідження наступних актуальних проблем: гендерно-вікові аспекти емоційного вигорання підлітків; дослідження взаємозв'язку сімейних конфліктів з віковим розвитком дитини.

### **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Кондрацька Л. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах / Л. В. Кондрацька, І. В. Ващенко // Наука і освіта – Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – Одеса, 2005. – № 3–4. – С. 13–17.

2. Кондрацька Л. В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини / Л. В. Кондрацька // Наука і освіта – Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – Одеса, 2006. – № 5–6. – С. 40–43.

3. Кондрацька Л. В. Робота практичного психолога у попередженні емоційного вигорання підлітків / Л. В. Кондрацька // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків, 2006. – Вип. 20. – С. 97–103.

4. Кондрацька Л. В. Чинники, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків / Л. В. Кондрацька, І. В. Ващенко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»: зб. наук. праць – К.: НПУ, 2007. – № 15 (39). – С. 119–124.

5. Кондрацька Л. В. Формування конфліктної компетентності у підлітків як фактор запобігання конфліктів / Л. В. Кондрацька // Вісник. Зб. наук. статей Київського міжнародного ун-ту. Серія «Психологічні науки». – К. : КиМУ, 2007. – Вип. 10. – С. 44–52.

6. Кондрацька Л. В. Вплив особистісних особливостей підлітків на їх емоційне вигорання / Л. В. Кондрацька // Генеза буття особистості : матеріали міжнар. наук. конф. (Київ, 18–19 грудня 2006 р.) – К. : Главник, 2006. – С. 141–148.

7. Кондрацька Л. В. Вплив сімейних взаємин на емоційний стан підлітків (гендерний аспект) / Л. В. Кондрацька // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць за матеріалами VII Всеукр. наук.- практ. конф. (Херсон, 19–20 квітня 2007 р.) – Херсон : М-во освіти і науки України, Ін-т психології, історії та соціології ХДУ, 2007. – С. 105–109.

8. Кондрацька Л. В. Психолого-педагогічні умови формування конфліктологічної компетенції підлітків / Л. В. Кондрацька // Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти : міжнар. наук. конф. (Київ, 17–18 травня 2007 р.) – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2007. – С. 187–191.

9. Кондрацька Л. В. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» у соціальних працівників / Л. В. Кондрацька // Брошура : Социальный работник и семья. – Харьков, 2007. – С. 55–64.

## АНОТАЦІЇ

**Кондрацька Л. В. Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2009.

Дисертацію присвячено вивченню впливу сімейних конфліктів на розвиток емоційного вигорання у підлітків. Робота містить теоретичне обґрунтування, методичні засади та результати емпіричного дослідження проблеми.

Визначено сутність емоційного вигорання у дитини. В процесі роботи розкрито і поглиблено наукові уявлення про симптоми емоційного вигорання у підлітка.

Виявлено і проаналізовано фактори, що сприяють розвитку емоційного вигорання у підлітків, та здійснено аналіз причин, що зумовлюють появу сімейних конфліктів.

Розроблено діагностичний інструментарій для дослідження сімейних конфліктів та емоційного вигорання у підлітків. Доведено взаємозв'язок між сімейними конфліктами та емоційним вигоранням у підлітків.

Розроблено та впроваджено програму з розвитку конфліктологічної компетентності в учнів.



Виявлено психологічні чинники (навички безконфліктного спілкування та попередження деструктивних наслідків конфлікту; особистісна безконфліктна поведінка; навички саморегуляції у конфліктних ситуаціях; обирання стилю поведінки відповідно конфлікту), що впливають на конфліктологічну компетентність у підлітків та їх батьків.

**Ключові слова:** емоційна сфера, емоційне вигорання, сімейні конфлікти, конфліктологічна компетентність, підліткова криза, самооцінка, тривожність, конфліктність, агресивність.

**Кондрацкая Л. В. Семейные конфликты как фактор эмоционального выгорания у подростков. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. Институт психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины. – Киев, 2009.

Диссертация посвящена теоретическому и эмпирическому исследованию влияния семейных конфликтов на развитие эмоционального выгорания у подростков, а также формированию конфликтной компетентности и эмоциональной стабильности у подростков и их родителей.

Определены основные подходы в исследовании семейных конфликтов, осуществлен анализ причин, которые определяют появление семейных конфликтов.

Определена сущность эмоционального выгорания у ребенка. В процессе работы раскрыты и углублены научные представления о симптомах эмоционального выгорания у подростков.

Выявлены и проанализированы факторы, которые влияют на уровень эмоционального выгорания у подростков.

Определена психологическая симптоматика эмоционального выгорания у подростков, разработан диагностический инструментарий для исследования семейных конфликтов и эмоционального выгорания у подростков.

Доказана взаимосвязь между семейными конфликтами и эмоциональным выгоранием у подростков.

Выявлены психологические факторы (навыки бесконфликтного общения и предупреждение деструктивных последствий конфликта; личностное бесконфликтное поведение; навыки саморегуляции в конфликтных ситуациях; избрание стиля поведения соответственно конфликту); которые влияют на конфликтную компетентность подростков и их родителей.

Экспериментально доказано влияние конфликтной компетентности на снижение уровня эмоционального выгорания у подростков. Под конфликтной компетентностью подростков следует понимать: знание о сущности конфликта; знание о себе и собственные психологические реакции в конфликте; умение применять стратегии поведения в конкретной жизненной ситуации,

осуществлять прогноз и избирать способ решения конфликта.

Разработана и введена программа по формированию конфликтной компетентности у подростков, которая содержит лекции, проблемные уроки, уроки – исследования, диспуты, тренинги, доклады и рефераты учеников. Разработанная программа может использоваться в лекционных курсах по педагогической психологии; в процессе профессиональной подготовки и повышения квалификации школьных психологов.

**Ключевые слова:** эмоциональная сфера, эмоциональное выгорание, семейные конфликты, конфликтная компетентность, подростковый кризис, самооценка, конфликтность, тревожность, агрессивность.

**Kondratskaja L. V. Family conflicts as the factor of emotional exhaustion at teenagers. –** Manuscript.

The dissertation for Candidate degree in psychological specialty 19.00.07 – Pedagogical and Age Psychology. – G. S. Kostjuk Institute of Psychology at the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2009.

The dissertation is intended for studying influence of family conflicts on a level of emotional exhaustion at teenagers. The work contains theoretical substantiations, methodical ways and results of empirical research of the problem.

Factors, which promote development of a syndrome of emotional exhaustion in teenagers, are taped and analyzed, and also the analysis of the reasons, which predetermine occurrence of family conflicts, is carried out.

The psychological structure of emotional exhaustion at teenagers is certain; the diagnostic methods are developed for research of family conflicts and emotional exhaustion at teenagers. The interrelation between family conflicts and emotional exhaustion at teenagers is proved.

The developing program on formation of the conflict competence of pupils is developed and introduced.

Psychological actions (skills conflictless dialogue or talking and the prevention of destructive consequences of the conflict are found out; personal conflictless behaviour; skills of a self-regulation in disputed situations; a choice of style of behaviour according to the conflict), that influence on conflict competence at teenagers and their parents.

**Key words:** emotional sphere, emotional exhaustion, family conflicts, conflict competence, teenage crisis, a self-rating, uneasiness, a conflictness, aggression.

Підписано до друку 03.02.2009 р. Формат 60x90/16.

Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.

Тираж 100. Зам. 35.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>

Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.

м. Київ, вул. Боженка, 17, оф. 504. 200-87-13, 200-87-15, 8-050-525-88-77