

Вплив сімейних конфліктів на формування феномена “Емоційне вигорання” у підлітків

У статті висвітлено результати експериментального дослідження впливу сімейних конфліктів на емоційний стан підлітків (ступінь і динаміку суб’єктивних переживань підлітків, яких він зазнає внаслідок сімейних конфліктів). Виявлено, що тривалі сімейні конфлікти ведуть до сильної психічної травматизації та є сприятливим джерелом для формування у підлітка особистісних рис. Емоційне вигорання у підлітків є відбитком пережитого ним стану фізичного, емоційного або психічного виснаження, зумовленого тривалою включеністю в ситуацію, яка містить високі емоційні вимоги, передусім, внаслідок тривалих сімейних конфліктів середньої інтенсивності.

Ключові слова: сімейні конфлікти, тривожність, конфліктність, емоційне вигорання, агресивність.

В статье отражены результаты экспериментального исследования влияния семейных конфликтов на эмоциональное состояние подростков (степень и динамику субъективных переживаний подростков, понесенные вследствие семейных конфликтов). Выявлено, что длительные семейные конфликты ведут к сильной психической травматизации и являются благоприятным источником для формирования у подростка личностных черт. Эмоциональное выгорание у подростков является отражением пережитого им состояния физического, эмоционального или психического истощения, вызванного длительной включенностью в ситуацию, которая содержит высокие эмоциональные требования, прежде всего, вследствие длительных конфликтов средней интенсивности.

Ключевые слова: семейные конфликты, тревожность, конфликтность, эмоциональное выгорание, агрессивность.

Сім’я як особлива система організації взаємин людей передбачає їх надто тісні взаємини один із одним впродовж багатьох років. Однак дуже рідко двоє людей ідеально підходять одне одному. Життя не робить нам таких подарунків і приходиться адаптуватися, прилаштовуватися, вчитися цінувати, поважати думку іншого, пробачати його вчинки. Напевно тому чимало досліджень психологів було спрямовано на дослідження проблем сім’ї (І.В. Гребеніков, Е.І. Ейдемільер, А.Т. Харчев, М.С. Мацьковський, В.В. Юстіцькіс тощо). Функції сім’ї розкрито в працях

І.В. Гребенікова, Е.І. Ейдемільера, В.В. Юстіцкіса та ін. Вплив рівня конфліктності в сім'ях на вибір конфліктантами способу вирішення сімейного конфлікту та залежності рівня конфліктності сім'ї від частоти, глибини і гостроти сімейних конфліктів відображено в роботах І.В. Ващенко, О.Є. Зуськової, Л.В. Кондрацької, С. Кратховіла, В.П. Левковича, В. Торохтій та ін. У наукових доробках А.І. Антонова, О.І. Бондарчук, С.М. Ємельянова, С.В. Ковальова, В.Н. Меднікова, В.А. Сисоєнка та ін. висвітлено типологію сімейних конфліктів. Психотравмуючі наслідки сімейних конфліктів досліджено А.Я. Андрос, А. Бандура, М.Р. Бітяною, І.В. Ващенко, Е.Г. Ейдемільером, Л.В. Кондрацькою, В. Юстіцкісом та ін. З'ясовано, що психотравмуюча обстановка, яка виникає в сім'ї внаслідок досить частих і тривалих сімейних конфліктів, негативно впливає на кожного члена сім'ї (подружжя, дітей, батьків). У конфліктній сім'ї закріплюється негативний досвід спілкування, губиться віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між її членами, накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми (стан повної сімейної незадоволеності, сімейна тривога, нервово-психічна напруга, стан провини), розвивається негативна самооцінка, втрата розуміння й співчуття [1; 3; 5-6; 8; 10].

Неспокійна, емоційно напружена атмосфера у сім'ї вимагає постійної уваги й контролю за взаємодією її членів. Коли вимоги постійно переважають над ресурсами, у людини порушується стан рівноваги. Некероване, безперервне та прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до емоційного вигорання (І.П. Куц, Г.В. Ложкін, В.Є. Семенихіна, Ф.Дж. Сторлі, Л.М. Юр'єва та ін.). У зв'язку з цим постає питання про необхідність поглибленого науково-психологічного обґрунтування попередження та розв'язання сімейних конфліктів, розробки надійних критеріїв запобігання синдрому емоційного вигорання у дітей – майбутнього нашої країни. Зазначена проблема набуває особливої актуальності саме сьогодні, оскільки сімейні конфлікти – досить розповсюджене та повсякденне явище.

З огляду на зазначену обставину, метою даної статті є дослідження впливу сімейних конфліктів на емоційний стан підлітків (ступінь і динаміку суб'єктивних переживань підлітків, яких він зазнає внаслідок сімейних конфліктів).

Експериментально визначено, що в сім'ях, де часто виникають конфлікти, підлітки мають високий рівень тривоги (коєф. кореляції 0,281; $p \leq 0,01$), вони весь час перебувають в очікуванні несприятливого розвитку подій (див. табл. 1). І, навпаки, сім'ї, в яких конфлікти бувають нечасто, підлітки мають середній та низький

рівні тривоги (коэф. кореляції $-0,311$; $p \leq 0,01$), що вказує на суб'єктивний прояв сприятливого стану підлітка [6; 8].

Таблиця 1

Кореляція між показниками високої тривожності та конфліктністю в сім'ї

Фактори	Коеф. кореляції за Пірсоном	Рівень значущості
Сімейна конфліктність	0,281	0,01
Конфліктність батька	0,208	0,05
Конфліктність матері	0,340	0,05
Частота конфліктів	0,312	0,01
Глибина конфліктів	0,207	0,05
Примирення з батьками	0,344	0,01

Неважко помітити, що тривожність підлітків має прямий зв'язок із рівнем сімейного конфлікту (коефіцієнт кореляції $0,281$, $p \leq 0,01$), а також корелює із конфліктністю батька (коэф. кореляції $0,208$, $p \leq 0,05$), конфліктністю матері (коэф. кореляції $0,340$, $p \leq 0,05$), глибиною конфлікту (коэф. кореляції $0,207$; $p \leq 0,05$) та примиренням із батьками (коэф. кореляції $0,344$; $p \leq 0,01$). Визначено зв'язки між тривожністю підлітків і тим, з якою частотою відбуваються конфлікти в родині (коэф. кореляції $0,312$; $p \leq 0,01$). При цьому переважна більшість учнів із тих сімей, де відбуваються конфлікти кожен день і раз на тиждень, а це дає можливість зробити припущення про негативний вплив сімейних конфліктів на емоційний стан дитини (див. табл. 1).

І хоча тривожність як риса особистості проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій, вона є суб'єктивним проявом неблагополучного стану особистості. Високий рівень тривоги можуть мати люди з підвищеним рівнем домагань або із надто низькою самооцінкою, що, в свою чергу, тісно пов'язано з конфліктністю особистості [6; 8].

Водночас важливо підкреслити, що підлітки найбільш тривожні у відносинах із однокласниками й батьками і найменш – зі сторонніми дорослими та вчителями. Старші підлітки виявили найвищий, порівняно з іншими віковими групами, рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але особливо різко зростає в них тривожність у спілкуванні з батьками й тими дорослими, від яких вони якоюсь мірою залежать.

Нааявність частих конфліктів у сім'ї приводить до втрати підлітком відчуття надійності й захищеності, його опановує почуття тривоги, а тривалі сімейні конфлікти ведуть до ще більш сильної

психічної травматизації. У свідомості підлітка закріплюється хибний сценарій конфліктної поведінки як єдино можливого способу в розв'язанні конфліктів, який в подальшому переноситься на власні взаємини із іншими людьми, що спричиняє труднощі в його майбутньому соціальному житті. І, як наслідок, підліток, який відчув на собі наслідки сімейних конфліктів, сам того не бажаючи, можливо, стане джерелом самовідтворення подібних стосунків у своїй майбутній сім'ї [7].

При цьому у підлітка знижується інтерес до навчання, з'являється квапливість під час виконання домашніх завдань або взагалі небажання їх виконувати, зникають елементи творчості в роботі, виникає нетерплячість, які спричиняють появу відчуття безпорадності, безнадійності, підозрливості, хронічної втоми, що врешті-решт й приводить до емоційного виснаження.

Наявність значної інтенсифікації негативного спілкування в родині, де досить часто виникають конфлікти, призводить до того, що підліток не встигає адекватно й швидко реагувати на всю біологічно значиму інформацію [8]. Через це у нього збільшується накопичення тих впливів, на які підліток не відреагував, а, відповідно, й збільшення нереалізованих емоцій, нерозв'язаних завдань різного характеру. Поява та посилення у підлітка почуття, що нічого не можна змінити, від нього нічого не залежить, його думка нічого не варта; рольова невизначеність у змісті незрозумілого формулювання прав, обов'язків і можливостей можуть привести підлітка до поведінкових змін і ригідності у мисленні. Зазвичай балакучий та нестриманий підліток може стати тихим і відчуженим, або, навпаки, зазвичай тихий та стриманий підліток раптом стає говірким, вступає в бесіду з будь-ким. Як бачимо, проявів емоційного виснаження підлітків чимало.

Виходячи з отриманих даних, цілком логічно припустити, що ймовірність формування емоційного вигорання у підлітків виникає внаслідок тривалих сімейних конфліктів середньої інтенсивності.

Експериментально виявлено симптом переживання психотравмуючих обставин у тих підлітків, в родинях яких взаємовідносини і міжособистісні стосунки сприймаються, як психотравмуючі. Так, цей симптом знаходиться на стадії формування у 51,00% підлітків, а сформувався у 11,80%. Симптом незадоволеності собою і власними відносинами з батьками сформований тільки у 5,90% підлітків, а на стадії формування спостерігається у 33,30%. Симптом загнаності у кут, що проявляється відчуттям безвихідності ситуації, бажанням змінити сім'ю, сформований лише у 7,80% підлітків і у 33,30% знаходиться на стадії формування. Симптом тривожності у взаємовідносинах із

батьками, підвищення нервовості повністю сформований лише 6,90%, а на стадії формування – у 28,40% підлітків.

Також нами виявлено, що на стадії формування у 13,20% підлітків контрольної групи і у 12,20% експериментальної групи знаходяться такі симптоми: неадекватне вибіркоче емоційне реагування, яке проявляється у неконтрольованому впливу настрою на родинні стосунки; емоційно-моральна дезорієнтація (розвиток байдужості у стосунках із батьками); емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники сформованості фаз емоційного вигорання у підлітків (контрольна група)

Фази	Ступінь сформованості		
	Не сформований	На стадії формування	Сформований
Напруження	47,20%	45,30%	7,50%
Резистенції	84,90%	13,20%	1,90%
Виснаження	100,00%	–	–
Синдром ЕВ	99,00%	1,00%	–

Щодо сформованих симптомів емоційного вигорання у підлітків контрольної групи у фазі виснаження, яка характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних досягнень, порушенням комунікацій, розвитком цинічного ставлення до батьків, розвитком психосоматичних порушень, то їх не виявлено. А от у 2,00% підлітків експериментальної групи у фазі виснаження знаходиться на стадії формування симптом емоційного дефіциту, що проявляється у розвитку емоційної нечуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізації емоційного внеску у взаємовідносинах із батьками, автоматизм (див. табл. 3).

Таблиця 3

Показники сформованості фаз емоційного вигорання у підлітків (експериментальна група)

Фази	Ступінь сформованості		
	Не сформований	На стадії формування	Сформований
Напруження	48,90%	42,90%	8,20%
Резистенція	83,70%	12,20%	4,10%
Виснаження	98,00%	2,00%	–
Синдром ЕВ	98,00%	2,00%	–

Постійне перебування дитини у стресових ситуаціях, які врешті-решт стають для неї звичним нормальним явищем, призво-

дить не лише до погіршення навчання, проблем у спілкуванні, а й до появи нічного енурезу, страхів, розладів уваги тощо. Втрата своїх сил на переживання сімейного конфлікту, неспроможність пояснити причини появи конфлікту, змушують підлітка на прийняття провини на себе. Не вмючи виразити свій стан та поділитися своїми переживаннями, він страждає.

Здійснюючи аналіз отриманих даних, ми звернули увагу на те, що загалом на підлітка негативно впливають не тільки явні сімейні конфлікти, а й латентні сімейні конфлікти. Проявами останніх є два види поведінки батьків: 1) фальшива ввічливість, емоційна відчуженість або навіть ворожість, гробове мовчання подружжя, що, в свою чергу, відбивається на хибному сприйнятті батьками поведінки підлітка та оцінюванні його індивідуальних особливостей. Батьки починають бачити у всьому лише порушення з боку дитини: недотримання заборон, навмисну поведінку, виклик. Саме цим, на нашу думку, можна пояснити нетерпимість, недовіру, негативні емоції, пряму агресію батьків до своєї дитини;

2) посилення турботи, залучення підлітка на свою сторону, обмеження спілкування з іншим членом подружжя. Ми пояснюємо таку поведінку дітей страхом самотності, тривогою за власне майбутнє, прагненням підвищити свою роль і значення в сім'ї.

На нашу думку, перенесення вирішення власних проблем на дітей саме й створює психотравмуючу ситуацію для підлітка. Негативні емоції стосовно дитини, нерозмірні вимоги до її поведінки, непослідовність дій і вираження емоцій або, навпроти, повне прийняття всіх її проявів не дозволяють підлітку реально оцінити свою поведінку та стосунки між оточуючими.

Сила та глибина реакції на сімейний конфлікт залежить від досвіду, отриманого підлітком у сім'ї, від його характеру, темпераменту, вихованості, чутливості. Підлітки із сімей з високим рівнем конфліктності зазначили, що постійне очікування сімейного конфлікту та перебування у ньому відбивається на їх емоційному стані, що виявляється через такі відчуття, як жах, страждання, страх.

Дослідження зв'язків між особистісними особливостями батьків та симптомами в першій фазі ЕВ у підлітків контрольної групи показано у таблиці 4.

У підлітків, схильних до розвитку емоційного вигорання (високий рівень конфліктності в сім'ї), виявлено наступне: відчуття жахів, появу нічних кошмарів, замкненість, нерішучість, невміння оцінити свої здібності, втрату почуття безпеки та впевненості в тому, що впорається із труднощами, страх, агресивність, схильність до доносів, мстивість, нахабність, цинізм, недовірливість. У деяких

підлітків виникає передчасний сексуальний інтерес і перебільшена самовпевненість. Нами виявлено, що реакції дітей на сімейні конфлікти залежить від їх віку.

Отже, емоційне вигорання у підлітків є відбитком пережитого стану фізичного, емоційного або психічного виснаження, зумовленого тривалою включеністю в ситуацію, яка містить високі емоційні вимоги. Симптомами емоційного вигорання у досліджуваних підлітків ми вважаємо зміни у: 1) поведінці; 2) мисленні; 3) почуттях; 4) стані здоров'я.

Таблиця 4

Кореляція між особистісними особливостями батьків та симптомами ЕВ у підлітків (контрольна група)

Особистісні особливості батьків	Симптоми ЕВ у фазі напруження у підлітків				
	Фаза "Напруження"	Переживання психотравмуючих обставин	Незадоволеність собою	Загнаність у кул	Тривога та депресія
Конфліктність батька	0,337	0,282	0,296	–	–
Конфліктність матері	0,296	–	–	–	–
Агресивність батька	0,222 p=0,03	0,309	–	–	0,239 p=0,02
Конфліктність сім'ї	0,279	–	–	–	0,281
Рівень вимог-заборон батька	0,264 p=0,01	–	–	0,198 p=0,05	–
Рівень вимог-заборон матері	0,265 p=0,01	0,217 p=0,03	–	0,257 p=0,01	–

Виникнення нервової перенапруги у підлітка може бути зумовлено як наявністю особистісних особливостей, притаманних цьому віку, як-от: посилення значення суб'єктивного фактора в оцінці будь-яких життєвих ситуацій, агресивності, нейротизму, так і внаслідок наявності хронічної тривожності членів сім'ї, частих сімейних конфліктів, розлучення батьків [7].

Отже, тривалі сімейні конфлікти є сприятливим джерелом для формування у підлітка таких особистісних рис: емоційної нестабільності, непевності у собі, тривожності, замкнутості, відчуженості. У підлітка закріплюється хибний сценарій конфліктної поведінки як єдино можливого способу у розв'язанні подібних ситуацій, яка в подальшому переноситься на власні відносини та стосунки з іншими людьми, що спричиняє труднощі в її майбутньому соціальному житті.

Водночас, нами не виявлено значних розбіжностей між контрольною та експериментальною групою підлітків при дослідженні “перешкод” у встановленні емоційних контактів. При цьому показники сформованості у підлітків експериментальної групи симптому “небажання зближатися з людьми на емоційній основі” майже на 10% більше, ніж в контрольній групі.

Слід зазначити, що за цими даними у досліджуваних підлітків нами отримано переважно високий показник (42,90 %) сформованості невміння управляти емоціями, дозувати їх та негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій (34,70 %), що характерно для підліткового віку. Порівняно з цими показниками, значно меншим виявився відсоток домінування негативних емоцій (22,50 %).

Таблиця 5

Показники формування “перешкод” у встановленні емоційних контактів у підлітків (%)

Показники емоційних “перешкод”	Рівні			
	Несформований		Сформований	
	контрольна	експериментальна	контрольна	експериментальна
Невміння управляти емоціями, дозувати їх	60,40	57,10	39,60	42,90
Неадекватний прояв емоцій	75,50	77,60	24,50	22,40
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	66,00	65,30	34,00	34,70
Домінування негативних емоцій	77,40	73,50	22,60	26,50
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	73,60	63,30	26,40	36,70

На формування емоційних “перешкод” значний вплив має деструктивність сімейного виховання, тобто розбіжності членів родини з питань виховання; суперечливість, непослідовність, неадекватність; опіка і заборони в багатьох сферах життя дітей; підвищені вимоги до дітей, часте застосування погроз, осудів. Більшість підлітків скаржаться на те, що батьки не слухають їх, не цікавляться їхніми думками, не хочуть знати про їхні почуття, демонструють цілковиту байдужість до переживань і настрою своїх дітей. Так, 38,50 % дівчат на питання: “Чи змогли б Ви довірити свої таємниці батькам?” відповіли – “ні”, а 30,50 % відповіли – “іноді”. У хлопців відповідь – “ні” – у 51,50 %, а відповідь “іноді” – у 13,50 %. Можна сказати, що більшість підлітків не довіряє своїм батькам і між ними нема тісного емоційного зв’язку. Якщо син або дочка розстроєні, то батьки широко здивовані: що відбувається? Один

із можливих наслідків подібної емоційної глухоти полягає в тому, що й діти в такій родині можуть рости настільки ж байдужими до переживань інших. Вони просто не знають, що співпереживання – це необхідна частина нормальних людських взаємин.

Якщо батьки неправильно виховують дитину, це призводить до порушення процесу розвитку особистості, згадані особливості формування самосвідомості супроводжуються негативними емоційними переживаннями.

Природно, що ускладнення в процесі соціальної адаптації підлітка викликають засудження з боку оточуючих. Постійні зауваження, загрози і покарання, негативні відгуки про поведінку та результати діяльності такого підлітка викликають у нього думки про свою неповноцінність, непотрібність. Це глибоко ранить його психіку. Потреба в усвідомленні себе та побудові свого “Я-образу” зустрічає перешкоду у вигляді негативних емоційних переживань, які блокують її реалізацію.

В процесі соціалізації група однолітків у значній мірі заміщає батьків. Таке “знецінювання” останніх – проблема, самостійно розв’язувана кожною зі сторін. Результати анкетування показали, що 54,30 % дівчат свій вільний час проводять з друзями, а 45,70 % – з сім’єю. Але у хлопців зовсім інший результат: 67,80% хлопців свій вільний час проводять з друзями, а 32,20 % – з сім’єю. Результати тестування батьків теж показали, що ступінь, у якій вся сім’я бере участь в різних видах активного відпочинку рівняється 46,40 % нижче норми. І тому перенос центра соціалізації з родини в групу ровесників приводить до ослаблення емоційних зв’язків з батьками й заміни їхніми взаєминами з багатьма людьми (групами), які менше впливають на особистість як ціле, але формують певні форми її поведінки.

Не дивлячись на зменшення впливу родини в період дорослішання вона залишається важливою референтною групою. І на запитання анкети: “З ким із батьків спіпадають ваші погляди?” 45,50 % дівчат відповіли, що з матір’ю, 12,50 % – з татом, 38,50 % – з усіма і тільки 3,50 % – ні з ким. У хлопців є відмінності у відповідях на це запитання: – 27,50 % хлопців відповіли, що з матір’ю, 44,10 % – з татом, 23,50 % – з усіма і тільки 4,90 % – ні з ким. Хоча процес відриву від родини – обов’язкова умова досягнення самостійності, відокремлення від батьків у більшості випадків тимчасове й неповне, що припиняється після досягнення молодими людьми незалежності.

Якщо дорослі намагаються жорстко регламентувати поведінку підлітка, продовжуючи вимагати колишнього послуху, якщо стиль звертання вихователя авторитарний, то конфлікти будуть

неминучими. За результатами тестування батьків ступінь, у якій відкрите вираження гніву, агресії та конфліктних взаємин в цілому характерно для родини, дорівнює 67,90 %, що вище норми. Не отримуючи конструктивного вирішення, вони призводять до відчуження підлітка, до його впевненості в тому, що дорослий не може й не хоче його зрозуміти. На основі цього виникає вже свідоме неприйняття вимог, оцінок, суджень вихователя, який може взагалі втратити можливість впливати на підлітка. Реакції протесту, негативізму закріплюються, нагромаджується досвід негативної поведінки. Тому підліткові так важливо, щоб дорослі допомогли знайти йому самостійність і незалежність, інакше йому доведеться завойовувати їх самому, і в цьому випадку конфлікти неминучі.

Взагалі, всі спроби дорослого взяти під контроль поведінку підлітка, нав'язати йому свої погляди, смаки, інтереси, дрібна опіка, звичайно викликають опір. На знак протесту проти диктату батьків син або донька можуть все робити, “навпаки”: пропускати уроки, палити, товаришувати з тим, з ким забороняють батьки. В більш гострих ситуаціях підлітки тікають з дому, починають вживати спиртні напої, наркотики, токсичні речовини. Слід зазначити, що не всі підлітки в конфліктних ситуаціях виявляють опір дорослому. Значна частина учнів протидіє впливові вихователя в формі пасивного опору (аж до цілковитої загальмованості), або ж за типом реакцій смислового бар'єра (ігнорування зауважень), або іншими захисними реакціями (пустотливість, роль “клоуна”).

Зауважимо, що конфлікт між підлітком і дорослим триватиме доти, доки старший не змінить своєї поведінки та ставлення до молодшого. Спроба зламати опір підлітка, підкорити його авторитарному впливові може мати тільки негативні наслідки. В результаті анкетування на питання: “Які засоби впливу застосовують Ваші батьки з метою виховання?” виявилось, що 44,40 % батьків кричать на дівчат, а 9,00 % їх б'ють. На хлопців кричать 37,50 % батьків, а 15,80 % їх б'ють. При аналізі анкет був виявлений такий взаємозв'язок: підлітки, яких б'ють батьки, на запитання: “Чи є Ваші батьки прикладом для наслідування?”, “Чи задоволені Ви своїм становищем у сім'ї?” та “З чим із перерахованого Ви можете порівняти свій емоційний стан вдома (сонце, хмара)?” відповіли “ні” 91,20 % досліджуваних і вибрали “хмару”.

В поведженні з підлітками неприпустимі грубий тон, безапеляційні розпорядження, принизливі зауваження, в'їдливі глузування. Тільки любляче й мудре ставлення батьків і педагогів до підлітка, вміле керування його поведінкою, яке узгоджує надання свободи і забезпечення співробітництва, повагу до думки зростаючої

людини, дозволять пом'якшити цей кризовий період і навіть знеболити його.

Наприклад, досліджувана Ганна, 13 років, учениця 8 класу, контрольної групи. Звернулася із скаргою на постійний страх у взаємовідносинах батьками (часті конфлікти подружжя між собою, а також з дитиною). Встигла сказати декілька слів і на очах з'явилися сльози. Спроби домовитися з батьками про примирення закінчилися невдачею. Зі слів дівчинки їй заважає агресивність батьків, замість підтримки від них вона отримує багато залякувань, докорів і неприємних почуттів у спілкуванні з ними. А їй хотілося б бачити в батьках друзів і радників. При всьому прагненні до самостійності, вона гостро відчуває потребу в життєвому досвіді та допомозі батьків. Багато хвилюючих проблем вона взагалі не може обговорювати з однолітками, тому що заважає самолюбство.

Дещо схожа картина спостерігалася у Наталі, 13 років, учениці 8 класу, експериментальної групи. Звернулася за допомогою у подоланні важких переживань, пов'язаних із відносинами з матір'ю. Батьки дівчинки проживають окремо (вони розлучені), а останнім часом Н. уникає довірливого спілкування із матір'ю. Батькові про взаємини з новими друзями повідомила одразу ("Він мене завжди розумів"), а матір до цих пір не знає. Дівчинка почала перебирати пальцями, кусати губи, коли сказала про це. Вона також повідомила, що коли згадує про матір, починає нервуватися, відчувати напругу. Н. розповіла, що мати часто втручається у її справи, наполягає на своєму, засуджує і знецінює думки та вчинки доньки. Не в змозі стримати сліз, Н. дала їм волю: "Я ображена і хочу, щоб мама приголубила, зрозуміла. Я хочу спокую, довіри, тепла".

З такими проблемами, переживаннями підлітки звертаються досить часто, що є свідченням актуалізації проблеми впливу сімейних конфліктів на емоційний стан дитини. Ми вважаємо, що сім'я залишається тим місцем, де дитина повинна почувати себе найбільш спокійно й впевнено.

Поведінкова емансипація підлітка найбільшою мірою лякає й хвилює батьків і часто стає причиною конфліктів у родині. В результаті наших спостережень були виявлені наступні сфери життя підлітків, які є найбільш "конфліктогенними":

- соціальна сфера життя: вибір друзів і партнерів, проведення вільного часу, планування майбутнього, інфантильна поведінка;
- зовнішній вигляд і манера поведіння: шкідливі звички – паління, наркотики, алкоголь, вживання нецензурних слів, облудність, сексуальне життя;

- школа: успішність, відвідування, загальне відношення до навчання й вчителів, поведінка в школі;
- поведінка в родині: виконання господарчих робіт, витрата грошей, відношення до особистих речей, одягу, до сімейної власності – житла, меблів, побутових приладів, демонстративна поведінка стосовно батьків, сварки з братами й сестрами, взаємини зі старшим поколінням тощо.

Отже, ми вважаємо, що батькам слід навчитись так пред'являти свої вимоги, щоб підліток був упевнений, що це він сам себе примусив переборювати труднощі; надавати дитині більше самостійності; довіряти дитині, визнати її дорослість. Оскільки кожна сім'я, незалежно від свого складу і кількості дітей, має виховний потенціал, то саме сім'ї відводиться провідне місце в процесі становлення особистості дитини, її соціалізації.

За результатами нашого дослідження ми дійшли висновку про те, що тривалі сімейні конфлікти ведуть до сильної психічної травматизації та є сприятливим джерелом для формування у підлітка таких особистісних рис, як тривожність, емоційна нестабільність, невпевненість у собі, безтактність, байдужість до оточення, замкнутість, відчуженість, неспроможність до самопізнання, злість, роздратованість.

Загалом на підлітка негативно впливають не тільки суто сімейні конфлікти, а й латентні сімейні конфлікти: 1) фальшива ввічливість, емоційна відчуженість або навіть ворожість, гробове мовчання подружжя, що, в свою чергу, відбивається на хибному сприйнятті батьками поведінки підлітка та оцінюванні його індивідуальних особливостей; 2) посилення турботи, залучення підлітка на свою сторону, обмеження спілкування з іншим членом подружжя. На нашу думку, перенесення вирішення власних проблем на дітей саме й створює психотравмуючу ситуацію для підлітка.

Сила та глибина реакції на сімейний конфлікт залежить від досвіду, отриманого підлітком у сім'ї, від його характеру, темпераменту, вихованості, чутливості. У підлітків із сімей з високим рівнем конфліктності, які постійно очікують появу сімейного конфлікту та перебувають при ньому, відбуваються зміни в емоційному стані (з'являються такі відчуття: жах, страждання, страх).

Емоційне вигорання у підлітків є відбитком пережитого ним стану фізичного, емоційного або психічного виснаження, зумовленого тривалою включеністю в ситуацію, яка містить високі емоційні вимоги, передусім, внаслідок тривалих сімейних конфліктів середньої інтенсивності.

Список використаних джерел

1. Андрос А.Я. Самостоятельный выбор стиля как фактор развития интегральной индивидуальности: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01; Пермский гос. ун-т. – Пермь, 1994. – 27 с.
2. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А.Я.Анцупов. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р.Битянова. – М.: Генезис, 2000.
4. Бандура А. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений / А.Бандура; Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, 2000. – 508 с.
5. Ващенко І.В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах / І.В.Ващенко, Л.В.Кондрацька// Наука і освіта: наук.-практ. ж-л. – Одеса, 2005. – №3-4. – С. 13-17.
6. Ващенко І.В. Психологічні аспекти дослідження сімейних конфліктів /І.В.Ващенко//Вісник ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Серія: Психологія. – Харків: ХДПУ, 2004. – Вип. 13. – Ч.1. – С. 51-57.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка /А.И.Захаров. – СПб., 1997.
8. 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. – №5-6. – 2006. – 173 с.
9. Шуман С.Г. Семейные конфликты /С.Г.Шуман, В.П.Шуман. – Брест, 1992. – 196 с.
10. Эйдемиллер Э.Г. Психология й психотерапія родини /Э.Г.Эйдемиллер, В.Юстицкис. – СПб., 1999. – 190 с.

In article results of an experimental research of influence of family conflicts on an emotional condition of teenagers (degree and dynamics of subjective experiences of the teenagers, suffered owing to family conflicts) are reflected. It is revealed that long family conflicts conduct to strong mental traumas and are a favorable source for formation at the teenager of such personal lines. Emotional burning out at teenagers is reflection of the condition of the physical, emotional or mental exhaustion caused long inclusiveness in a situation endured by it which contains high emotional requirements, first of all, owing to long conflicts of average intensity.

Keywords: family conflicts, uneasiness, a conflictness, emotional burning out, aggression.

Отримано: 24.07.2011