

АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець

**ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОМУ
ВИГОРАННЮ В СІМ'Ї ЯК ФАКТОР
ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНИХ
ВЗАЄМИН**

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Київ 2007

ББК 88.5я43

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології АПН України,
протокол № 6/07 від 26.06.2007 р.

Рецензенти: *В. П. Казміренко*, д-р психол. наук;
Ю. М. Швалб, д-р психол. наук

Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. **Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин** : науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.

ISBN 978-966-8063-72-5

Запропоноване читачам видання дає можливість ознайомитися з явищем емоційного вигорання в сім'ї, висвітлює психологічні умови виникнення та особливості розвитку цього небезпечного для психологічного благополуччя сім'ї феномена. Найціннішим для тих, хто почав “вигорати”, і тих, хто працює із цим явищем, є, швидше за все, опис шляхів та методів профілактики сімейного вигорання, які дають змогу зупинити цей процес і перетворити його на продуктивне “горіння”.

Для сімейних психологів і соціальних працівників, учителів і вихователів, а також для всіх, хто цікавиться психологією сім'ї та намагається бути щасливим у сімейному житті.

ISBN 978-966-8063-72-5

ББК 88.5я43

© Інститут соціальної та політичної
психології АПН України, 2007
© Титаренко Т. М., Кляпець О. Я., 2007

З М І С Т

Передмова	4
Розділ 1. Психологічні передумови емоційного вигорання (<i>Т. М. Титаренко</i>)	6
1.1. “Вогнебезпечний” простір людських взаємин	6
1.2. “Вогнебезпечна” природа повсякденності	18
1.3. Щоденна психологічна травматизація як умова емоційного вигорання	33
1.4. Адаптаційний потенціал і психологічні захисти від реальності	46
Розділ 2. Емоційне вигорання в сім’ї – причина чи наслідок дисгармонійності сімейних взаємин? (<i>О. Я. Кляпець</i>)	53
2.1. Особливості виникнення та розвитку емоційного вигорання в сім’ї	53
2.2. Залежність у шлюбі як чинник емоційного вигорання членів родини	63
2.3. Особливості перебігу сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням	75
Розділ 3. Запобігання виникненню емоційного вигорання в сім’ї	85
3.1. Як опанувати складну життєву ситуацію (<i>Т. М. Титаренко</i>)	85
3.2. Емоційна культура як профілактика вигорання (<i>Т. М. Титаренко</i>)	97
3.3. Основні принципи профілактики сімейного вигорання (<i>О. Я. Кляпець</i>)	106
3.4. Технології запобігання емоційному вигоранню в сім’ї (<i>О. Я. Кляпець</i>)	113
Рекомендована література	119
Додатки	122
<i>Додаток 1.</i> Критерії залежних взаємин у шлюбі	122
<i>Додаток 2.</i> Ознаки домашнього трудоголізму	123
<i>Додаток 3.</i> Стресовий і нестресовий стилі життя	124
<i>Додаток 4.</i> Пам’ятка про синдром вигорання	126
<i>Додаток 5.</i> Тест вигорання К. Маслач (МВІ – Maslach burnout inventory)	127
<i>Додаток 6.</i> Технології самостійної роботи зі стресом у контексті профілактики емоційного вигорання	130
<i>Додаток 7.</i> Техніки психологічного захисту в складних ситуаціях сімейної взаємодії	135

П Е Р Е Д М О В А

Вигорання – це своєрідний стан виснаження, що виникає внаслідок комунікативного стресу. Його зазвичай характеризують як негативну складову соціальних професій педагога, лікаря, юриста, соціального працівника. Але невже людина стикається з емоційно напруженими і значущими життєвими ситуаціями лише на роботі? Насправді вона нерідко ще більше виснажується вдома, де теж треба щодня спілкуватися, розуміти, співчувати, допомагати, вислуховувати, вирішувати чужі проблеми.

Буває, що в перші роки сімейного життя людину все задовольняє і вона відчуває задоволення від свого статусу одруженої. Але згодом емоційна виснаженість зростає, втома накопичується, дрібні непорозуміння з чоловіком чи жінкою, їхніми родичами стають все частішими. І тоді сімейне спілкування починає вимагати надто великих ресурсів, непомірних емоційних інвестицій. Так настає виснаження, вигорання з усіма його симптомами: відчуттям спустошеності, втратою смаку до життя, зникненням зацікавленості у стосунках, постійною роздратованістю, байдужістю.

Вигорання виникає тому, що перевтомлена людина прагне якимось чином зберегти ті вже нечисленні енергетичні ресурси, що залишилися. І вона захищає себе відстороненістю і пригніченістю від ще більших витрат життєвої енергії.

Порівняно більшу схильність до вигорання мають люди, які за характером замкнені, несміливі у спілкуванні, спрямовані більше на власний внутрішній світ, а не на інших. У таких людей, як правило, занижена самооцінка. Їм бракує самоповаги, і тому вони не здатні поважати тих, хто поруч, виявляючи жорсткість та авторитарність. Їхня чутливість до емоційних станів інших людей або ж у край низька (їх називають “товстошкірими”), або ж надто висока (часто їх порівнюють з “оголеним нервом”). А коли в емпатії, співчутті немає міри, це не сприяє встановленню продуктивних контактів.

Культура ставлення до свого здоров'я як до цінності, збереження якості життя завдяки розумному розподіленню побутових навантажень, кращому плануванню свого часу, вмінню повноцінно відпочивати і відновлювати свої сили поки що в нашій

країні дуже невисока. Тут і криється одна з причин все більшого поширення вигорання.

Існують різні типи особистостей: одні цінують передусім стабільність і спокій, інші – ризик і динаміку у своєму житті. Головне – розуміти себе і членів своєї сім’ї, враховувати і свої схильності та уподобання, а не лише потреби й очікування чоловіка, свекрухи, дітей.

Стійкість до стресу – це висока здатність до саморегуляції, емоційна стійкість, вміння зберігати внутрішній спокій, легко переходити від однієї справи до іншої, спокійно розподіляти увагу між кількома виконуваними одночасно справами, не панікувати, коли раптом характер домашньої завантаженості різко змінюється, строки скорочуються, а супутник життя надто дратується. Стресостійкі люди впевнені, що кожен стрес є можливістю подальшого навчання, вдосконалення себе, а не лише черговою перешкодою на шляху до мети.

У книжці охарактеризовано “вогнебезпечну” природу сімейного спілкування та можливості подолання типових стресових ситуацій. Особливу увагу приділено розвитку емоційної культури людини, прийомам самовідновлення, збереження здорових, конструктивних стосунків між рідними людьми.

Автори висловлюють щире подяку членам своїх сімей, колегам, учасникам тренінгових програм та клієнтам за різнобічну допомогу в написанні роботи з проблем сімейного вигорання.

Р о з д і л 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. “Вогнебезпечний” простір людських взаємин

Нам здається, ... що всі оті вчинки чи вчинення, вкоєні нами, вмирають після того, як сонце умре на ніч, а насправді вони не вмирають – всі наші вчинки і вчинення творять нашу істоту: бридку, хоч поверх маємо гарну подобу, чи гарну, хоч позверх наша подоба жаб'яча. Але горе нам, коли перестанемо розрізняти, де жаб'яче, а де гарне, горе нам, коли своє жаб'яче назвемо чудовим...

Валерій Шевчук

Людина завжди живе серед інших людей. Її оточують не лише симпатичні знайомі, присмні сусіди, цікаві колеги, дорогі родичі і кохані. Навколо чимало і не дуже симпатичних, незрозумілих, внутрішньо чужих людей, з якими все ж щось пов'язує, від яких важко абстрагуватися. Кожен відчуває тяжіння і відштовхування, зацікавленість і небезпеку, втому і надію, радість і роздратування, перебуваючи постійно в цьому строкатому, наповненому клетотанням емоцій середовищі.

Сіті взаємин, що наповнюють простір нашого життєвого світу, підтримують нас, колишуть, не дають потонути в безлюдних, мертвих водах байдужості, відсутності прихильностей. Ці ж сіті водночас і заплутують, стримують, обтяжують, не пускають на свободу. А свобода від застарілих взаємин манить новими можливостями самореалізації і лякає пустелею самотності.

Особистість – це цілісність, яка розгортається, росте, самовизначається, створюючи світ, у котрому живе, світ власного буття. І жінка, і чоловік вибудовують свій життєвий світ, структуруючи зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої, а внутрішню – відповідно до зовнішньої. Архітектура життєвого світу відтворює значущі взаємини людини, стиль її життя серед людей, досвід,

набутий у близьких стосунках у минулому, прагнення якоїсь нової гармонії в сім'ї та на роботі в майбутньому.

Стосунки близьких і чужих, друзів і ворогів, матеріальні обмеження і моральні заборони суттєво впливають на світобудову, яка може бути стійкою до емоційного вигорання чи, навпаки, легко спалахувати. Реконструюючи свій світ, ми обтяжуємо сьогоднішню реальність вчорашніми негодами, колишніми образами, не висловленими вчасно бажаннями й нерозв'язаними конфліктами. Активне пристосування до життєвого світу коханої людини та спроби змінити цей світ “під себе”, пристосувати до власних потреб здійснюються протягом усього сімейного життя.

Кожна людина так чи інакше визначає міру самореалізації тих, хто поруч із нею. Водночас і її якість життя та можливості самовияву також визначають люди, що створюють її життєвий простір. Ті, хто живе поруч з нами, завжди можуть обмежувати і стимулювати, сприяти і заважати, надихати на перемоги над собою і обставинами чи штовхати у прірву самознецінювання. Поза значущим людським оточенням, поза близькими взаєминами життєвий світ неможливо собі уявити.

Простором життєвого світу є значущі стосунки, усе більш складну сітку яких кожна людина тче протягом життя. Важко не погодитися з К. Роджерсом, який вважав, що людина “невиліковно соціальна”.

Що таке жити серед людей, задля них, завдяки їм? Чи не значить це повністю забути про себе, свої нужди й інтереси? Чи не відмова це від власного щастя? Благородна, але примусова? Люди так часто вступають у непримиренні конфлікти через суперечливі бажання, різне розуміння боргу і відповідальності, свободи і незалежності.

Хто може розраховувати на благополучне існування – яскрава індивідуальність чи непомітна людина, що вміє встановлювати хороші стосунки з усіма, “душка”, з якою зручно і легко? Хто щасливіший – самотній бунтар чи обласканий угодовець, що приміряє всіх навколо? У кого психологічний простір просторіший, світліший, затишніший?

Про моральне забарвлення простору, у якому живемо, який усе життя вибудовуємо, завжди писали і європейські філософи. Ще Дж. Бруно вважав, що людський рід постійно рухається від

тваринного до божественного, а всі ми перебуваємо між Богом і природою, у середині буття. Людина, яка досягла моральної зрілості, постійно рухається вперед, творячи себе. Ставлення до іншого, стан любові долає протиставлення свого і чужого, індивідуального і суспільного.

Але кожна людина хоче не лише зберегти своє буття, а й розширити владу, щоб досягти якомога більшої незалежності. Про це писав великий філософ Спіноза, і це знають з власного досвіду в кожній сім'ї. Прагнення до свободи є й неусувним, й ілюзорним. “Для людини немає нічого більш корисного, ніж людина. Треба, щоб люди у всьому погоджувалися одне з одним, щоб душі і тіла всіх склали ніби одну душу й одне тіло, щоб ... усі разом шукали б загальнокорисного для всіх” (Спіноза Б., 1957, с. 538).

Ідея людської взаємодії розвивається ще з доби Просвітництва. У центрі уваги вчених опиняються егоїзм і симпатія, товариськість і своєкорисливість. Відомий кожному читачеві “Євгенія Онегіна” А. Сміт пише, що всі ми небайдужі одне до одного, що існує щось на рівні інстинктів, що визначає емоційну націленість одне на одного. Хотілося б вірити, що така націленість має передусім позитивне забарвлення.

Ще Ж.-Ж. Руссо доводив, що стрижень людини – у її совісті, яка проявляється в почуттях. Людина – істота емоційна, й існувати для неї – значить відчувати, жаліти, співчувати.

Але люди у власному психологічному просторі не лише переживають, співчують, розуміють одне одного. Вони страждають, що їх не чують, не розуміють, з їхніми бажаннями не рахуються. Вони страждають, йдучи на жертви, забуваючи про себе заради інших.

Поняття Обов'язку щодо інших, Обов'язку з великої літери, асоціюється передусім з ім'ям І. Канта. Це він був прадідусем фрейдистського Супер-его. Саме Кант вважає, що наші обов'язки – це добро, а прагнення до щастя – лише приємність. Вчинки здійснюються з обов'язку, а не через схильності.

З цього приводу в Шіллера є уциплива епіграма:

Сомнение совести.

*Ближним охотно служу, но – увы! – имею к ним склонность,
Вот и гложет вопрос: вправду ли нравственен я?*

Решение.

*Нет тут другого пути: стараясь питать к ним презренье
И с отвращеньем в душе, делай, что требует долг.
(Шиллер Ф., 1937, с. 164).*

Найперший людський обов'язок, на думку Л. Фейербаха, полягає в тому, щоб зробити щасливим самого себе. “Якщо ти щасливий, то ти зробиш щасливими й інших. Щасливий може бачити тільки щасливих навколо себе” (Фейербах Л., 1955, с. 267). Як важливо пам'ятати про це, коли створюється молода сім'я і відбувається складна й болісна взаємоадаптація чи коли сім'я-старожил переживає чергову кризу, намагаючись знайти жертв і винуватців.

Незалежно від того, як саме в ту чи ту добу характеризува-лася моральність людини, все одно завжди йшлося про її ставлення до інших, про той міжособистісний контекст, без якого не може бути особистості і її життєвого світу. Ані особистості в історії, ані в індивідуальному житті. Власний світ не побудуєш поза значущими взаєминами, що відображають моральні пріоритети, актуальні особистісні смисли.

Давно не потребує спеціальних обґрунтувань положення про те, що внутрішній простір особистості перебуває поза органічним тілом індивіда, що основна площина руху особистості – морально-ціннісна. Моральний ракурс визначає міру гуманності, людяності ставлення до довкілля, інших людей і себе.

Простір життєвого світу не є співвідносним із простором фізичним, його не можна виміряти в милях чи кілометрах. Якщо квартира в престижному районі, дорогий автомобіль, статус у професійній групі, як свідчать західні дослідження, інколи важать для людини більше, ніж власна правиця, якщо словесні чи навіть інтонаційні оцінки близьких інколи завдають більшого болю, ніж справжні тілесні пошкодження, стає очевидним, що одиницею виміру психологічного простору мають бути взаємини, стосунки, ставлення, відносини, які відтворюють особистісні рубежі, моральні межі.

Кожен хоче, щоб поруч із ним були люди порядні і надійні, люди, що поділяють його ціннісні орієнтири, мають схожі життєві пріоритети. Якщо таких людей чомусь немає, простір швидко наповнюється особами вигаданими, міфологічними, казковими, літературними, телесеріальними.

Людина живе одночасно в кількох різних за своїми ознаками просторах. Індивід живе в просторі біологічному: стадна тварина намагається стати вожаком, відвоювати для себе більше території, більше їжі, більше самиць. Член соціуму живе в просторі соціальному, де цінуються посада, рахунок у банку, статус, можливість владарювати, диктувати свою волю великим масам людей. Особистість має власний – психологічний – простір, простір її життєвого світу. Це простір значущих взаємин, простір “я – ти”-контактів, небайдужого ставлення одне до одного.

Психологічний простір формується всередині простору соціального, зазнаючи на собі його впливу і видозмінюючи, у свою чергу, його характеристики. Взаємодіє особистісний простір і з простором біологічним, індивідним, який називають життєвим середовищем. На кожного з нас впливають природне оточення, особливості планування житла, густота заселення, шум і багато інших факторів, що викликають стресові реакції, підвищують утомлюваність, знижують працездатність.

Кожен також має свій персональний простір, який ми намагаємося зберігати навколо себе. Розміри цього простору залежать від нашої близькості з особою, що опинилася поруч із нами (Майєрс Д., 1997, с. 676). Дистанція, яку ми встановлюємо з тією чи іншою людиною, допомагає нам інколи зрозуміти, як саме ми до цієї людини ставимося. Ближче опиняється той, з ким є усталені близькі стосунки, до кого відчуваємо симпатію, довіру. Отже, наближатися, а наближаючись, впливати дозволяється тому, хто вже є часткою нашого психологічного простору. Якщо ж відбувається не наближення, а раптове вторгнення, у відповідь ми зміцнюємо свої психологічні кордони.

У складній сфері моральних стосунків завжди йдеться не лише про реальні дії, спрямовані на іншу людину чи групу людей. До уваги беруться і напівусвідомлені наміри, і таємні думки, і пориви, які людина ніколи не реалізує. Наш психологічний простір складається із симпатій та антипатій, про які ми навіть інколи не здогадуємося. Усі ці складні, різноманітно нюансовані тяжіння й відштовхування структурують життєвий шлях людини, спрямовують його траєкторію.

“Моральне ставлення до людини, – пише С. Л. Рубінштейн, – це любовне ставлення до неї”. Моральний смисл любові полягає в

тому, що хтось здобуває особливе, виняткове існування, надбуття, надреальність для люблячого (*Рубинштейн С. Л.*, 1973, с. 373).

Негативне ставлення до іншої людини неморальне і небезпечне для того, хто це ставлення в собі плекає. Ми не хочемо бачити іншу людину, не хочемо навіть згадувати про неї, видворяємо її за межі свого психологічного простору. Але нічого із цього не виходить. Поки існує певне ставлення до цієї людини, поки вирують пристрасті, вона все одно перебуває в нашому життєвому світі, у значущому просторі, активно впливаючи на наші рішення й плани. Цей недруг може нічого не робити, навіть не здогадуватися про свою роль у нашому житті – ми самі активізуємо енергетичні потоки зла, що йде від нього. Поки є стійке неприйняття, антигерой буде присутній у нашому життєвому світі; поки є агресія, спрямована на нього, він не залишить нас.

“Любов виявляється новою модальністю в існуванні людини, оскільки вона постає як утвердження людини в людському існуванні. Навпаки, акт або почуття ненависті, презирства є відмова у визнанні, повне або часткове перекреслювання буття людини, значущості її буття. Ненависть є ідеальна форма нищення, морального “вбивства” людини” (*там само*).

Є люди, які штучно культивують у собі почуття помсти чи образи. Вони постійно підкидають у багаття своїх страждань хмиз неприємних спогадів. Вони так переробляють нові враження, що все навколо стає пов’язаним з їхнім ворогом та його підступами. Це нагадує нерозділене кохання, що триває роками. Складається враження, що особистість втрачить щось дуже важливе для себе, якщо відмовиться постійно штучно реанімувати свої почуття.

“Мабуть, традиція, котра приписує однолюбам здатність до особливо глибокого й сильного почуття, потребує перегляду. Найімовірніше, саме тут почуття мимоволі дрібнішає. Справжнє любовне страждання – хвороба надто болісна для того, щоб стати хронічною. Людина з єдиним (особливо нещасним) коханням на все життя любить не бажанням, а пам’яттю. Любов на все життя – окраса й гордість її біографії... Її право на біографію, спокійно приладжений тягар смутку; якщо впустити ненавмисно цей тягар із серця, відчувається нудотна легкість порожнечі” (*Гинзбург Л. Н.*, 1989, с. 25).

Ці слова цілком можна віднести й до ненависті, яку вважають антиподом любові, її зворотним боком, інколи її початком або фіналом, та до інших надто сильних почуттів.

Стійке негативне ставлення до будь-кого є не лише замахом на його існування, а й реальною загрозою собі. Щоб звільнити власний психологічний простір від заздрісника, наклепника, зрадника, плітकारя, просто неприємної людини, потрібно її поступово знецінити. Зняти навантаження негативної значущості. Зрозуміти, усвідомити, чому так важко це зробити, чому всі думки постійно повертаються до цієї негативної фігури. Що саме вона в собі несе, про що нагадує, чому без неї наш психологічний простір поки що був би спорожнілим?

Саме в цьому напрямку працюють зазвичай психотерапевти, до яких звертаються по допомогу. Вони полегшують перетворення лиховісної фігури на фоновий подразник. Коли людина відчуває, що її ворог і зросту став ніби меншого, і якимось зіщулився, змарнів, це вірний показник, що увага до нього слабне, інтерес втрачається. Звільняюча байдужність стає видужанням. Зживаючи власне негативне ставлення до певної людини, ми отримуємо більше ступенів свободи. Звільняючись від руйнівних переживань, відчуваємо вивільнення енергії, приплив нових сил для конструктивної перебудови власного життєвого світу.

Існують різноманітні варіанти психологічного простору, які по-різному підштовхують людину до емоційного вигорання. Розглянемо найпоширеніші з них.

Буває, людина в значущих стосунках зорієнтована перш за все на отримання власного задоволення, на увагу та визнання з боку оточення. Її психологічний простір побудовано за егоцентричним зразком, тобто “Я” розглядається як центр Всесвіту. Така людина якимось не може уявити потреби й бажання своїх близьких, не розуміє їхні дії і не співвідносить їх зі своїми планами та намірами. Тимчасові альянси з чоловіком/дружиною чи матір’ю/батьком можливі, але вони перериваються відразу ж, якщо стають перешкодою на шляху задоволення власних домагань. Людина з егоцентричним життєвим простором завжди має для себе безліч виправдань, пом’якшувальних обставин, намагається будь-що відстояти свої смаки, уподобання, погляди. Партнеру з нею важко як

з погано вихованою малою дитиною, яка вередує, ображається, “тягне ковдру на себе”.

Простір, багато в чому протилежний егоцентричному, має назву конформного. У цьому просторі увагу сконцентровано не на єдиному унікальному “Я”, а на численних “інших”, до яких треба прилаштуватися, яким треба догодити. Людина, що живе в цьому просторі, намагається передусім виправдати очікування членів своєї сім’ї, тобто уникнути відповідальності. Власне “Я” стає відчутним, усвідомлюється лише тоді, коли конформна людина приєднується до лідера, ототожнюється з ним. Несамостійність, відсутність власної позиції конформного члена подружжя здаються зручними лише спочатку. Пізніше партнер починає втомлюватися від необхідності все вирішувати за обох, від неможливості порадитися, відсутності іншої думки, інакшого погляду на події. Ситуація ускладнюється, коли, наприклад, конформна дружина має водночас пристосовуватися до чоловіка і матері, чоловіка і дорослих дітей.

Серед “вогнебезпечних” варіантів психологічного простору назвемо і простір релятивний. Людина, яка має такий простір, залежна від власних експериментів із моральними нормами, адже для неї які завгодно правила, традиції, устої відносні, необов’язкові, застарілі. Неосяжна свобода, вседозволеність, яку вона собі дає, не врівноважуються дорослою відповідальністю за наслідки власних вчинків. Нав’язливе прагнення ризикувати, бути не схожим ні на кого, нікого не наслідувати, ні на які стандарти не оглядатися, усе починати з нуля, йти виключно новими шляхами, таке характерне для підліткового віку, у дорослої, сімейної людини сприймається як серйозна незрілість. Дружина, яка має чоловіка з таким інфантильним і дисгармонійним простором, відчуває, що на нього не можна розраховувати, що ні про які спільні домовленості не йтиметься, що проза буденності лягає лише на її плечі.

Яким має бути простір стосунків, щоб людина не провокувала емоційне вигорання? Цей простір логічно назвати суб’єктивним, підкресливши зрілу відповідальність людини за себе і своїх близьких. У центрі такого простору, якщо йдеться про сім’ю, опиняється вже не окреме нестійке “Я”, а врівноважене, гармонійне “Ми”. Самостійність рішень одного з партнерів не виключає прагнення рахуватися із цінностями іншої людини. Впевненість у собі, у власних силах природно співіснує із спрямованістю на інших

членів сім'ї, із зацікавленістю в їхній позиції, з обов'язковим врахуванням їхніх інтересів, очікувань, потреб.

У людини із зрілим, суб'єктивним психологічним простором є не лише позитивні риси – вона не янгол. Кожен має і свою “Тінь”, свого темного двійника, як сказав би К.-Г. Юнг. Ідеться про власні недоліки, обмеження, темні пристрасті, раптові напади страху, дратівливості чи навіть гніву. Просто на відміну від людини незрілої, що створює навколо себе “вогнебезпечну атмосферу”, не помічаючи своїх недоліків і, відповідно, проекуючи їх на партнерів по спілкуванню, людина зріла про свою “Тінь” добре знає. Знає і вміє з нею взаємодіяти, рахуватися. Вона вчиться встановлювати з Тінню дорослі дипломатичні стосунки.

Якщо уявити собі світ, у якому є абсолютне добро і немає зла, то яку роль у цьому світі можна відвести людині? Навіщо їй страждати, вдосконалюватися, зростати над собою? Як слушно зауважує М. Бердяєв, людина в такому гіпотетичному світі стає “автоматом добра”, не маючи свободи самопроявів, не здійснюючи морального вибору. Поки є і добро, і зло, є й боротьба, яка відбувається в душі кожної людини, стимулюючи моральне самовдосконалення.

Амбівалентність психологічного простору проявляється в існуванні симпатії й антипатії. Якщо припустити, що існує лише симпатія у взаєминах і немає їй противаги, світ звівся б до однієї точки, до однорідної маси, сумовитої фігури тотожності, як зауважує М. Фуко. Ніщо інше як антипатія зберігає речі у їхній ізоляції одна від одної, заважає їх злиттю, уподібненню, замикає кожний вид у його стійкій відмінності й прагненні до самозбереження. “Саме постійна рівновага симпатії і відповідної їй антипатії забезпечує тотожність речей, те, що вони можуть походити одна на одну, зближуватися між собою, не поглинаючи одна одну й не втрачаючи при цьому своєї неповторності” (Фуко М., 1977, с. 70).

Серед властивостей психологічного простору, крім полюсів “добра-зла”, слід виділити також відповідальність, яка є його смисловим центром. Екстернал, тобто людина із зовнішнім локусом контролю, здавалося б, має більше свободи, адже він не відчуває власної відповідальності. Однак ця свобода ілюзорна. Коли поведінкою керують випадкові обставини чи примітивні імпульси, що не цілком усвідомлюються і, відповідно, не контролюються,

життєвий простір звужується, втрачає свою специфічність, примітивізується.

На відміну від екстерналів, інтерналі завжди беруть на себе відповідальність за все, що з ними відбувається. Їх характеризують як послідовних, емоційно стабільних, комунікабельних і ширих. Психологічний простір інтерналів більш сталий і структурований, ніж простір екстерналів. Їм не треба ховатися, закриватися від оточення, щоб зберегти свою індивідуальність.

Відповідальність, і передусім відповідальність за своїх рідних, дає змогу відчуті справжню автономію. Зріла особистість уміє, якщо треба, йти проти течії, “тримати удар”. Вона знає, що, як би не склалися життєві обставини, у самій середині свого ества вона все одно може залишатися незалежною.

Духовне начало, на думку Ж. Семлена, допомагає протистояти хворобі насильства, як воно допомагає чинити опір тяжкій тілесній хворобі. Безбройна людина перед лицем насильства не зовсім беззахисна, якщо є внутрішня, хай і невидима на перший погляд сила опору. “Протистояти насильству – це значить зберігати в душі частку незалежності, внутрішньої свободи, самому вирішувати, що робити і про що думати” (Семлен Ж., 1990, с. 77).

Роблячи свій черговий вибір, самостійний і вільний, людина завжди вступає в зону конфлікту: з власними намірами, що спрямовують її у протилежні боки; з почуттями, які заглушують обов’язок; з бажаннями, на шляху яких вишиковуються переконання; з віруваннями, що суперечать актуальним цінностям; з думками рідних, оцінками оточення, їхніми прагненнями та мріями. Саме тому зрілий психологічний простір вибудовується на глибокій повазі до себе та інших, на мужності, цілеспрямованості й любові.

До властивостей простору доцільно також віднести “відкритість-закритість”. Межі життєвого світу можуть бути більш-менш окресленими, визначеними. Відкрите, шире ставлення до себе, тобто самоприйняття, обумовлює й відкрите ставлення до інших, прийняття їх у всій їхній складності та неоднозначності. Відкритість живить також почуття повноти існування, його всеосяжності. Виникає нова система ставлень: не лише до коханих, а й до природи, історії, культури, кожної людини, власного життя, його призначення.

Ставлення до життя значною мірою визначається тим, як людина бачить свої взаємини з іншими людьми і світом у цілому,

перебуває вона зі світом у злагоді чи в конфронтації, приймає чи ні своїх близьких і саму себе. Розширюючи чи звужуючи систему значущих взаємин, роблячи власний простір усе відкритішим чи замкненішим, людина прискорює або уповільнює власне особистісне зростання.

Зрозуміло, що простір життєвого світу поляризується, концентруючи на теплому, позитивному, полюсі друзів і коханих, рідних і близьких, а на холодному, негативному, – недругів і недоброзичливців, людей неприємних і небезпечних. Залежно від наближення нової людини до того чи того полюсу відкритість-закритість психологічного простору суттєво змінюється. Хоча сподіватися, що негативних персонажів можна просто не пустити у свій світ, марна справа.

Рубежі життєвого світу можуть бути більш-менш визначеними, прозорими або неприступними, нездоланими. Творча, зріла особистість відкрита для контактів, але достатньо вибіркова, і там, де треба, уміє захистити свої кордони. Натомість особистість незріла чи-то замикається в собі, заглиблюючись у власні проблеми й комплекси, чи, навпаки, стає абсолютно нерозбірливою у своїх взаєминах, розчиняючись у чужих намірах.

Незрілі люди нерідко перебільшують значущість своїх кордонів. Вони можуть ображатися на реальність лише за те, що вона “не така”, не відповідає їхнім прожектам, втручається у їхні плани. Розклад поїздів у край незручний – і це особиста зневага. Погода заважає здійсненню давніх бажань – і їх переповнює праведне обурення. Телефон задзвонив невчасно – і від стримуваної злості починає боліти голова. Водій таксі або керівник можуть у чомусь відмовити, повестися з ними як з простими смертними – і це в край важко пережити. Людина, яка була нещодавно майже другом, раптом стає особливо небезпечною, і її починають підозрювати у всіх смертних гріхах.

Кожна власна потреба перетворюється у їхньому життєвому світі на категоричну вимогу, адресовану назовні, подружжю, світові в цілому. Навколишнє середовище, як їм здається, має бути тактовним, делікатним, надрозумним, чутливим. Від нього вимагається здатність передбачувати навіть напівоформлені бажання. Передбачувати і задовольняти. Як від матері малої дитини, яка без слів здогадується про кожне поривання її немовляти. Якщо ж це не

відбувається, від цього світу треба відсторонитися, відокремитися, відгородитися.

Щоб не згоріти в сімейних стосунках, людина вчиться визнавати правомірність, законність існування інших, не завжди зрозумілих і не обов'язково схожих на її, світів. Відповідальність кожного з нас передбачає збереження унікальності, нетотожності життєвого світу коханої людини у всій його повноті.

Існує чимало варіантів особистісної несвободи, зокрема несвобода егоцентризму, несамостійності, ціннісних ілюзій. Щоб життєвий світ міг удосконалюватися, а особистість – розвиватися, ступенів свободи має ставати дедалі більше. За Гегелем, природа не розвивається саме тому, що вона позбавлена свободи. Свобода щонайчастіше пов'язана з розвитком, творчим ставленням до життя і взаємин.

Особистісний розвиток передбачає поступову децентрацію морального простору, побудову його таким чином, щоб, не порушуючи дистанції між своїм та чужим, сприймати партнера як рівного, творити поруч зі своїм центром його центр, який був би не менш значущим, сприяв би взаємності стосунків, розподілові відповідальності.

Вибудовуючи власний психологічний простір, ми включаємо в нього значущих людей, створюємо близькі і більш віддалені кола спілкування, взаємовпливу. У кожному колі свої друзі й недруги, свої симпатії й антипатії. Немає в нашому життєвому просторі нічого випадкового, незначущого. Кожна людина по-своєму впливає на нас, певним чином видозмінюючи наш кут зору на все, що відбувається в нашому житті, детермінуючи наші вчинки.

Якщо людина – креативна істота, якщо вона має сутнісну здатність творити, створювати, то створює передусім світ, у якому живе. Вона сміливо будує власний універсум, свою невеличку затишну планету, про яку розповідав Маленький Принц з казки А. Сент-Екзюпері. Цей світ у всій його унікальній своєрідності забезпечує людині таке важливе переживання справжньої суб'єктності, власної богообраності, адже творити Світ – це відчувати себе чимось більшим за самого себе з усіма своїми недоліками, більшим за своє сьогодні, навіть за все своє прожите й заплановане на майбутнє життя. Лише активність, відповідальність, самостійність людини живлять своєчасні індивідуальні і взаємні світоперетворення й допомагають уникнути емоційного вигорання в значущих стосунках.

1.2. “Вогненебезпечна” природа повсякденності

*Как говорят инцидент исперчен
любовная лодка разбилась о быт
С тобой мы в расчете
И не к чему перечень
взаимных болей бед и обид*

Владимир Маяковский

Кожному знайома безпросвітність і тягучість повсякденності, її передбачуваність, розміреність, якої так хочеться уникнути у власному сімейному житті. Але з роками стиль спілкування стає таким звичним, кохана людина – такою знайомою, щоденні обов’язки – такими набридлими, сірі будні – такими сірими, що плідний ґрунт для емоційного вигорання цілком готовий.

Чи можна уявити собі цілком небуденне сімейне життя? Щось калейдоскопічно яскраве й мінливе? Напевно, кожна юна людина наївно мріє про такі нескінченні свята радісних несподіванок і круговерть незвичайних пригод, усім хочеться зберегти ширість і яскравість стосунків. Але досвід, який набуваємо з роками, поступово охолоджує, заземлює й витверезлює. Поступово стаємо експертами з родинних взаємин, розплачуючись втратою ілюзій.

Упродовж сімейного життя кожен здійснює безліч буденних учинків. Ми кожного дня здобуваємо собі їжу та одяг, докладаємо зусиль, щоб мати й підтримувати як належить власний дах над головою. Ми цінуємо наші звички і дуже важко від них відмовляємося. Нам добре в давно знайомому оточенні, серед своїх. Усім нам потрібне традиційне середовище з його усталеністю, передбачуваністю, звичністю. Сірі будні є тим неоціненним, але безумовно потрібним і бажаним фундаментом, який забезпечує можливість чергового кроку вперед. Це саме те непомітне тло, завдяки якому ми час від часу відчуваємо себе фігурами в професійному, громадському, політичному житті.

Іноді, знудившись від поспіху, метушні, тягара безмірної обов’язковості й перебільшеної відповідальності, людина мріє хоча б ненадовго повернутися до рослинного життя з його дитячою безпосередністю та зворушливою безневинністю. Але навіть у відпустці, опинившись серед лісів і ланів, дуже рідко відчуваємо ми

святу простоту гармонійних стосунків. А коли це все ж таки вдається, запам'ятовуємо такі щасливі моменти життя надовго.

Зануреність у буденне життя дає такі важливі для кожного з нас відчуття сталості, тривкості, правильності того, що відбувається. “Природна людина” традиційно визначається як людина, для якої єдність зі світом природи є органічною і, разом з тим, елементарною, такою, що не вимагає жодних зусиль. Власне кажучи, постійна інтенсивна взаємодія з природою і дає змогу зберегти здорову натуральність світосприймання, можливість відновлювати втрачені в життєвій колотнечі душевні й фізичні сили. Буденність передбачає безпосередню включеність людини у світ природи, відсутність дистанції між нею і навколишнім середовищем, неусвідомленість цієї дистанції.

Але це зовсім не означає, що “буденна” людина не може бути жителем великого чи малого міста, передмістя, містечка. Буденність є такою ж характеристикою селянина, як і городянина. Ритми життя зовсім різні, а відсутність стороннього, рефлексивного погляду на власне життя в багатьох подібна. Такою ж залишається і зануреність у середовище, хоча міське середовище, на погляд “традиційної “людини”, скоріше хаотично-безладне, ніж усталено-одноманітне.

Мешканець міста знаходить у своєму оточенні такі ж усталені орієнтири, як селянин у своєму. Він має свої улюблені, безпечні, перевірені часом стежки у великому людському мурашнику. Його оточують лише близькі й рідні, а всіх інших він давно навчився не помічати. Життя пересічного мешканця столиці може бути навіть більш одноманітним, ніж життя якогось жителя далекого гірського селища: з хати на роботу одним і тим самим маршрутом, з роботи – додому.

Час життя городянина цілком циклічний, але ці цикли диктуються передусім не природними, а виробничими ритмами. Понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця – умовний відпочинок – і все спочатку. Вересень, жовтень травень, червень – умовний відпочинок – і все по колу. Є звички, є норми, яких треба дотримуватися, щоб не впадати у вічі. Є й безліч стереотипів життя, з якими зручно, про які навіть ніколи не думаєш. Є, хвала Богу, здоровий глузд, без якого можна було б пропасти.

Замість магічного єднання людини і природи – не менш магічне, але абсолютно штучне поєднання людини і цивілізації.

Буденний додаток до міського транспорту, харчової промисловості, торговельної мережі й телефонного зв'язку. Індивідуальність не передбачено, вона не потрібна, зайва. Замість неї – зручна безликість.

Поглинута повсякденною рутиною, така людина думає про все нове, незвичне, чуже не інакше як зі страхом і недобррозичливістю. У неї не виникає інтересу до незвіданого, тому що навіть найслабші його проблески спричиняють тривогу, внутрішній дискомфорт, небезпечно оголюють її думку. І нехай К'еркегор називає її круглою, як галька, що котиться повсюди, мов розмінна монета. Адже для неї відрізнятись, випадати з контексту, зважуватися на будь-які несподівані прояви власної неповторності занадто небезпечно, майже зухвало. Вона може втратити себе.

Буденність значуща не лише для окремого індивіда, а й для сім'ї. Традиційність життєвого укладу допомагає як самій людині, так і її рідним зберігати сімейні звичаї, свою мову, норми, які в їхньому оточенні ніхто ніколи не порушував. Завдяки повсякденності, спокійно еволюціонуючи, сім'я поступово стабілізується, структурується, стає передбачуванішою, вираженішою і сильнішою.

Що ж таке буденна свідомість? Це спонтанні, непрофесійні способи освоєння світу, що базуються виключно на безпосередньому досвіді практичної діяльності людей. Оскільки буденна свідомість має справу із звичними, типовими, повторюваними кожного дня відношеннями між речами і людьми, у неї є можливість постійно перевіряти свою ефективність і тому вона, безумовно, має чималу пізнавальну цінність. Велике місце в структурі цієї свідомості займають звичні для даної культури цінності, оцінки, що транслюються через систему освіти, виробляються індивідуально і колективно.

Для людини повсякденності всі її уявлення є істинними, адже вона їх такими вважає і діє відповідно до них, хоча комусь вони можуть здаватися і наївними, і нерозумними, і банальними, і ненауковими. Зона її компетентності є сукупністю уявлень, що сформувалися під безпосереднім впливом практичної діяльності, особистого життєвого досвіду, контактів з рідними, сусідами і знайомими, змісту “мільних опер” тощо. Буденне знання хоч і є завжди індивідуальним, таким, що потребує передусім власного досвіду, усе ж зливається з досвідом родинним, непомітно

розчиняється в ньому. Кожний учиться на власних помилках, але ці помилки досить типові, стандартні.

У буденному знанні немає й не може бути ані індивідуальної інтерпретації, ані справжньої інтеріоризації, ані щонайменшої критичності, іронії, відстороненості. Буденне знання – це завжди звичний “непрожований інтроєкт”, який можна використовувати в безлічі ситуацій.

І хоча певна трансляція знань від старших до молодших все ж відбувається неформальними каналами, однак цей процес практично завжди стихійний, неспеціалізований. Хіба що в межах окремої родини, якоїсь професійної групи чи субкультури, яка є досить однорідною та інтегрованою, процеси передачі буденного знання стають значущими для особистості.

У нашому повсякденні постійно присутня й історія нашої сім’ї, її традиції, очікування. Непомітно, але обов’язково у буднях кожного з нас є осад історії країни, в якій живемо, її культури.

Якщо говорити про колективне несвідоме, то його вплив на кожну окрему людину більш відчутний саме в повсякденності з її архаїкою. Небуденні події, переживання і вчинки непорівнянно індивідуалізованіші, ніж звичні будні.

Водночас саме буденність є тим стійким підґрунтям, на якому тільки і можливо вистрибнути з натовпу, проявити свою індивідуальність. У звичному середовищі людині, як відомо, набагато легше бути самою собою, ніж у середовищі незнайомому, незвичному, де велику енергію треба витратити на адаптацію. Буденність дійсно є верховною реальністю хоча б тому, що в кількісному вимірі людина живе практично все життя в її межах, зрідка випадаючи чи виринаючи з її полону. Буденність не можна вважати по-справжньому активним, вільним буттям, хоча саме у її глибинах вибухи активності, суб’єктності зриваються, готуються. Це пасивне перебування, але таке, в якому завжди є прихований рух.

Що ж таке для мене буденність? Якою вона є у моєму досвіді? Це, передусім, побут, повсякденний стиль спілкування. Це побутовий рівень культури, культури існування, життя моєї родини, мого оточення. Мій побут якимось чином організований, регламентований, естетично оформлений. Я його майже не помічаю, але він завжди зі мною, він впливає на моє життя, мою діяльність, мої взаємини. Буденність, таким чином, є звичним середовищем,

звичним стилем життя, в який людина органічно включена, який вона практично не помічає, не усвідомлює, не аналізує.

У психології особистості здавна відома настанова на перевагу того, що більш знайоме. Згідно з К. Левіном, “знайоме набуває позитивної валентності”, а в тлумаченні Дж. Дьюї “сутність повсякденності – у її повторюваності”. Для К.-Г. Юнга психічна реальність як досвід включає в себе все, що здається людині реальним або вміщує в собі силу реальності.

Занурившись у буденність, я задовольняю безліч ординарних потреб: у їжі, сні, теплі, чистоті тощо. Мені важко було б їсти, не користуючись відповідним посудом або не помивши його після попередньої трапези. Дехто не може їсти без молитви. Декому важливо під час їжі читати газету або дивитися телевізор. Ми звикаємо до певних домашніх страв, до традиційної національної кухні. Ми почуваємо себе спокійно, затишно, відпочиваємо в атмосфері буденної традиційності, набираючись сил для життєвих несподіванок, прикрих непорозумінь, виснажливої боротьби, творчості.

Буденність – це водночас і рівень моєї щоденної психологічної культури. Я знаю, коли мені краще працюється: зранку чи ввечері, наодинці чи разом із кимсь. Мені відомо, як налаштувати себе на уважне слухання свого чоловіка, навіть якщо його розповідь видається мені не до часу. Я звикла відпочивати десь далеко від міста, на природі, у тиші. Я навіть знаю, що робити із собою, коли разом із втомою відчуваю зростання дратівливості. Усе це відбувається автоматично, стереотипно, за відомими, опрацьованими індивідуальними схемами.

Буденне життя не потребує від нас зайвої енергії. Його плин прихований, непомітний, але вкрай важливий. У буденності визрівають нові задуми, вона є підґрунтям креативності. Буденний спокій дає сили для стресостійкості, готує до сприймання трансцендентної реальності.

Що є носієм побутової культури для кожного з нас? Таким носієм є переважна більшість людей з нашого найближчого оточення, людей, на яких ми підсвідомо орієнтуємося, людей, що мають з нами щось спільне. Добре, коли всі члени такої групи мають схожі традиційні цінності, а саме: світоглядні, етнічні, релігійні, гендерні, фахові та ін. Зрозуміло, що так буває не часто.

До неусвідомлюваних компонентів традиційної світобудови або усвідомлюваних лише частково, фрагментарно, слід віднести певні схильності, заоби, симпатії-антипатії, пристрасті. Усвідомленими компонентами традиційної світобудови є передусім спільні моральні орієнтири, норми, правила, звичаї, обряди, що мотивують повсякденну поведінку людини, її життєдіяльність.

У спільноті я не один, і це зігриває, оберігає, заспокоює. Індивідуальний родинний побут, звичне мовлення, знайомі з дитинства норми стосунків, естетичні пріоритети, заархівовані, законсервовані в потребі буденності, є тим тлом, без якого немає і не може бути творчості, без якого унеможлиблюються будь-які пошуки чогось нового, незнайомого, несподіваного. У разі незадоволення цієї потреби виникає стан тривоги, відчуття небезпеки, невпевненості в собі, у власних силах.

У буденності на всі ключові випадки життя є свої ритуали, які відомі кожному і які активно виконуються. Вони й відміряють макроритми комунального життя, посилюючи почуття спільності. Функцією ритуалів, на думку Вілрайта, є зняття психічної напруги. Машина ритуалу переробляє в концентрованому соціальному акті спільного дійства індивідуальні афекти у структуру колективного тіла. Це джерело стабільності і безпеки. Американський культуролог Л. Мемфорд вважає, що вирішальним у ритуалі є принцип повторення. Ритуальна стандартність, мірність і точність повторюваності дає відчуття передбачуваності й безпеки, індивідуальної включеності в колективний і космічний порядок (див.: *Горных А. А.*, 1999, с. 117).

Повсякденність – це таке безперервне перетікання одне в одне життєвих епізодів, ситуацій, подій, що створюються людиною, яка розв’язує проблеми, досягає бажаного. Якщо в спілкуванні людей у межах повсякденності виникають паузи, порожнеча, вони тут же заповнюються порадами, рекомендаціями, пропозиціями допомоги.

Буденний досвід кожного окремого “Я” виникає й існує в безперервному взаємообміні з досвідами інших членів спільноти. Особистість створює і реконструює свій життєвий світ та свою власну історію через оповідання, наративи, до яких включено й історії інших людей. Буденний досвід як значна частина, а можливо, й основа життєвого досвіду може стати матеріалом самоосмислення, а відтак і самомоделювання.

Що таке потреба буденності? Це потреба стабільного психічного життя, впізнаванної світобудови. Це прагнення усталеності, неперервності, наступності, надійності. Це потреба відчувати “Я” як “Ми”, “Мое” як “Наше”, нужда в співпричетності. Це можливість не переживати самотність свого маленького світу в цьому великому світі, можливість утечі від нестерпної відчуженості, ізольованості від інших.

У чому полягають головні функції буденності як потреби, що її не можна не задовольняти?

Буденність – це, по-перше, засіб стабілізації психологічного простору. Завдяки буденності відбувається постійне відтворення певних типів стосунків у житті нових поколінь, засвоюються базисні, головні норми регуляції взаємин, викарбовуються непохитні уявлення про добро і зло, правду і кривду, праведність і гріховність.

По-друге, буденність є засобом упорядкування часу людського життя. Психологічний час, що є координатою життєвого світу особистості, у межах буденності набуває характерної для спільноти циклічності, ритмізації. У буденному житті ніби немає якісної відмінності між учора, сьогодні та завтра. Традиція стверджує одноманітний плин часу в самототожному життєвому середовищі. Водночас традиційний час є часом перетворень, відроджень, воскресінь.

Буденне світосприйняття передбачає особливе ставлення до минулого як гаранта, запоруки майбутнього, його репетиції. Оскільки все повторюється, майже повністю гальмується страх людини перед чимось новим, незнайомим, невизначеним. Плин часу в межах традиції завжди передбачуваний, одноманітний, контрольований.

Людина постійно відчуває на собі вплив потреби в буденності, коли архіває, систематизує, узагальнює набутий досвід, передає знання, уміння, навички наступному поколінню, коли спирається у власному розвитку на вже досягнуте, опановане, набуте. Але вона водночас зазнає не менш сильного впливу потреби протилежної – потреби в небуденному, незвичному, несподіваному, новому. Постійне коливання між цими двома полюсами і створює енергетичний потенціал саморуху, подальшого розвитку сімейних взаємин.

На певних етапах життєтворення домінує той чи той життєвий настрій. У дитинстві, отрочтві, юнацькому віці, молодості потреба в небуденності є більш активною, ніж у зрілому та літньому віці, коли потреба в буденності, звичності, усталеності життя поступово стає панівною.

Але все далеко не так просто в особистісній світобудові. Адже саме в дитинстві ми набуваємо той досвід необхідних навичок, стереотипів, ритуалів повсякденного життя, без яких не може бути ніякого повноцінного пошуку чогось нового. І саме в зрілому віці більшість людей стає спроможною виходити за межі буденності, задовольняючи протилежну потребу. Тому коли йдеться про дитяче очікування свята, юнацьке прагнення до невідомого, незнаного, таємного, підкреслюється не лише активність потреби в небуденності, а й сила неусвідомлюваної потреби у звичному, усталеному, повсякденному житті. Відчувається напружена взаємодія цих двох полюсів буденного-небуденного, вчорашнього-завтрашнього, того, що гарантує безпеку, і того, що стимулює подальший розвиток.

Так само зріла сімейна людина є ареною боротьби цих двох базових потреб. Вона відчуває на собі тиск численних стереотипів, що структурують її сьогодення, відіграють у її житті корисну консолідуючу роль. Вона підпорядковується етнокультурним стандартам, враховує статеві-вікові обмеження, є рабом власних звичок, і, всупереч очікуванням, вона ж прагне вирватися за межі всіх цих норм, традицій, регламентацій.

На відміну від дитини чи підлітка, доросла людина скоріше усвідомлює свою потребу буденності, ніж її протилежність. Усі її прориви за власні межі найчастіше стають для неї самої несподіванкою, провокацією власного несвідомого. Зріла людина цінує традиції, тоді як підліток саме їх не усвідомлює, не будучи ще в змозі досягнути своє законне бажання безпеки, стабільності, спокою.

Можна сказати, що перша половина людського життя проходить під все більше усвідомлюваним впливом потреби небуденності і практично не усвідомлюваним впливом потреби буденності, а друга половина життя є зміною сфер впливу, коли буденність усе більше цінується й усвідомлюється, а небуденність, без якої приходять сум, нудьга, почуття безперспективності, ця вкрай потрібна небуденність, виштовхується в несвідоме.

Буденність є звичним життєвим середовищем кожної людини, в яке вона органічно включена, якого потребує і яке практично не рефлексує.

Тлумачення буденності завжди є більш стереотипним, усталеним, звичним, ніж тлумачення небуденності. Але все одно спосіб інтерпретації ситуації стає ключовим для подальшого реагування, переживання чи діяння. Адже спочатку треба сказати собі, чи є дана ситуація для мене звичною, буденною, чи ні. Уже із цього першого кроку і починається інтерпретація.

Сфера дискурсу, що відповідає буденності, – це не завжди сфера мови, а досить часто сфера образів, уявлень. У буденності мова виходить за логічні межі раціонального дискурсу, охоплюючи й алогічні сфери життя. У буденному тексті використовуються архаїчні ритуальні техніки, повторення яких підвищує сугестивність повідомлення й посилює безпосередність, живість комунікації.

Проживаючи власне життя, людина, як відомо, конструює його історію, власну “повість минулих літ”. У її написанні, особливо на початку, чималу роль відіграють батьки та інші значущі люди. Кожна нова подія життя ретроспективно отримує певну інтерпретацію, обумовлену попереднім ходом подій. Так виникає ланцюг успішних рішень і досягнутих цілей, і тоді загальна інтерпретація життя буде позитивною, незважаючи на окремі перешкоди чи невдачі. Так може виникнути і песимістична інтерпретація свого життя, хоча об’єктивно людина буде досить успішною (*Калмыкова Е. С.*, 1998, с. 98).

У межах повсякденності контекст відіграє вирішальну роль у породженні та викривленні значень. Індивідуальні розповіді про власне життя завжди пов’язані з конкретним контекстом і спрямовуються, організуються, наповнюються тим чи тим смислом відповідно до контексту.

Для буденної особистості однією із звичних форм осмислення власного досвіду є форма спонтанного рефлексивного життєпису, коли людина в поїзді чи лікарні розповідає випадковому напів-знайомому слухачеві всю свою життєву історію, водночас по-новому структуруючи її для самої себе. Людина таким чином презентує себе, пояснює свої вчинки, виправдовуючи певні життєві вибори, редагуючи неприємні спогади, замовчуючи травматичні події.

Чому такий спонтанний життєпис найчастіше розгортається саме в спілкуванні з незнайомими людьми? Крім того, що забезпечується анонімність, приватність повідомлення, є ще й можливість незаперечного авторства розповіді. Адже слухач абсолютно нічого не знає про реальні життєві обставини розповідача, і це дає змогу будувати свою сповідь практично цілком довільно, включаючи те, що сьогодні хочеться згадати, і виключаючи те, про що говорити аж ніяк неможливо.

У такому спонтанному життєписі переплітаються, поєднуються фрагменти реальні і нереальні, презентується як “Я-реальне”, так і “Я-ідеальне”, зливаючись в одне ціле. Людина ніколи не думає про себе холодно-об’єктивно, ще менше це стосується розповіді про себе. Вона завжди хоче себе побачити іншими очима, в іншому контексті, з іншими можливостями.

Для буденної особистості головне – публічність презентації, наявність уважного слухача. Вона не може осмислювати свій досвід просто наодинці із собою, подумки, звертаючись до щоденника чи пишучи листа. Для неї природніше висловитися і тут же побачити враження, яке її новий текст про себе справляє на іншу людину.

У структурі автобіографічного дискурсу власне життя після такої розповіді починає сприйматися як активне чи не дуже, щасливе чи нещасне, складне чи просте, хаотичне чи організоване, упорядковане. Від таких класифікаційних схем, що виникають під час розмови із випадковим слухачем, багато в чому залежать можливості подальшого усвідомлення власного досвіду.

Типовим засобом тимчасового подолання понурого, цілком передбачуваного і звичного повсякдення є відомий із прадавніх часів шлях тимчасової руйнації усталеного психологічного простору. Згадаймо сатурналії – свята на честь одного з римських богів, під час яких невгамовні веселощі заохочують порушення найголовніших норм співжиття, пани і слуги міняються місцями, обирається цар-блазень, стимулюється фамільярність, дистанції між людьми скорочуються із шаленою швидкістю.

Дотепер у деяких країнах Європи та Америки збереглися карнавали, масові народні гуляння, майданні розваги з переодяганнями, розвінчуваннями, побиттям і глузуванням. Народньо-святкова стихія висміює усталений порядок, набутий досвід, звички, стереотипи, буденні норми.

Карнавальні образи фіксують сам момент переходу від старого, помираючого, до нового, народжуваного. “Веселий час”, як називає його М. Бахтін, не дає увічнитися нічому старому і не перестась народжувати нове й молоде (*Бахтин М. М.*, 1990).

Карнавальний характер ярмарків, побутових (весілля, хрестини) і хліборобських (збирання винограду, забій худоби) свят, рекреаційних ігор та розваг мандрівних студентів, бурсаків, сьогоднішніх хіпі, які з п’ятнадцяти років мандрують автостопом, живучи на трасі, не є випадковим.

“Природна” людина повинна мати віддушину у своєму повсякденному монотонному існуванні. Деякі вибухи буденності, що підпорядковуються циклічності її психологічного часу, рік у рік повторюються, провокуючи прокидання після зимової сплячки, стимулюючи бажання якнайяскравіше проявити свою ні на кого не схожу, таку мінливу індивідуальність.

Потреба карнавальності – це не обов’язково лише масові народні гуляння, бразильські чи венеціанські карнавали, українська “Маланка” або міські майданні розваги на кшталт Одеської гуморини, сучасні “гапенінги”, “перфоменси”. Інколи інтимна вечерея при свічках, якийсь маленький сюрприз, відпочинок у лісі, спів біля вогнища під гітару, мандри з величезним рюкзаком за плечима – це все також прояви карнавальності, прорив за межі повсякденного існування.

Потребу небуденності людство задовольняє з прадавніх часів і задовольнятиме в майбутньому, хоча способи її вираження згортаються, редукуються, стають інколи майже невпізнаваними. Головне тепер не типова для багатьох, звична форма святкування, а внутрішній психологічний зміст потреби, який сприяє пошукові нестандартних, небанальних способів поведінки.

Ю. Андрухович пише про карнавал як про безперестанне жонгливання суттю: “Спорадично виливаючись у чергову маніфестацію дурнів і товстунів, карнавал самовдоволено переходив у завершальну стадію. Телевізія транслувала велике збіговисько “карнавальствуючих” в Аахені блазнів: національна еліта Німеччини та Франції з’їхалася туди в черговий раз, аби позмагатися в дурощах. Сам геній міжнародної політики, міністр закордонних справ маестро Геншер, увінчаний блазенсько-монаршою короною (щось на кшталт Патріарха Бу-Ба-Бу), виголошував пародійні тиради на межі

пристойності, а доктори філософії та нобелівські лауреати, загримовані під пастухів і сажотрусів, надривали боки від його, геншеровських, “залепух”.

Чи не тому так багато несосвітених дурниць натворено в нашій історії, що ми для власних дурнів і товстунів не відвели хоча б однієї карнавальної площі, помістивши їх натомість у зали для пленарних засідань? Ми не надали самим собі відповідного часу і простору для видурювання, тож вимушені видурюватися повсякчас і повсюдно. Адже карнавали – це ще й нейтралізація дуросців через їх звеличення. А ми, на жаль, нейтралізували щось протилежне” (Андрухович Ю., 1999, с. 47).

Навіщо потреба у святковості, карнавальності взагалі існує, якщо вона дійсно є? Яку функцію виконує? Чи може людина жити, не помічаючи і не задовольняючи її?

На думку З. Фрейда, галасливе радісне свято – це дозволений чи навіть обов’язковий екстез, урочисте порушення заборон. Під час свята дозволяється йти за своїми потягами та задовольняти їх усі. Святковий настрій виникає саме завдяки дозволеності забороненого (Фрейд З., 1991, с. 330). В архаїчній природі святковості є групове начало, яскраве переживання єдності, злиття з іншими. Є й хвилююча безвідповідальність, точніше розподілення відповідальності між усіма. Є також й амбівалентність почуттів і ставлень, задумів і дій.

Сучасна святковість стає більш інтимною, вибірковою, нестандартною. Але вона зберігає гострий присмак чогось далекого від здорового глузду, хоч трохи не дозволеного, буденно не заохочуваного, можливо, більшості не зрозумілого або для здоров’я чи репутації когось не бажаного, навіть забороненого. І сьогоднішні свята, стаючи все більш нетиповими, все ж наголошують на продовженні якихось традицій, знаменуючи рух уперед. Переживання свята стає для людини особливим переживанням власної суб’єктності, переживанням своєї унікальної ролі у світобудуванні.

Реальність, що йменується *Грою*, відтінює повсякденність, скасовуючи на якийсь час закони та звичаї. І хоч відомий сучасний філософ Й. Гейзінга вважає, що гра лежить за межами безпосереднього задоволення потреб і пристрастей та здійснюється заради задоволення, яке дає саме виконання дії, нам видається, що

людська гра задовольняє певним чином одну з найголовніших потреб особистості – потребу свободи, вільного, творчого світотворення.

В образах гри демонструється стисло, умовно, полегшено та святково все життя в мініатюрі: щастя-нещастя, піднесення-падіння, придбання-втрати. Серйозному й похмурому протиставляється жартівливе й веселе, звичайному й повсякденному – несподіване й дивне, відсторонено-піднесеному – матеріально-тілесне. Важке й страшне, глибокодумне й важливе переводиться у веселий, безтурботний, мажорний реєстр. Атмосфера розкішної, усеперемагаючої тілесності повстає проти сухої нормативної обов'язковості, проти зашореного, заляканого мислення.

Святкова стихія захоплює, “несе”, як бурхливий потік, відмінюючи звички, стереотипи, буденні норми, знання того, як треба жити, як правильно чинити, з чого починати, до кого звертатися за порадою і благословінням. Заохочується порушення найголовніших норм співжиття, стимулюються фамільярність, ненормативна лексика; дистанція між людьми суттєво скорочується.

На карнавальному майдані, якщо користуватися поняттями Бахтіна, “людина ніби перероджувалася для нових, суто людських стосунків. Відчуження тимчасово зникало... Людина поверталася до самої себе і відчувала себе людиною серед людей” (*Бахтин М. М., 1990, с. 15*).

Карнавальний стан знайомий кожній особистості, хоча форми задоволення потреби небуденності дуже індивідуальні. Культура розваг, культура відпочинку є не менш складною, ніж культура праці, хоча їй майже не приділяється належної уваги ані з боку суспільства, ані з боку сім'ї.

Людина може виявляти значну або помірну креативність у виконанні виробничих завдань, відмовляючи собі в будь-якому яскравому, незвичному, нетиповому відпочинку, не вважаючи задоволення потреби карнавальності за щось суттєве, значуще, ключове. Нудьга, втома, байдужість накопичуються, починаючи поступово впливати на самопочуття, рівень задоволеності життям, ту ж таки креативність і продуктивність у професійній сфері, заради якої всі ці самообмеження нібито й встановлювалися.

У дитячі, юнацькі роки людина ще не навчилася гальмувати потребу в карнавальності, вона не приховує її ні від себе, ні від

оточення. Пізніше виникають якісь бар'єри, стереотипні уявлення про те, що допустимо, а що – ні.

І час, і простір життєвого світу особистості, що перебуває в карнавальному стані, змінюються невпізнанно. Людина є створінням фантастичної зашкарублості, задубілості, як каже М. Мамардашвілі, і впертої хитрості. “Вона готова на все, аби не приводити себе в рух і не ставити під знак запитання” (*Мамардашвили М. К.*, 1996, с. 138). І поза карнавальністю вона й залишається такою – не готовою до імпровізацій, до змін, до чогось нового, незвичного.

Потреба святковості, карнавальності, незвичайності може здаватися чимось на зразок потреби в релаксації, відпочинку. Але вона є чимось більшим. Насмілюючись на ігрову руйнацію усталеного побуту, людина переводить щось обов'язкове, нудне, глибокодумне у безтурботний, веселий, мажорний реєстр. Вона вчиться самотужки ховатися від буденності в ілюзорні світи, що їх створює уява. Мрії затьмарюють реальність, фантазії звільняють від довірливих зусиль, потреби в адаптації до свого сьогоденського життя, свого конкретного оточення. Час життя поступово перетворюється на можливе, на цілковито передбачуване майбутнє, без минулого з його досвідом і теперішнього з його гнучким пристосовництвом до мінливої реальності. Намагаючись утекти від банальної, позбавленої уяви буденності, людина бачить попереду море перспектив, у тому числі і найнеймовірніших, не усвідомлюючи зовнішніх перешкод, не відчуваючи власних обмежень.

Саме так відбувається природна профілактика емоційного вигорання, що не потребує спеціальних вправ чи допомоги психотерапевта.

Проте у світ ілюзій можна тікати й зовсім безплідно, ховаючись від реальних проблем, не маючи сил і навичок для їх розв'язання. Людина може навчитися жити лише своїми уявленнями і навіть не помічати, не усвідомлювати, як бажане видається за дійсне, як ясність затьмарюється штучними побудовами. І тоді здається, що у світі начебто вже є гармонія, розум, любов, милосердя, що не потрібно ніяких самостійних кроків, жодних справжніх зусиль для їх досягнення.

Хвороблива мрійливість стає зручною формою психологічного захисту від реальності як зовнішньої, так і внутрішньої. За рожевими окулярами людина намагається приховати

глибоку неусвідомлювану тривогу, цілий клубок страхів, небажання знати правду про себе, своє оточення, власне минуле, теперішнє і майбутнє. Як зауважує класик гештальттерапії Ф. Перлз, ми провадимо життя “як нібито”, у якому химерно переплелися реальність, фантазія та вдавання (Перлз Ф., 1995).

Задовольнивши потребу в небуденності, людина повертається до своїх сірих буднів освіженою, помолоділою, не такою ортодоксальною, як раніше. Висміювання розчищає дорогу для пошуку нових шляхів, нового порядку в недосконалому світі та сумбурному житті, небачених раніше ритмів і гармоній. Спогад про несподіваність, безцеремонність свята як про свободу й радість підносить і над повсякденною працею, і над простим побутовим неробством.

Що таке небуденний життєвий світ? Цей світ нестабільний, як погода в березні. Він не може бути абсолютно пізнаваним, тому що справжня святковість, за визначенням, є несподіванкою, сюрпризом, подією. Але водночас тут є і деяка своєрідна повторюваність, свої цикли, які можна легко простежити в народних обрядових святах. Нам хочеться повертатися до місць, де ми відчули колись радість буття, і ми намагаємося започатковувати сімейні святкові традиції.

Такий світ – відкритий, розчинений навстіж, розкутий. Справжня небуденність трапляється не досить часто, але коли вона трапляється, коли цей стан святкується, людина відчуває злиття, єдність своєї окремішності і всього суцього. Вона дозволяє собі поринути в царину незнаного, незрозумілого і неможливого. Вона не може цього не робити, забувши про численні обов’язкові ролі, які треба грати.

Відчути по-справжньому потребу в карнавальності неможливо на самоті. Лише разом з кимсь можна по-справжньому бенкетувати, сміятися, співати і радіти. Під час задоволення потреби в небуденності відбуваються певні зміни в просторі життєвого світу: з кимсь несподівано зближуєшся, хтось стає своїм, рідним, а хтось втрачає свої пріоритетні позиції, віддаляється, стає незначущим.

Потреба в карнавальності відповідає глибинному бажанню радіти з буття, тішитися з приводу існування як такого. “Людина і світ стають дедалі подібнішими одне до одного в міру того, як вони рухаються до достатності” (Маслоу А., 1997, с. 130). Осягнувши себе

як самоцінність, людина починає зовсім по-новому відчувати всю повноту свого існування.

Ми всі дуже різні, і потреба буденності в кожного має свою вагу. Як і потреба, їй протилежна. Після святкових шалених мандрів ми завжди повертаємося на круги своя, і наш життєвий світ, залишаючись упізнаваним, постає в новому ракурсі. Придивімося до кожної побутової дрібниці, адже вона набула, окрім звичайного, ще й іншого сенсу. Пробудження творчої енергії людини, яка, як блудний син, повертається додому, до буденності, є внутрішнім визволенням.

Особистісне зростання неможливе лише в полоні буденності, але воно неможливе і коли повністю відривається від неї. Полюси – це завжди небезпека, завжди дисгармонія. Але їх наявність забезпечує необхідний потенціал, енергію для руху вперед.

Таким чином, буденність одночасно є найголовнішою, верховною реальністю людського життя і пасивним, безвідповідальним напівіснуванням. У межах буденності людина стабільно живе більшу частину свого життя, лише зрідка вириваючись у небуденні стани. У надрах повсякденності вирують енергетичні потоки, дозрівають вибухи справжньої суб'єктності. У цьому пасивному перебуванні, ніби на околиці життя, завжди є сили, зваженість, прихований рух уперед.

Головне для профілактики сімейного вигорання – це прагнення пошуку, готовність до нього, вміння зрівноважувати буденність небуденністю, готовність приймати власні обмеження й актуальні стани, інколи відмовляючись від безпосередності щоденного буття заради можливого повернення до нової цілісності, а інколи – шляхом пошуків нової повноти і єдності зі світом, занурення в будні, злиття з ними.

1.3. Щоденна психологічна травматизація як умова емоційного вигорання

У сімейному житті людину постійно підстерігають усілякі несподіванки, до яких вона має бути готовою. Стрес переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко й самостійно приймати рішення, миттєво реагувати на загрози й виклики життя. Убезпечитися від стресових ситуацій не

може ніхто, але кожен по-різному реагує на те, що відбувається, з різною швидкістю відновлюється, уміє це робити самостійно або лише за допомогою інших.

Яким чином ми реагуємо на стресову ситуацію? Різні люди в чомусь подібно відповідають на несподіванки, переживаючи страх, тривогу, хвилювання, напруження. Прискорено починає битися серце, стає важко дихати, щось не дає чітко думати, швидко пригадувати важливу інформацію.

Індивідуальні реакції на стрес-фактори можуть бути дуже своєрідними. Ганс Сельє визначив два протилежних типи реагування на стрес-фактори, два полюси континууму, на якому знайдеться місце для кожної індивідуальності. Для першої групи стрес-факторами є надмірні подразники (шум, галас, поспіх). Для другої, навпаки, стресовим стає брак подразників (монотонія, брак контактів, відсутність вимог). Першу групу називають образно “черепахи”, другу – “скакові коні”. “Черепахи” краще працюють наодинці, у тиші, нікуди не поспішаючи. А “скакові коні”, приходючи додому, відразу вмикають музику і намагаються знайти собі компанію для праці, оскільки їм набагато легше зосередитися серед товаришів (Сельє Г., 1979).

Стресорів безліч, їх важко перелічити, оскільки вони у кожного свої. Те, що викликає стрес в одного, для іншого є лише пробою сил. Справжнім індивідуально значущим стресором стає той подразник, з яким особа не може справитися, гнучко оволодіти становищем, адаптуватися до умов, що перевищують її можливості. Чим більшу внутрішню гнучкість має людина, тим легше вона реагує на стресор, зберігаючи контроль над своїми реакціями, і тим менш шкідливою буде для неї післядія стресора.

Бувають люди, які ніби самі скрізь шукають неприємностей, і стресові ситуації оточують їх усе життя. Про таких кажуть, що з ними складно. До речі, їм самим також нелегко.

Як саме впливають шкідливі зовнішні подразники на особистість? Для когось дуже несприятливим фактором є холод, а хтось значно гірше реагує на спеку, хтось може зранку розлютитися, “натерпівшись” у переповненому транспорті і запізнюючись через це на роботу, а інший після неприємної розмови з дружиною взагалі не помічає транспортних негараздів.

Умовно можна виокремити стрес корисний і стрес шкідливий. Корисний стрес називають евстресом. Цей стрес супроводжується позитивними емоційними переживаннями, пов'язаними з несподіваними приємними звітками, закоханістю, нагородами, перемогами тощо. Як правило, евстрес надихає, дає нові сили, мобілізує на штурм вершин, уселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Але слід відзначити, що деякі люди так сильно хвилюються, коли раптом отримують радісну звістку, що можуть навіть захворіти. І тоді корисний стрес втрачає своє позитивне забарвлення.

Шкідливий стрес дістав назву дистресу і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини до несприятливих обставин, негативно впливає на стосунки з оточуючими, ставлення до себе і свого майбутнього. При зтяжкому дистресі погіршується діяльність, що вимагає самоконтролю. Людина тимчасово втрачає здатність орієнтуватися в ситуації, вона ніби занурюється в себе.

Поговорімо докладніше про деякі травматичні обставини, що виникають щодня. Усім знайома ситуація, коли з'являються нові або загострюються старі життєві обставини. Усе відбувається, як правило, дуже швидко, несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, настройки. Нова життєва ситуація суб'єктивно сприймається як складна, небажана, утруднена, несприятлива. Вона потребує від людини перегляду перспективних планів, відмови від звичних життєвих стратегій, прийняття якихось небуденних рішень. Це може бути, наприклад, несподіване звільнення з роботи, транспортна пригода, що потребує великого ремонту своєї і чужої машин, значні витрати на ліквідацію наслідків затоплення квартири сусідів знизу.

Кожна така подія, незважаючи на її стресовий потенціал, не обов'язково стає причиною гострого чи хронічного стресу. Для декого звільнення стає поштовхом для пошуку саме тієї роботи, про яку людина давно мріяла, а дехто переживає такий поворот подій як повний професійний та особистісний крах, як життєве фіаско. Найчастіше за таких обставин люди звертаються до рідних, сусідів, друзів, щоб отримати реальну допомогу та емоційну підтримку. Багатьом досить дружнього обговорення, співчуття, можливості

“виплеснути” емоції, почути поради, розповіді про аналогічні випадки, щоб зібратися із силами і розв’язати всі проблеми.

Головною умовою швидкого виходу з таких ситуацій стає наявність близького сімейного оточення, яке пом’якшує переживання людини, допомагає швидше адаптуватися до нових умов. Важливо бути разом, не намагатися все вирішити наодинці, без підтримки близьких людей. Тоді негативних емоційних наслідків буде набагато менше.

Нерідко причиною стресів, особливо хронічних, є післядія психічної травми. Такі стреси дістали назву посттравматичних і простежуються інколи протягом кількох років після безпосереднього переживання травматичної події. Буває, що віддалені наслідки психічної травматизації в ранньому дитинстві людина проносить із собою через усе життя.

Травму можуть заподіяти сімейні та любовні негаразди, конфлікти дітей і батьків, розлучення, несподівана руйнація дружби, вимушена самотність, неприйняття з боку оточення. Дуже небезпечний і тривалий стресовий стан може стати наслідком тяжкої хвороби й втрати рідних і близьких. До стресу призводять крах надій, вимушена суттєва корекція життєвих планів. Травмою можуть стати і серйозні неприємності на роботі, відчутний професійний неуспіх, примусове звільнення. Для багатьох людей травмою стає покарання за вчинені дії, особливо якщо воно сприймається як несправедливе.

У буденному житті, на щастя, по-справжньому глибокі травми трапляються не так часто. Але і звичні, знайомі кожному життєві негаразди можуть мати далеко непрості наслідки. Так, однією з повсякденних причин стресів є дія слова як носія руйнівної інформації щодо самої людини, її взаємин, дій і вчинків. Це не обов’язково відверта лайка чи образлива репліка. Інколи боляче ранили може невдалий жарт, плітка, зухвала недоброчлива інтерпретація.

Серед причин стресів слід назвати знайому всім з власного досвіду ситуацію фрустрації. Фрустрацією називають стійке негативне переживання, що виникає як відповідь на перешкоду, затримку, бар’єр і заважає досягненню мети. Далеко не кожна перешкода викликає фрустраційну реакцію. Цей досить неприємний стан тимчасової дезорганізації свідомості й діяльності людина переживає,

по-перше, в разі наявності дуже сильної мотивації. Вона конче повинна домогтися реалізації свого бажання, не уявляє собі навіть можливості відмови від нього. І, по-друге, бар'єр повинен з'явитися раптово, цілком несподівано, коли мети вже майже досягнуто.

Як ми переживаємо стан фрустрації? Якщо стрес – це перш за все напруження, то фрустрація дає про себе знати спочатку у формі занепокоєння, пізніше – обурення, роздратування, ворожості, запеклості, люті. Деякі люди вбачають причину невдачі в собі і починають себе активно звинувачувати, карати. В інших агресія спрямована на оточення: вони можуть кидатися стільцями, грюкати дверима, бити кулаком по столу чи шукати винних серед близьких. Хто потрапив на очі, тому й дістаються звинувачення, погрози, лайки. Інший варіант поведінки людини, що переживає фрустрацію, – це стан апатії, коли наростає байдужість до всього, що зовсім недавно хвилювало. Втрачається зацікавленість найулюбленішою діяльністю. Людина в цей час виглядає пасивною, млявою, загальмованою. Для деяких людей при переживанні фрустрації характерними стають стереотипні дії, що постійно повторюються. Така поведінка нагадує інстинктивні програми тварин, які самовідтворюються, незважаючи на сприятливі або несприятливі зовнішні умови, суто автоматично.

Поведінку фрустрованої людини називають катастрофічною, тому що вона на певний час стає людиною без мети і поводить себе так, що не полегшує, не розв'язує ситуацію, а навпаки, збільшує напругу й роздратування, заганяючи себе в один і той самий глухий кут.

Які перешкоди на шляху до бажаної мети провокують виникнення фрустрації? Бар'єрів існує багато: і матеріальні, і фізичні, і біологічні, і соціально-психологічні. Матеріальні бар'єри – це, наприклад, брак коштів на квиток, коли терміново треба їхати до коханої людини. До біологічних бар'єрів можна віднести раптову хворобу, що змушує різко змінити плани. Серед психологічних бар'єрів слід назвати страх, невпевненість у собі, які найчастіше зупиняють людину у відповідальний момент. Буває, людина усвідомлює, що вона боїться осуду, насмішок з боку оточення, і подолати такий страх сама не може.

Не менш значущою є фрустрація потреби в захисті, особистій безпеці. Дуже тяжко переживається й ситуація незадоволення потреби в повазі, любові. Такі потреби особистості, як потреба в

безпеці, бажання, щоб тебе розуміли, підтримували, приймали, недарма вважаються базовими, і їх незадоволення викликає тривалі й глибокі фрустраційні стани.

Переживаючи фрустрацію, ми втрачаємо волю й надію, і повернення до нормального психічного стану потребує від нас чималих зусиль. Водночас саме фрустраційні ситуації сприяють тренуванню терпіння, розвитку наполегливості, стриманості, цілеспрямованості.

Кожна людина має власну міру суперечливості, яка не спричиняє стресових переживань і не заважає внутрішньому розвитку. Ми постійно переглядаємо свої смаки, погляди, звички, і ревізія особистісних цінностей передбачає свідомий вибір. Але нерідко наші внутрішні конфлікти можуть ранили сильніше, ніж зовнішні обставини. Тривалість, неусвідомлюваність, незрозумілість деяких внутрішніх конфліктів для самої людини збільшують імовірність накопичення стресових реакцій, що поступово стає небезпечним.

Внутрішні конфлікти бувають спровокованими непорозуміннями з батьками, товаришами, найдорожчою людиною. Буває й навпаки, коли нереалізовані бажання викликають стан внутрішнього розладу, збентеженості, незадоволеності рисами свого характеру, що обов'язково відбивається на взаєминах. Людина стає дратівливою, вередує, дозволяє собі уїдливі зауваження або замикається в собі, дивиться з-під лоба, уникає спілкування з членами своєї сім'ї.

Дехто не може жити без конфліктних переживань, нудьгує, втрачає бадьорість, енергійність. Інші погано почувають себе в стані навіть невеликої внутрішньої неузгодженості і тому намагаються якомога довше не помічати суперечностей, не реагувати на провокаційні фактори. Для них характерно відкладати розв'язання нагальних проблем, забувати про них, виштовхуючи їх у власне несвідоме. Як стверджував Ф. М. Достоевський, свідомість завжди є стражданням. Жити не страждаючи, не змінюючись, не відмовляючись від чогось зайвого, віджилого – це існувати автоматично, не розвиваючись, не рухаючись уперед.

Конфлікт є зіткненням мотивів, бажань, прагнень, уявлень про себе – теперішнього, минулого і майбутнього. Які конфлікти ми переживаємо? Буває конфлікт неприйняття ролі, коли людина

повинна вирішити, чи зберегти звичну роль, чи бути вірною собі. Досить поширеним є також конфлікт, пов'язаний із суперечливими ролями. Інколи людина так старанно грає якусь роль, що поступово відбувається її ототожнення із цією роллю, злиття з нею, коли вже незрозуміло, а що ще, крім рольової поведінки, є за душею в цієї особистості.

Буває, одна й та сама людина викликає у нас одночасно суперечливі почуття: прихильність й агресивність, зацікавленість і нетерпимість. Це теж внутрішній конфлікт, що потребує усвідомлення. До речі, так інколи переживається навіть любов. Ідеться про ціннісну кризу, в основі якої лежить боротьба мотивів. У перебігу життя кожна людина включена в численні відносини, різні види діяльності. Вона виконує безліч соціальних ролей, кожна з яких має свої провідні мотиви. У внутрішньому світі особистості постійно утворюються різні ієрархії мотивів відповідно до визначеної системи цінностей, і, зрозуміло, постійно виникає простір для внутрішніх конфліктів.

Відносини між мотивами і цінностями дуже непрості. Жінці може здаватися, що вона на перше місце ставить, наприклад, цінність сімейної злагоди, а насправді її стосунками з чоловіком керує мотив домінування, владарювання. Батько впевнений, що в його ставленні до дорослої доньки переважає турбота, а насправді він не може подолати свої ревності у зв'язку з її, як йому здається, невдалим заміжжям.

Мотив завжди несе енергетичний та емоційний заряди, він є двигуном будь-якої діяльності. Якщо мотив слабенький, людина не зробить і кроку в бік утілення своїх рішень. Вона знайде купу самовиправдань, щоб пояснити собі власну пасивність силою обставин. Хоча насправді причина криється у відсутності тісної взаємодії мотиву й цінності. Кожен мотив належить лише одній людині, він суто індивідуальний і нерідко неусвідомлюваний. Тому інші люди, навіть рідні і близькі, досить часто не готові зрозуміти, що саме штовхає людину на певні вчинки, чому вона поводить себе так, а не інакше.

Особиста цінність, щоб не залишитися просто внутрішньою декларацією, має стати вмотивованою, зайняти відповідне місце в ієрархії мотивів. Утілюватися починають лише ті цінності, які посідають перші місця в цій ієрархії. Іншим доводиться чекати. На

високий статус обов'язково претендують кілька мотивів, і без внутрішнього конфлікту просто не обійтися. Труднощі вибору провідного мотиву і, відповідно, реальної цінності призводять до непростих стресових станів. Ситуація стає все більш невизначеною, втрачається дорогоцінний час, дестабілізуються міжособистісні стосунки. Стан нерішучості, внутрішніх вагань усе більше пригнічує людину, ускладнюючи можливість вибору з кількох альтернатив.

Перебіг таких конфліктних переживань буває різним. Щоб допомогти собі, бажано переглянути свою систему цінностей, упевнитися в її актуальності “тут і тепер”. Можливо, така ревізія допоможе зрозуміти, що життя вносить свої корективи, і сьогодні якісь життєві рішення вже застаріли. У цій роботі нерідко допомагають відверті розмови з близькою людиною, яка добре Вас розуміє.

Більш складний випадок, коли подія, що викликає внутрішній конфлікт, незворотна, як, скажімо, часткова втрата працездатності внаслідок хвороби. У пам'яті залишається ідеалізований образ себе як здорової людини. Ця цінність ніби застигає у свідомості й заважає динаміці життя. Тут також треба знайти в собі сили, щоб крок за кроком почати переглядати колишні пріоритети і домагання. У цій ситуації навряд чи правильно покладатися лише на себе чи друзів. Варто, шукаючи емоційної підтримки у своєму оточенні, все ж звернутися по професійну допомогу до психолога.

У деяких ситуаціях людина надмірно занурюється в себе, у край критично оцінює всі свої вчинки, які й призвели до сьогоднішніх болючих проблем. Вона відчуває, що саме з нею щось не так, що всі її зусилля пристосуватися чи організувати своє життя іншим чином марні. На перший план виходять значущі взаємини, адже доводиться переживати зраду коханої людини, віроломство друга, розрив стосунків. Нерідко це переживання з приводу дорослих дітей, які вирішують жити окремо, беруть цивільний шлюб з тією людиною, яку батьки не приймають, кидають раптом навчання. Люди творчих професій переживають кризу, коли відчувають неспроможність утілити в життя свій заповітний задум, коли їм здається, що їхні потенції вичерпано.

Стосовно самої себе людина в таких ситуаціях стає безжалісним прокурором, недбалим адвокатом і занадто принциповим суддею. Дехто починає із звинувачень себе, дехто відчуває роздратування, гнів, образу до свого оточення. Хтось

дорікає батькам, дітям, країні, долі, хтось – навіть Богові. Нарешті, людина ухвалює щодо себе або інших вирок, який інколи може бути досить небезпечним. Далі настає етап виправдовувань та самовиправдовувань, пошуку шляхів виходу із скрутних обставин.

Наступна за складністю екзистенційна ситуація виникає, коли сенс існування практично втрачається. Людина не вірить, що її життя може набути нового сенсу, що все колись ще зміниться на краще. “Екзистенційний вакуум”, глибоко проаналізований засновником логотерапії В. Франклом, стає для багатьох реальним вибором між життям і смертю. Як пише В. Томпсон, “люди – не об’єкти, що існують як столи чи стільці: вони живуть, і якщо вони виявляють, що їхнє життя зводиться до простого існування, подібного до існування столів та стільців, вони вдаються до самогубства” (цит. за: *Франкл В.*, 1990, с. 310).

Втрата сенсу життя не відбувається раптово. Раптовим може стати усвідомлення внутрішньої і зовнішньої пустки, безперспективності, безнадійності існування. Повсякденні обставини можуть практично не змінюватися протягом досить тривалого часу або змінюватися непомітно. Людина живе за інерцією і раптом починає розуміти, що така безпросвітність ніколи не скінчиться, що внутрішньої свободи і, відповідно, радості існування, спілкування, взаєморозуміння немає.

Пригадується ще нестара жінка, яка, переглянувши відеозаписи свого дитинства і побачивши там веселу, жваву, радісну дівчинку, котра нічим не нагадувала їй себе теперішню, усвідомила, що їй потрібна професійна допомога. Тоді, в дитинстві, вона складала віршики, сперечалася з братом, кокетувала перед камерою, заразливо сміялася. У сьогоднішньому житті це була скута, невпевнена в собі, мовчазна, дуже самотня особа, яка боялася суперечити чоловікові і цілком залежала від його невірнішої матері. Багаторічне безрадісне існування ніби вперше постало перед її очима, і вона зрозуміла, що далі так жити не хоче, не може, не буде.

У таких ситуаціях психолог має бути готовим надати невідкладну, досить тривалу, тотальну й інтенсивну психологічну допомогу, яка б уможливила структурування внутрішнього хаосу й забезпечила енергетично поступовий вихід на новий життєвий виток у майбутньому. Цей шлях, що його мають пройти разом клієнт і психотерапевт, набагато довший, ніж у попередньому випадку.

Ідеться не про подолання непростої життєвої ситуації, не про вихід із кризи, пов'язаний із взаєминами, навіть не про зміну ставлення до себе. У даному випадку людину не влаштовує звичний спосіб життя, повсякденна його якість. Бажаним, жаданим, єдино необхідним стає пошук нового смислу існування.

Ще складнішою за екзистенційну є ситуація термінальна. Вона виникає вже за гранню екзистенційного вибору, коли дуже хвора людина, знаючи про власну приреченість, намагається знайти в собі сили для остаточного життєвого вибору: якось дотерпіти, дожити або використати останній шанс, щоб змінити якість свого життя на цьому завершальному етапі. Людина має відкрити, усвідомити, що, незважаючи ні на які діагнози і лікарські прогнози, все ж вона сама має змогу вибирати між можливістю повільного, а іноді і не дуже повільного конання, і можливістю все-таки жити, змінюватися, пізнавати себе, свої внутрішні резерви, свою силу духу в час останніх життєвих іспитів.

У термінальній ситуації майже кожному потрібна інтенсивна психологічна допомога, постійні бесіди з рідними. Від психолога, який працює з тяжкохворим, психологічної підтримки чекають і його найближче оточення, його рідні й друзі, і медичний персонал. Робота з умираючим практично завжди є й консультуванням його близьких, що опосередковано впливає на динаміку стану людини в термінальному періоді.

Рівень активності психолога, що здійснює психологічну підтримку й допомогу, залежить від глибини й складності ситуації, у якій перебуває клієнт. Але не тільки від цього. Значною мірою ефективність утручань визначається бажанням клієнта самостійно впливати на перебіг подій, його вмінням брати на себе відповідальність за власне життя в будь-яких його проявах, наявністю або відсутністю сил для дуже енергоємного процесу самозмін.

Дуже ефективною на цьому завершальному етапі життя є спільна праця психолога і священика. Духовні пошуки, до яких вдається багато людей у термінальній життєвій ситуації, інколи наповнюють останні місяці й дні такими значущими і глибокими прозріннями, що якість життя реально стає найвищою. Усе незначне, несуттєве само собою відступає, і перед хворою людиною постають її справжні цінності, справжні пріоритети. Вона встигає побачити

справжнє обличчя тих, хто був поруч із нею, зрозуміти, кого вона може назвати близькою людиною за великим рахунком.

Протягом життя кожній людині доводиться багато чого пережити: кризи підліткового віку, труднощі перших самостійних сімейних рішень, перегляд життєвих планів і серйозні розчарування тридцятирічного віку, кризу середини життя, за якою нерідко приховується спустошеність.

У перекладі з грецької “криза” – це зміна напрямку, рішення, це вибір. Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняються життєвий задум, проєкт майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Перед нею постають запитання, на які важко відповісти однозначно.

Ніхто не може розвиватися безкризово, поступово, еволюційно, навіть якщо для цього створити ідеальні умови. Так просто не розвивається навіть організм, а особистість з усіма її взаєминами, що складають її психологічний простір, набагато складніша.

Під час кризи і чоловік, і жінка стають усе більше невірноваженими, дуже гостро реагують на звичні зовнішні впливи. Те, що раніше не викликало ніяких стресів, тепер стає приводом для глибоких і тривалих переживань. Чи таким я був? Як мені тепер жити далі? Навіщо все це? Чого чекати від майбутнього? Бути чи не бути? Такі і подібні запитання звучать у голові щодня.

Серед найнеприємніших кризових переживань – неможливість зазирнути в майбутнє. Потреба вийти за межі сьогодення, щось спланувати, якимось прогнозувати завтрашній день притаманна кожній людині. У скрутних життєвих обставинах наше майбутнє звужується, перспектива втрачається, і тривога з приводу небажаних несподіванок, неприємних сюрпризів починає негативно впливати на самопочуття, працездатність, стосунки з оточенням. Втрачається смак до життя, зникають бажання, нічого вже не хочеться, настає внутрішній застій.

У кризовому стані інколи виникає почуття нереальності того, що відбувається. Здається, такого просто не може бути, це якийсь страшний сон, жах, хвора фантазія. Обставини складаються таким чином, що повірити у власні сили, у можливість подолати перешкоди дуже важко. Переживаючи кризу, людина відчуває, як хвилі

прикrostі, болю, образи, туги, відчаю поглинають її всю, стають на деякий час майже нестерпними, потім потрохи слабнуть, щоб без зовнішніх поштовхів посилитися знов.

“Вогненебезпечність” залежить від стадії кризових переживань. Життєва криза може бути різної глибини: поверхова, середня та глибока. Навіть найглибша, найнебезпечніша для людини криза спочатку завжди є поверховою, і якщо ставитися до себе уважно, до найтяжчої стадії не дійде.

Як тілесне захворювання бажано лікувати із самого моменту його виникнення, не допускаючи переходу в хронічний стан, так і життєву кризу, яка є хворобою душі, важливо не прогавити, адже з часом усе важче буде подолати розпач, знайти в собі сили для того, щоб розпочати все спочатку.

Що відбувається на першій стадії кризи? Залежно від типу особистості, від так званого особистісного радикалу, енергетичних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації форми переживань можуть бути досить різноманітними. Наприклад, у деяких людей зростає невмотивована тривожність, в інших – дратівливість, а хтось відчуває такі знайомі й неприємні апатію, байдужість. Спільне одне – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з близькими людьми. Втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруженість, кудись зникає почуття гумору.

Друга стадія кризи дає себе знати передусім появою страхів, пов’язаних із майбутнім: “не знаю, як житиму далі”, “як жив досі, вже не можу, а якось інакше – не вмію”. Людина відчуває себе в пастці серед звичних, буденних обов’язків, переживає безсилля. Усе виходить з-під контролю, навіть у дрібницях. З рідними – цілковите непорозуміння, спалахи гніву, образи, претензії.

Людина не лише відмовляється від колишніх домагань, вона розчарована власними вміннями, звичними засобами досягнення цілей. Те, що раніше виходило легко, майже непомітно, у теперішньому стані потребує неабияких зусиль, величезних витрат енергії. Серед важливих симптомів цієї стадії слід назвати порушення сну, апетиту, хронічну втому, пригнічений настрій, агресивність. Постійним тлом усіх переживань стає почуття відчуженості, окремості, нецікавості ні для кого. У ставленні до

себе особливо неприйнятними стають зовнішність, фігура, обличчя, вікові зміни.

Третя – найглибша – стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування. Усе, що відбувається, здається якимось нереальним, безглуздим, нікчемним. Власне минуле сприймається як суцільна помилка, яку вже пізно виправляти. Здатність планувати майбутнє втрачається, життєві перспективи катастрофічно звужуються. Згасають симпатії та прихильності, ніби зникає вміння любити. Прості буденні справи стають тяжким обов'язком, який уже несила витримувати. Гостро переживається власна неповноцінність. Виникають суїцидальні думки й наміри.

Глибока криза може стати однією із суттєвих причин тяжких захворювань, серед яких не лише класично психосоматичні (цукровий діабет, гіпертонія, ревматоїдний артрит, виразкова хвороба, бронхіальна астма, виразковий коліт), а й такі складні і небезпечні, як онкологічні. За даними деяких досліджень, онкохворі, згадуючи останній рік перед захворюванням, описують чимало стресових ситуацій, життєвих невдач, тяжких кризових станів, подолати які забракло сил.

Проходить час, і кризові переживання, на щастя, можуть непомітно піти на спад. Після болісної руйнації взаємин, цінностей, планів і перспектив настає новий етап, коли відбувається позитивне перетворення особистості в бік зростання зрілості, відповідальності, доброти, людяності, сили, сміливості, мудрості. Кризові страждання нерідко несуть позитивне навантаження – активізують особистість на пошук та усвідомлення нових смислів життя.

Отже, як складову частину повсякденності стрес у помірних дозах переживає кожна людина. Він є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, допомагаючи адаптації, пристосуванню до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових життєвих завдань.

Людина не може постійно перебувати у врівноваженому стані, адже тоді немає ніяких підстав для змін, розвитку. Тому ми час від часу самі порушуємо рівновагу із середовищем, прагнучи активізувати себе, оптимізувати умови свого існування.

Криза виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися в родинному, професійному, особистому житті. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, на тлі зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя. Тяжкі життєві обставини потребують від людини дій, що перевищують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Повсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці.

Психологічна криза – закономірне й необхідне для росту і людини, і її взаємин явище, яке треба достойно пережити і вийти з нього більш зрілою, сильною і впевненою в собі особистістю.

Повсякденна психологічна травматизація – неминуче явище, що постійно відтворює умови для емоційного вигорання. Щоб виходити із стресових, фрустраційних, конфліктних, кризових переживань без зайвої травматизації, треба вчасно коригувати власне ставлення до несприятливих життєвих обставин. Бажано правильно оцінювати свої можливості, сили, яких потребує складна життєва ситуація. Інколи краще змінити плани, погодитися на нові умови взаємодії, відмовитися від бажаного, ніж заплатити надто велику ціну за власну впертість. Слід також навчитися звертатися до рідних, колег, друзів, щоб вчасно отримати підтримку й допомогу.

1.4. Адаптаційний потенціал і психологічні захисти від реальності

У кожної людини є власні, вроджені можливості адаптування до умов, що змінюються. Комуś це дається легко, і тоді людина навіть шукає для себе пригоди і ризик, щоб відчути свої сили, прискорити приплив енергії, оновитися. Хтось дуже важко адаптується, і тоді така людина стає консерватором у своїх повсякденних звичках. Вона уникає змін у стилі життя, дуже неохоче пристосовується до змін в умовах праці чи побуту, до нових знайомих. Вона не поспішає радіти новому мобільному телефоні, адже до нього ще треба звикати. Їй відверто не подобаються нові комп'ютерні програми, які полегшують роботу, але потребують часу і сил, щоб у них розібратися.

Уявімо собі, що такі різні за адаптаційними можливостями чоловік і жінка створюють сім'ю. Мобільна й адаптивна жінка починає ображатися, що чоловік не радіє її подарункам, місяцями не бере їх до рук. А чоловікові просто треба дуже поступово звикати до нововведень, йому важко адаптуватися. У свою чергу, не дуже адаптивний і, відповідно, постійний у своїх перевагах чоловік хоче зустрічати Новий рік удома, як завжди, з тими самими друзями, а дружина чомусь відмовляється, каже, що їй набридло. Якщо не рахуватися з адаптивним потенціалом одне одного, емоційне вигорання виявиться дуже швидко.

У межах гуманістичної психології адаптація розглядається в контексті динамічної взаємодії особистості і середовища. За А. Маслоу, основним критерієм адаптованості особистості є ступінь її інтегрованості із середовищем. Людина свідомо чи не дуже шукає рівноваги з предметним середовищем та оточенням. Для неї важлива передусім оптимальна відповідність власних намірів, бажань і потреб запитам, прогнозам та очікуванням з боку навколишнього світу.

Взаємна соціально-психологічна адаптація з урахуванням можливостей одне одного забезпечує справжнє задоволення від взаємодії. Теплі почуття до партнера стають стійкими тоді, коли він знає не лише про твої бажання, а й про обмеження: він пам'ятає, що для тебе по-справжньому важко, що викликає напруження й роздратування, і намагається організувати середовище більш прийнятним для обох чином, не акцентуючи на цьому увагу.

Адаптаційні процеси характеризуються як активним впливом на соціальне середовище, так і пасивним пристосуванням до нього, такою своєрідною мімікрією. Серед варіантів адаптації до ситуації взаємодії можна виділити адаптацію шляхом перетворення і фактичного усунення проблеми. Адаптивні ресурси мобілізуються для реконструкції передусім зовнішньої ситуації, а особистість зазнає порівняно невеликих й в основному позитивних змін, оскільки набуває нових навичок, розвивається. Другий варіант адаптації – адаптація з максимальним збереженням ситуації в незмінному вигляді. У цьому випадку доводиться змінюватися самій людині, а це може гальмувати її розвиток.

Ми адаптуємось одне до одного чи то намагаючись щось змінити в партнері, чи вмовляємо себе змінюватися, прилаштовуватися до нього. І хоча здатність до адаптації багато в чому є вродженою характеристикою, все одно кожен має певний

діапазон, у якому ця здатність може розвиватися. Життя постійно тренує нас, і такий розвиток відбувається стихійно. Але ми можемо і самостійно прискорювати, інтенсифікувати розгортання власного адаптаційного потенціалу.

Соціально-психологічна адаптація буває нормальною, девіантною та патологічною залежно від того, чи вдається людині пристосуватися без перевитрати енергетичних ресурсів.

Нормальна адаптація передбачає стійке, не дуже помітне для самої людини пристосування в типових проблемних ситуаціях, з яких складається повсякденне життя. При нормальній адаптації не відбувається ніяких патологічних змін у поведінці людини, не погіршується суттєво самопочуття, не порушуються норми співжиття сім'ї.

Адаптація стає девіантною, тобто такою, що відхиляється від норми, коли людині вдається задовольнити лише свої потреби, але сподівання інших учасників взаємодії не виправдовуються. Девіантна адаптація може бути нетиповою, коли людина долає проблемні ситуації незвичними для її оточення і не кращими шляхами, і новаторською, творчою, коли випробовуються абсолютно нові й конструктивні способи пристосування.

Патологічна адаптація здійснюється за допомогою деструктивних форм поведінки, з вибухами агресії і пошуком винних чи стійким відстороненням від проблеми, спробами її не помічати взагалі, ігноруючи партнерів по взаємодії.

Тривалість адаптаційного періоду залежить не лише від адаптивних ресурсів людини, а й від її життєвого досвіду, цілей адаптації, особливостей середовища. Якщо при знайомстві з батьками майбутнього чоловіка дуже хочеться встановити з ними хороші стосунки, то така значна мета активізує адаптивні можливості і дівчина легко пристосовується до нових людей з їхнім незвичним для неї способом спілкування. Якби вона мала пристосовуватися до цих людей у менш значущих умовах, прийшлося б витратити на адаптацію значно більше часу й сил. Досвід також допомагає проявляти гнучкість, вибирати саме той спосіб поведінки, який буде найкращим у відповідних умовах.

Яким чином відбувається адаптація? На першій фазі пристосування до нового, незнайомого середовища, наприклад, у разі потреби жити після весілля з батьками свого чоловіка, старі способи поведінки можуть не спрацьовувати. Молодій дружині треба набратися терпіння, щоб пережити цей складний період, поступово зрозумівши нові очікування щодо себе і віднайшовши нові засоби

уникання непорозумінь, пом'якшення напружень, розв'язання конфліктів. Чоловікові важливо надавати підтримку своїй дружині, висловлюючи їй розуміння складності ситуації і впевненість, що з часом все влаштується належним чином.

Наступна фаза адаптаційного процесу настає тоді, коли формуються нові навички поведінки в ситуації, вибудовується нова система підтримки рівноваги з навколишнім середовищем. Інколи на це йде досить багато часу, наприклад, півроку, хоча, буває, що молодій людині вдається пристосуватися до нових вимог відносно швидко й безболісно. Вдала адаптація залежить і від того, наскільки іншими для неї є нові очікування родичів, нові правила й неписані норми взаємодії, і від індивідуальних особливостей самої жінки, її пластичності, гнучкості.

Важко відбувається адаптація тоді, коли людина надто ригідна, тобто вперта, образлива, егоцентрична. Набагато краще адаптуються люди, які мають можливість відверто розповісти коханій людині про свої переживання, непорозуміння, що виникають у цей період. Наявність людини, яка вміє вислухати, знає, як виявити співчуття, вселити впевненість у собі, значною мірою полегшує пристосовування і скорочує його в часі.

Пригадується відомий фільм Стівена Спілберга "Імперія сонця", де талановито показано, як під час Другої світової війни маленький англійський хлопчик опиняється в японському концентраційному таборі і, щоб вижити, вимушений самостійно пристосовуватися до жахливих умов ув'язнення. Відомому режисерові вдалося наочно продемонструвати, якими потрібними якостями є гнучкість, демонстрована назовні конформність, без яких цей звичний до турботи люблячих батьків, а тепер абсолютно безпорадний, самотній хлопчик ніколи не дожив би до визволення. Без дорослого товариша, який по змозі підтримував, учив, допомагав, цей малюк навряд чи витримав би протягом такого тривалого часу голод, знущання, зневіру оточуючих.

Остання фаза адаптаційного процесу є фазою стабілізації, що характеризується врівноважуванням вимог з боку середовища і власних можливостей швидкого та адекватного реагування на них. У фільмі, про який ішлося вище, маленький хлопчик за роки війни виріс і вже сам надавав допомогу тим, хто страждав більше за нього. Він знайшов у собі сили бути корисним для багатьох в'язнів концтабору. У нього навіть з'явилися свої приємні тасмниці, свої радості. Ефективність його поведінки поступово стала оптимальною для того середовища, в якому він опинився.

Але людина є істотою, що не лише адаптується, як це, наприклад, роблять тварини. Бувають ситуації, коли вона навіть не намагається це робити. І така неадаптивність далеко не завжди є однозначно негативною. Неадаптивність означає існування суперечливих відносин між метою і результатом, коли наміри не збігаються з діями, задуми – із їх втіленням, мотиви вчинків – з очікуваннями соціуму. Кожен стикався з обставинами життя, до яких не хочеться адаптуватися, які видаються неприйнятними. І тоді ми свідомо йдемо на загострення ситуації, погоджуємося на конфлікти, відвертаємося від тих людей, які чекають від нас неможливого.

Здатність до адаптації можна протягом життя певною мірою нарощувати, розвиваючи схильність до самоспостереження та самоконтролю, а можна і гальмувати, якщо створювати навколо себе штучну оранжерейну атмосферу, ховаючись від життєвих буревіїв за спиною когось сильнішого, сміливішого, надійнішого. До речі, існує відносно універсальна закономірність: чим сильніше людина орієнтована на усвідомлення власних потенцій та обмежень, чим більше уваги приділяє самопізнанню, тим легше вона адаптується до стресових ситуацій. Така людина не починає звинувачувати долю, якщо у неї раптом виникли неприємності, а спрямовує свою активність на пошук ефективних засобів подолання цієї проблеми.

Існує уявлення, що жінки краще адаптуються і тому мають у всьому пристосовуватися до чоловіків, яким адаптація дається важче. Дійсно, жінки еволюційно мають більш високий адаптаційний потенціал, їм легше пристосуватися до нових умов життя, вони довше витримують несприятливі зміни умов існування. Але це зовсім не означає, що єдиною продуктивною стратегією для них стає конформна поведінка. До того ж чоловіки швидше мобілізуються в небезпечних обставинах, коли більшість жінок втрачає орієнтацію. Тому слід говорити про гендерні особливості адаптації, про різні способи пристосування, стилі самоорганізації, характерні для представників певних статей.

Здатність до адаптації не є сталою протягом життя. Вона змінюється, збільшуючись чи, навпаки, зменшуючись під впливом життєвих обставин. Якщо випробування, що їх пропонує людині життя, їй під силу, адаптивність зростає, якщо ж ні, адаптивні ресурси вичерпуються, що може серйозно вплинути і на загальний стан здоров'я людини.

У складних, надто несподіваних життєвих ситуаціях актуалізуються психологічні захисти, які недостатньо усвідомлюються і включаються автоматично.

Серед активних захистів слід назвати гіперкомпенсацію, яка може проявлятися в людини з високою вольовою активністю, цілеспрямованістю та наполегливістю. Чим гірша життєва ситуація, чим складніші зовнішні обставини, тим більше така людина занурюватиметься у важливі справи, які можуть і не стосуватися прямо самого стресу. Водночас у такий опосередкований спосіб стрес все ж таки долається чи хоча б втрачає свою первинну інтенсивність. Людина набуває більшої впевненості в собі, що активізує її адаптивні можливості.

До речі, деякі автори констатують, що сумлінність як риса особистості, схильної до гіперкомпенсації, є психологічною передумовою для прогнозування довголіття (*Носенко Е. Л., Коврига Н. В.*, 2003, с. 42). Це дійсно цікаво, адже з'являються підстави говорити про залежність довголіття від уміння активно протидіяти стресові шляхом старанного, ретельного виконання своїх обов'язків.

По-іншому працює психологічний захист, який традиційно називають витісненням. Він не допускає у свідомість чи швидко усуває з неї хворобливі, суперечливі почуття та спогади, неприйнятні бажання та думки. Людина досить легко забуває те, що знижує її самоповагу, наприклад, критичні зауваження дружини чи її матері та свої переживання із цього приводу.

Подібним чином діє заперечення, що виявляється в несвідомому відторгненні думок, почуттів, бажань, потреб, які викликають занепокоєння, напруження, тривогу. Цей захист може проявлятися у відмові людини розуміти реальну причину своєї поведінки та її прояви. Наприклад, чоловік може говорити гнівним голосом, його міміка виражає злість, але він не усвідомлює, що сердиться (*Психологія личности*, 2001, с. 84).

Інтелектуалізація виражається в тому, що людина аналізує свої проблеми надто раціонально, користуючись абстрактними поняттями та ігноруючи почуття. Вона поспішає віднайти "розумні" пояснення тому, що відбувається, але насправді не готова подивитися правді у вічі.

Серед найпоширеніших психологічних захистів слід назвати проекцію, завдяки якій можна побачити в іншій людині свої бажання, про які краще не думати. Приписування комусь з оточення своїх думок чи почуттів дає змогу людині не бачити певну частину себе, як ми не бачимо зворотний бік Місяця. Проекція допомагає уникати внутрішнього конфлікту, не помічати власних заборонених імпульсів. Так, якщо Ви чуєте від жінки на адресу іншої, молодшої:

“Одягається, як повія”, – така проекція свідчить про її загальмовані, заборонені сексуальні бажання, які вона ніколи не усвідомлює. Якщо чоловік говорить, що не можна довіряти нікому, можна бути впевненим, що він сам веде нечесну гру (*Психологія личности*, 2001, с. 94).

Такий психологічний захист, коли енергія, адресована іншому, повертається всередину, має назву ретрофлексії. Він супроводжується соматизацією, яка дає змогу зменшити емоційне напруження, перевести його на тілесні об'єкти: починає боліти шлунок чи голова, піднімається тиск, з'являється біль у серці. Людям, схильним до ретрофлексії, легше стримувати свої імпульси й спрямовувати енергію на себе, ніж ризикувати стосунками з іншими. Вони бояться виявити назовні свій гнів чи образи, їм краще стриматися і перетерпіти. Для оточення такі люди досить зручні: вони не конфліктують, не сваряться, не кричать. Щоправда, нерідко хворіють.

Щоб розрядити емоційне напруження, чимало людей звично вдаються до споживання алкоголю, влаштовують численні перекури. Таке реагування також є захисним і використовується тоді, коли людина не готова по-справжньому активно реагувати на стрес-фактори, коли їй потрібний час для прийняття рішення, коли не вистачає підтримки з боку товаришів, колег.

Набагато ефективніше реагувати на несприятливу життєву ситуацію, не ховаючись від неї, не відкладаючи її розгляд, а щось реально змінюючи у власній поведінці, своїх оцінках, ставленні до роботи, інших людей. Щоб подібні зміни змогли відбутися, треба навчитися бачити все, що відбувається, у різних ракурсах, з різних точок зору. Треба навчитися тлумачити власні вчинки, наміри, бажання ніби збоку, відмовляючись від зручних і знайомих стереотипів.

Усі психологічні захисти, які розглядалися вище, є способом реагування на неприємності із заплющеними очима. Лише відкривши очі, повіривши у власні сили, людина знайде в собі мужність для внутрішніх і зовнішніх перетворень. Самоусвідомлення, поглиблений, чесний та спеціально спрямований самоаналіз сприяють нарощуванню адаптаційних ресурсів і досягненню нової, бажаної якості життя.

Розділ 2. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В СІМ'Ї – ПРИЧИНА ЧИ НАСЛІДОК ДИСГАРМОНІЙНОСТІ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН?

*Щасливий той, хто живе в гармонії із собою.
Розлад настає тоді, коли вас
примушують жити в гармонії з іншими.*

Оскар Уайльд

2.1. Особливості виникнення та розвитку емоційного вигорання в сім'ї

Що ж таке емоційне вигорання? Дослідники вигорання відносять його до феноменів особистісної деформації (Maslach С., Goldberg J., 1998), тобто наслідками переживання цієї хвороби можуть бути глибинні трансформації особистості, що важко піддаються психотерапії. Крім того, що вигорання як психологічне явище спричинює руйнівний вплив на здоров'я та ефективність життєдіяльності членів сім'ї, постійно включених у комунікаційний процес один з одним, цей феномен є симптомом психологічного нездоров'я сімейних взаємин, причиною виникнення й розвитку дисбалансу сімейної структури.

Психологічне здоров'я сім'ї визначають як комфортний, з позитивним емоційним забарвленням стан функціонування сімейної структури (Клянець О.Я., 2005). Здорова сім'я вільна від внутрішньо-сімейної психологічної напруженості і конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, соціальному середовищі і професійній сфері діяльності членів сім'ї. Він відображає душевне благополуччя членів сім'ї, що забезпечує адекватну їхнім життєвим умовам регуляцію поведінки у спілкуванні та діяльності.

Сім'я є системою, і зміни в одній її структурній частині призводять до компенсаторних змін в інших складових сім'ї. Отже, психологічне здоров'я сімейної структури в цілому обумовлюється

гармонійністю, благополуччям кожної її підструктури (подружньої, дитячої, батьківсько-дитячої) та окремих членів.

Основним фактором, що визначає психологічне благополуччя родини, є характер взаємин між подружжям (*Клянець О. Я.*, 2005), на який значною мірою впливають емоційний стан кожного із шлюбних партнерів, їх задоволеність собою, партнером і стосунками. Тому емоційне вигорання як порушення нормального функціонування особистості становить загрозу благополуччю та стабільності шлюбу.

Емоційне вигорання в сім'ї можна визначити як психічне виснаження члена сім'ї (чи членів), що виникає на тлі стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, і проявляється в зниженні адаптивності в сімейних взаєминах та емоційній незадоволеності.

Вигорання як психологічний феномен являє собою трикомпонентну систему, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних особистісних досягнень.

Емоційне виснаження зумовлене довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування і проявляється у відчуттях емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися сім'ї так, як раніше. Виникає почуття “приглушеності”, “притупленості” емоцій, в особливо важких ситуаціях можливі навіть емоційні зриви.

Деперсоналізація проявляється в негативному, бездушному, навіть цинічному ставленні того, хто “вигорає”, до себе, інших членів сім'ї, сімейних обов'язків та справ. Внутрішньосімейні контакти стають знеособленими і формальними. Необхідність контактувати, спілкуватися з іншими членами родини викликає роздратованість та агресивність, провокуючи появу образ і конфліктних ситуацій.

Редукція власних досягнень виявляється в зниженні почуття особистісної компетентності в сімейних справах, незадоволеності собою, зменшенні цінності своєї діяльності в сімейній сфері, негативному сприйнятті себе як шлюбного партнера чи члена сім'ї, своїх сімейних ролей.

Отже, емоційне вигорання в сім'ї визначатимемо як загальне психічне виснаження людини, що виявляється в зниженні її зацікавленості сімейним життям, сімейними справами, поступовому

згасанні мотивації, пов'язаної із сімейними стосунками, зниженні ефективності виконання нею своїх сімейних обов'язків і загальних психосоматичних порушеннях.

Позитивним антиподом синдрому вигорання є стан “залученості” (*Maslach C., Goldberg J., 1998*), який характеризується енергійністю, захопленістю сімейним життям, отриманням задоволення від спілкування з родиною, ефективністю виконання сімейних ролей та обов'язків і т. ін.

Емоційне вигорання в сім'ї являє собою процес, що розвивається в часі і починається із сильного і тривалого стресу. Накопичення численних наслідків переживання стресових ситуацій призводить до виникнення в особистості почуття напруженості, роздратування чи втоми. Процес завершується, коли людина, використовуючи психологічні механізми захисту, долає стрес, психологічно віддаляючись від сімейної взаємодії, і стає апатичною, цинічною та негнучкою у взаєминах. Отже, емоційне вигорання в сім'ї можна трактувати як наслідок пережитих людиною хронічних стресів, зумовлених дисгармонійними (конфліктними, напруженими, відчуженими тощо) сімейними стосунками. Безперервне або прогресуюче порушення психологічної рівноваги неминуче призводить до вигорання.

Сімейний стрес – це багатовимірний феномен, який виявляється у фізіологічних і психологічних реакціях людини на складну для неї сімейну ситуацію, переобтяжену негативними почуттями, що відображаються в психічному реагуванні особистості.

Вводячи поняття “сімейний стрес”, американський соціолог Р. Хілл визначив його як такий стан сім'ї, що є наслідком порушення рівноваги між вимогами до сім'ї (як реальними, так і уявними) та можливостями сім'ї їх задовольняти, справлятися з ними. Звичайно, такий стан викликається дією стресорів, які можуть впливати окремо на шлюбних партнерів, дітей та інших членів родини чи на сім'ю в цілому (*Крюкова Т. Л. и др., 2005*).

Не можна стверджувати, що будь-який сімейний стрес обов'язково призводить до емоційного вигорання в сім'ї. Чомусь деяких людей, окремих сімей життєві катастрофи тільки торкаються, на інших же звалюються, як ті брили, підминаючи їх під себе. Оптимальний рівень стресу виконує мобілізаційну дію, спричинює розвиток родини і її членів. Але довготривале існування в умовах

сімейного стресу зумовлює дезадаптаційні процеси й емоційне вигорання.

Виникнення емоційного вигорання в сім'ї можна пояснити так:

1. У кожної людини існує індивідуальний поріг, “стеля” можливостей емоційного “Я” протистояти виснаженню, протидіяти вигоранню, самозберігатися.

2. Кожна людина має свій психологічний досвід, що включає в себе почуття, настанови, мотиви, очікування, а також пережиті труднощі, проблеми, дистреси, дискомфорти та їх негативні наслідки. Цей психологічний досвід великою мірою визначає схильність особистості до емоційного вигорання, а також швидкість розвитку цього синдрому (*Maslach C., Goldberg J., 1998*).

Отже, сімейне вигорання як таке є кінцевим результатом дії сукупності факторів оточення, в якому людина живе, характеристик внутрішньосімейного спілкування й особистісних моментів. Тому *стресори, що спричинюють виникнення сімейного стресу*, можна об'єднати в три блоки: 1) соціально-психологічні фактори; 2) зміст сімейних стосунків; 3) індивідуально-особистісні властивості.

Перший блок утворюють соціально-психологічні фактори:

1) *матеріальне благополуччя*. Задовільний фінансовий стан дає можливість розв'язати цілу низку сімейних проблем, матеріально забезпечуючи побут сім'ї, а також формуючи базу для народження й виховання дітей. Крім того, фінансовий добробут держави стабілізує відповідні соціальні настрої, даючи своїм громадянам відчуття стабільності й захищеності, підтримує позитивний емоційний стан, почуття суб'єктивного благополуччя;

2) *професійна діяльність* як джерело самореалізації і самоповаги може слугувати емоційним буфером, даючи людині можливість досягти успіху в іншій важливій сфері життєдіяльності та спілкуватися з різними людьми. Тому одним з факторів емоційного вигорання є статево-рольові стереотипи, які досі міцно тримаються в соціальній свідомості. Приписування жінці виключно ролі домогосподарки, дружини та матері заважає її професійній реалізації, з одного боку, а з іншого, зумовлює її вразливість до стресів у сімейній сфері життя.

Водночас гендерні стереотипи вимагають від чоловіка досягнення значних соціальних успіхів та забезпечення матеріального добробуту родини, чим закладається основа для виникнення

професійного вигорання, що відбивається й на сімейному житті. Встановлено, що тенденція до андрогінності, вихід за межі статево-рольових стереотипів дають змогу запобігти вигоранню (Гринберг Дж., 2005; Малишева К. О., 2003);

3) наявність соціально-психологічної підтримки, під якою розуміють розгалужену систему соціальних зв'язків, яка об'єднує, крім членів сім'ї, ще й близьких родичів, друзів, співробітників, членство в громадських чи церковних спільнотах, інші формальні та неформальні зв'язки. Встановлено, що для людей, які мають широкі соціальні зв'язки та можливості отримувати психологічну допомогу від інших, характерний низький рівень ризику виникнення й розвитку емоційного вигорання.

Зміст сімейних стосунків формується *другий блок*:

1) *рольовий баланс*. Особистість, що усвідомлює, відчуває та приймає свою сімейну роль, може ефективно її реалізовувати. І, навпаки, невизначеність у розподіленні ролей, неприйняття сімейних ролей як своїх, відчуття некомпетентності, конфлікти через розподіл ролей у сім'ї є чинниками розвитку сімейного стресу та виникнення вигорання;

2) *обсяг роботи*. Перебирання на себе ролей та функціональних обов'язків одним із шлюбних партнерів, повсякденна рутинізація домашніх обов'язків неминуче призводять до хронічної втоми, емоційного і фізичного виснаження та, як наслідок, до стресу. Ця проблема є більш актуальною для жінок, які, по-перше, часто потерпають від подвійної зайнятості (коли жінка фактично працює у дві зміни – на роботі та вдома), а по-друге, вимушено беруть на свої плечі практично всі турботи, пов'язані з появою та вихованням дітей;

3) *шлюбно-сімейні домагання*. Завищені шлюбно-сімейні домагання, невідповідність реалій життя ідеалам, усталеність поглядів на сімейне буття, намагання бути ідеальним і робити все найкращим чином, нереалістична оцінка перспектив подружнього життя призводять до розчарування собою, партнером, шлюбом у цілому;

4) *особливості сімейних стосунків*. Такі особливості дисгармонійних сімей, як відсутність поваги до особистості кожного члена, відсутність автономії (що є не антиподом близькості, а антиподом залежності), послаблення відчуття власної значущості,

гідності членів родини, незадоволення потреби в коханні й прихильності, відсутність позитивної емоційно-теплої атмосфери, конфліктність взаємин, функціонування сімейної структури в режимі адиктивної системи (коли один з партнерів (чи обидва) є залежними особистостями) та інші, завжди є чинниками хронічних сімейних стресів.

Третій блок – індивідуально-особистісні властивості:

1) *властивості темпераменту*:

- *нейротизм*. Високий рівень нейротизму є показником емоційної нестійкості індивіда, емоційної лабільності, невірноваженості нервово-психічних процесів, що виявляється у високій збудливості, реактивності, низькому порозі переживання дистресу і переважанні негативно забарвлених емоційних станів. Емоційна нестійкість є однією з детермінант нервових зривів. Якщо людина відрізняється високим рівнем нейротизму, ризик виникнення сімейного стресу значно підвищується;

- *емоційна реактивність* – властивість темпераменту, що характеризує швидкість виникнення нервового збудження. Високий рівень реактивності підвищує ризик виникнення сімейного стресу;

- *тривожність* як індивідуальна особливість відображається у схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги та низькому порозі їх виникнення. Високий рівень особистісної тривожності часто призводить до неадекватного сприйняття та реагування на події сімейного життя, що підвищує ризик виникнення стресу, зумовленого сімейними взаєминами;

- *інтровертованість*. Інтроверти як люди, менш схильні до комунікації взагалі, у ситуаціях повсякденного тривалого спілкування, що властиве сімейному життю, відчувають більшу порівняно з екстравертами емоційну напругу, пов'язану з інтенсивним, насиченим подіями та емоціями сімейним життям, та швидше виснажуються (Борисова М. В., 2005). Однак у разі збігу характеристик шлюбних партнерів за шкалою інтровертованості, коли обидва партнери мають схильність до спокою, утримання дистанції в спілкуванні, впорядкованості, інтровертованість особистості не є чинником виникнення вигорання;

- *толерантність* до ситуації невизначеності – схильність людини фрустраційно реагувати на складні ситуації. Низька толерантність, тобто швидке виникнення стану фрустрації,

позитивно корелює з високим рівнем стресу, зумовлюючи виникнення й розвиток емоційного вигорання в сім'ї;

2) *особистісні характеристики:*

- *локус контролю* – схильність індивіда пояснювати виникнення значущих подій життя зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній (інтернальний) локус відзначається більшою стресостійкістю. Однак гіпервідповідальність, характерна для крайнього варіанта інтернальності, корелює зі схильністю до емоційного вигорання;

- *самоєфективність* відображається у впевненості людини щодо своєї спроможності вирішувати завдання, що постають перед нею, адекватним способом. Люди, котрі негативно оцінюють самоєфективність, схильні відчувати себе нещасливими й не задоволені життям узагалі, акцентують увагу на своїх невдачах і поразках, відчувають незахищеність перед життям та неспроможність щось у ньому змінити. Зрозуміло, що чим ближча оцінка цієї характеристики до негативного полюса, тим вищі показники сімейного стресу;

- *самооцінка і самоповага* як особистісна особливість відображає ставлення людини до себе, що виражається в прийнятті своїх особистісних особливостей, задоволеності собою. Негативна самооцінка зумовлює недовіру до партнера, вразливість і схильність до сприймання найменших дрібниць як глобальних та невирішуваних проблем. Зрозуміло, що негативна самооцінка й відсутність самоповаги пов'язані з низькою стресостійкістю. Особистості ж із адекватною самооцінкою та розвиненим почуттям самоповаги виявляють меншу схильність до емоційного вигорання;

- *рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції емоцій і поведінки*. Низький рівень розвитку саморегуляції неодмінно супроводжується стресовими переживаннями (Борисова М. В., 2005);

- *тип подолання стресових ситуацій*. Невміння долати стреси унеможливорює адекватне реагування на них, зумовлює розвиток особистісного дисбалансу й накопичення виснаження. Володіння більшою варіативністю способів подолання стресу та винахідливість у їх застосуванні дають можливість адекватно їх використовувати, що підвищує особистісну ефективність і збільшує стресостійкість (Синдром “професійного вигорання”..., 2004; Юрьєва Л. Н., 2004);

- *поведінковий патерн А*. Характеризується поєднанням таких особистісних рис, як висока амбіційність, агресивність, прагнення до змагальності, нетерплячість. Такі особистісні властивості, притаманні одному чи обом шлюбним партнерам, провокують появу сімейних конфліктів і стресів та сприяють їх ескалації;

- *наявність інтересів*. Надмірна ідентифікація з партнером, “домашній трудоголізм” (мається на увазі надмірна, патологічна зануреність у сімейне життя, коли від цього страждають інші сфери життєдіяльності особистості) корелюють із сильною тенденцією до емоційного вигорання в сім’ї. Люди, що мають ще й інші, крім сім’ї, інтереси та інші сфери самореалізації, менш схильні до стресів та вигорання, спричинених сімейними взаєминами, бо мають ширше коло для задоволення потреб і реалізації цілей.

Отже, найменш вразливими до вигорання є люди, що мають стабільну і привабливу роботу, можливості для творчості, особистісного зростання, високу задоволеність життям у різних його аспектах, різнобічні інтереси, перспективні життєві плани. Вони активні, оптимістичні, життєрадісні; це шлюбні партнери, яким властиві високий творчий потенціал, середній ступінь нейротизму й відносно висока екстравертованість.

Переживання емоційного вигорання в сім’ї має гендерні відмінності, які чітко виявляються при розгляді окремих складових синдрому. Згідно з результатами емпіричного дослідження, емоційне вигорання чоловіків характеризується високим ступенем деперсоналізації та редукції власних досягнень. “Чоловіче” вигорання найчастіше виявляється в погіршенні ставлення людини до себе як члена сім’ї та до інших членів родини, пошуком винуватця сімейних негараздів, акцентуванні уваги на проблемах, відчутті, що “шлюб не склався” і з цим нічого не вдієш, знеціненні своїх досягнень у сімейній сфері самореалізації.

Жінки ж більше страждають від емоційного виснаження. Провідними мотивами вигорання в жіночому варіанті є пригнічений настрій, байдужість до того, що відбувається навколо, та хронічна втома. “Вигораюча” жінка виконує свої обов’язки механічно, “на автопілоті”, спілкування із чоловіком і дітьми вже не дає їй задоволення, а сприймається як таке, що забирає останні сили.

Вивчення синдрому вигорання серед педагогів продемонструвало, що заміжні жінки-вчительки із сімейним стажем понад 10 років значно частіше стикаються із цим явищем, ніж розлучені та незаміжні. Разом з тим одружені чоловіки-вчителі менше страж-

дають від вигорання, ніж розлучені й неодружені (Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С., 2005). Пояснюється це тим, що робота вчителя сама по собі є складною, відповідальною та емоційно навантаженою; її поєднання із самостійним виконанням усіх домашніх обов'язків перетворює робочий день людини практично на цілодобовий. Хронічне фізичне та емоційне виснаження призводить до вигорання як у професійній, так і в сімейній сфері, що взаємно підсилюються.

На основі моделей синдрому вигорання, запропонованих дослідниками цього феномена (Борисова М. В., 2005; Малішева К. О., 2005; Синдром “професійного вигорання”..., 2004; Юрьєва Л. Н., 2004), можна виділити такі компоненти емоційного вигорання в сім'ї:

1) *сімейна ситуація, що викликає стрес*. Стресовою сімейна ситуація стає в тому випадку, коли її вимоги та потреби перевищують адаптаційні можливості й ресурси людини;

2) *емоційне переживання сімейної ситуації*. Це ті почуття, що виникають у людини внаслідок сімейного стресу, яким емоційним станом вона реагує та як справляється із цими переживаннями. Для емоційного світу осіб, що мають схильність до психічного вигорання в сім'ї, характерними є низький рівень саморегуляції, нерозуміння власних почуттів, нездатність приймати їх та виявляти в конструктивній формі;

3) *когнітивна оцінка сімейної ситуації*. Ідеться про те, як людина оцінює чи інтерпретує складну для неї ситуацію. Для особистості, що потерпає від емоційного вигорання, характерне сприйняття стресової ситуації як катастрофічної та невирішуваної, стереотипність мислення, ригідність у пошуку шляхів її подолання;

4) *поведінкові наслідки емоційного вигорання*. Нездатність долати труднощі, зумовлені сімейними взаєминами, може виявлятися в різних патернах поведінки – від агресії до ухилиння. Особистість, що переживає вигорання, може демонструвати також девіантні форми поведінки;

5) *сомато-вегетативні наслідки*. Перетворення сімейного життя на хронічний стрес, накопичення загального виснаження виявляється не тільки психологічному, а й фізіологічному рівні реагування, що виражається у вегетативних і психосоматичних розладах (розлади сну, артеріального тиску, серцевої діяльності, діяльності кишково-шлункового тракту, головні болі тощо).

Отже, синдром вигорання є системним феноменом, симптоми якого проявляються на чотирьох рівнях:

1) *емоційний* (втрата почуття гумору; роздратованість;

переживання почуття образи, суму; стійкий депресивний фон настрою; відчуття некомпетентності в сімейному житті, почуття провини; апатія, пасивність);

2) *когнітивний* (труднощі концентрації уваги; ригідність; підозрілість, недовірливість щодо партнера; формальне й відчужене мислення; нав'язливі думки (розлучитися, помститися та ін.));

3) *поведінковий* (ухиляння від проблем сімейного життя; відчутне зменшення кількості контактів із членами сім'ї; прагнення якомога менше часу витратити на виконання сімейних обов'язків, стереотипна негнучка поведінка; девіантні форми поведінки (зрада, вживання алкоголю чи наркотиків та ін.));

4) *соматичний* (утомленість, сонливість, порушення сну та інші соматичні розлади) (Бойко В. В., 1996; Тиллетт Р., 2004; Юрєва Л. Н., 2004).

Зважаючи на те, що вигорання має тенденцію до накопичення, виникає потреба в описі його розвитку. Серед ранніх симптомів можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до шлюбного партнера, сім'ї та сімейних справ, загальне невиразне почуття занепокоєння, сприймання сімейного життя як такого, що постійно ускладнюється і стає менш щасливим. На цьому етапі приглушуються емоції, зникає гострота почуттів і приємність переживань, у т. ч. і при сексуальному спілкуванні з партнером. Здається, нічого страшного не відбувається, але стає якось сумно і пусто на душі. Людина може легко впасти в гнів, дратуватися та почувати себе розбитою, зосереджувати увагу на деталях і бути налаштованою надзвичайно негативно до всіх подій.

Більш серйозними виявами емоційного вигорання є зміни в поведінці й ригідність у мисленні. Якщо людина зазвичай була балакучою, то може стати тихою і відчуженою чи навпаки. Стан роздратованості та образливості стає хронічним. Будь-яка дрібниця – і людина займає “глуху оборону”, відштовхує від себе близьких і замикається в собі.

Людина може намагатися подолати ситуацію, уникаючи партнера та дітей різними шляхами, як фізично, так і психологічно (використовуючи безособове спілкування). На цій стадії “розквітає” відраза до близьких і до самого себе. Сімейні обов'язки виконуються механічно, зникає радість та задоволення від спілкування. Розвивається почуття провини перед близькими, пасивність, песимізм та апатія. Урешті-решт, людина впадає в депресію й починає сприймати ситуацію як безнадійну.

Найбільш небезпечним вигорання є на самому початку свого розвитку, коли людина ще не усвідомлює, що з нею щось відбувається, однак близькі вже відчують, що щось негаразд. Емоційне вигорання в цей період ще ні для кого не помітне, і ті, хто його переживає, під час взаємодії з іншими членами родини несвідомо втягують їх у цей процес. Як наслідок, збільшується конфліктність і стресогенність сімейної ситуації, поступово “вигорати” починає вся сім’я.

Тому дуже важливо своєчасно звернути увагу на перші симптоми вигорання й провадити профілактичну роботу. Така профілактична робота має включати збільшення часу відпочинку “вигораючого” члена родини, оволодіння навичками релаксації і самопомоги під час переживання сімейного стресу.

Отже, емоційним вигоранням у сім’ї називається психічне виснаження одного чи кількох членів сім’ї, що виникає на тлі тривалого стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, що проявляється в зниженні адаптивності людини на всіх рівнях її функціонування: емоційному, когнітивному та поведінковому, а також у психосоматичних розладах. Більш вразливими до вигорання є сім’ї, члени яких за своїми індивідуально-особистісними властивостями схильні до виникнення психічного вигорання або вже переживають цей процес в іншій сфері життєдіяльності (наприклад, професійній), а також сім’ї, життя яких насичене великою кількістю стресорів, сила дії яких перевищує адаптаційні можливості членів родини.

2.2. Залежність у шлюбі як чинник емоційного вигорання членів родини

Гармонійною сім’єю можна назвати такий сімейний союз, коли сім’я є відкритою системою і надає широкі можливості для творчого зростання й особистісного розвитку кожного її члена. У внутрішньосімейних відносинах така сім’я дає змогу поєднати теплі емоційні стосунки, впевненість у коханні партнера з чітко визначеними правилами поведінки. У таких взаєминах досягається повне прийняття членами сім’ї один одного, особистісна свобода кожного, а спілкування будується на діалогічній основі. Конфлікти, які час від часу виникають навіть у найбільш гармонійних сім’ях,

вирішуються здебільшого конструктивно, тому сімейні стреси в таких сім'ях – досить рідкісне явище (*Кляпець О. Я.*, 2005).

Можна сказати, що гармонійні стосунки – це союз, який постійно розвивається на основі самопізнання й пізнання іншого, це рівноправне партнерство, де метою і сенсом є персональний розвиток кожного як особистості.

На противагу цьому особливістю дисгармонійних взаємин є інертність, ригідність стосунків. Взаємини між членами родини напружені, конфліктні. Щоб досягти власних цілей і задовольнити особисті потреби, дорослі й діти часто вдаються до маніпуляцій. Незважаючи на те, що такі взаємини не задовольняють подружжя, негативно впливають на їхнє самопочуття та почуття дітей, змінити їх членам сім'ї не видається можливим. Так спонтанно вироблений стиль фіксується і на довгі роки залишається незмінним. Цей стереотип стосунків якоюсь мірою зміцнює шлюб, збільшує його стабільність, хоч і не на гармонійній основі. Відносини в сім'ї є паталогічно залежними, що негативно впливає на психологічне здоров'я шлюбних партнерів і дітей, які стають надзвичайно вразливими до виникнення й розвитку емоційного вигорання. За таких обставин члени сім'ї живуть у постійному стресі, і вигорання, що найперше вражає того, хто за своїми індивідуально-особистісними властивостями є більш схильним до нього, поширюється на всю сімейну систему, руйнуючи її зсередини. У цьому сенсі вигорання можна порівняти із хворобою, викликаною вірусною інфекцією, що починається з гострого запалення одного органа, а потім тривалий час отруює організм токсинами, викликаючи запалення інших.

Успішна, психологічно здорова сім'я базується на доброзичливих, нежорстких, вільних і гнучких стосунках між її членами, побудованих на довірі один до одного. Така сім'я передбачає різні форми людського спілкування, у тому числі і можливість побути на самоті. Адже кожній людині потрібно іноді усамітнитися, щоб ні з ким не розмовляти, ні в кого нічого не питати, нікому не відповідати, не думати про настрій іншого, до якого треба пристосовуватися, щоб не задумуватися над контекстом сказаного, не хвилюватися, не напружуватися, не концентрувати свою увагу тощо. Такий комунікативний відпочинок потрібний у будь-якому людському спілкуванні, тим більше в такій емоційно насиченій сфері життя, як сімейна (*Крюкова Т. Л. та ін.*, 2005).

Ця “самотність”, як правило, виникає за бажання членів сім’ї і сприймається ними як відпочинок один від одного чи усамітнення, необхідне для роботи і творчості. Потребу в такому усамітненні підтверджують численні дослідження сімейних психологів, згідно з якими автономія партнерів, як і близькість між ними, емоційна прихильність один до одного є найважливішими передумовами гармонійного, успішного шлюбу, якому не загрожує вигорання.

Особистісна автономія передбачає можливість дистанціювання від впливів оточення, здатність діяти не так, як це диктують зовнішні обставини (навіть якщо їх уособлює кохана людина), а в ситуаціях примусу – чинити їм опір.

Автономна особистість незалежна і вільна, однак у жодному разі не йдеться про відчуженість. Це означає, що вона самостійно приймає рішення, здійснює життєві вибори, орієнтуючись при цьому на власні психологічні особливості, а не на думки партнера, оточення чи норми, прийняті в суспільстві.

Автономність, як відомо, є складовою особистісної зрілості. Нерозвиненість автономності, її невиразність призводять до егоїстичної, інфантильної та залежної поведінки. Несформованістю меж власного “Я”, їх розмитістю, що характерно для залежної особистості, пояснюється неможливість побудови нею психологічно здорових стосунків, у яких близькість між партнерами поєднується з автономністю кожного.

Оскільки автономність і кохання, емоційна близькість є основними передумовами психологічного благополуччя в сімейних взаєминах, вважаємо доцільним перенесення класифікації, розробленої Е. Сцифером для дослідження механізмів впливу батьків на особистість дитини (*Говорун Т. В., Кікінежді О. М., 2004*), на подружні взаємини.

Отже, сімейні стосунки можна розглядати в площині двох осей координат, що перетинаються між собою: Автономія – Залежність та Кохання – Ворожість. При цьому ставлення партнерів один до одного можна оцінити як позицію на перетині цих осей координат. На осі Автономія–Контроль фіксується ступінь свободи партнерів у сімейній взаємодії: від права вирішувати свої проблеми самостійно до цілковитої відсутності будь-яких прав, жорсткого контролю з боку партнера. Ступінь задоволення потреби в любові, прихильності, емоційному прийнятті оцінюється на континуумі Любов – Ворожість.

Розгляньмо зміст *чотирьох стилів подружніх взаємин*:

1) *ігноруючий стиль: Ворожість – Автономія*. Для такого типу взаємин характерні байдужість партнерів один до одного, ігнорування інтересів іншого, відчуження один від одного, прояви агресії щодо партнера, відсутність будь-якого інтересу до життя свого подружжя. Ігноруючий стиль взаємин характеризується повним нехтуванням прав партнера, байдужістю до його актуальних потреб, бажань і почуттів. Дослідження підтверджують, що висока автономність, коли немає кохання, психологічної підтримки, руйнує відчуття спільності, з'єднаності сім'ї, зумовлює виникнення в її членів почуття незахищеності, є базою для появи напружених і конфліктних сімейних взаємин (Бовть О., 2004). Таким чином, члени сімей, яким властивий ігноруючий стиль стосунків, постійно зазнають впливу хронічних стресів, які разом з постійною фрустрацією їхніх базових психологічних потреб зумовлюють виникнення сімейного вигорання;

2) *авторитарний: Ворожість – Контроль*. Характерним для такого стилю є вимогливо-антагоністична форма стосунків, коли агресивне, вороже, авторитарно-диктаторське ставлення до партнера поєднується з намаганням повністю контролювати його життя. Таке поєднання емоційної депривації і повної відсутності свободи, властиве авторитарному стилеві взаємин, зумовлює його руйнівний вплив на психологічний стан партнерів, спричинює виникнення в шлюбних партнерів почуття роздратованості, незадоволеності один одним і сімейним життям у цілому, провокує появу сімейних конфліктів, пов'язаних з недовірою, ревнощами, а отже, сприяє виникненню емоційного вигорання членів родини;

3) *гіперопіка: Кохання – Контроль*. Цей стиль стосунків виявляється в потуранні всім примхам партнера й у батьківській опіці-контролі. Однак така гіперопіка коштує партнерові втрати свободи, спонтанності, безпосередності, бо під приводом турботи та захисту контролюючий партнер повністю обмежує свободу іншого. Любов – Контроль дає декому важливі відчуття любові, тепла, захисту, емоційного прийняття, але в той же час привчає підконтрольного до залежності від партнера, від його порад і керівництва, сприяє підпорядкованості й інфантильності. Залежність від партнера, відсутність інших сфер самореалізації, крім сімейної, обмеження спілкування з оточенням спричинює паталогічну

зануреність у партнера, сімейне життя, що стає вагомим чинником емоційного вигорання в сім'ї;

4) *демократичний: Автономія – Кохання*. Такі взаємини є найбільш гармонійними. Партнери зріло кохають один одного, а, задовольняючи власні потреби, пам'ятають про інтереси іншого і поважають їх. Вони виявляють повну самостійність у прийнятті особистих рішень (наприклад, у виборі друзів, проведенні дозвілля тощо) і дають таку можливість іншому. Саме така спрямованість партнерів на самореалізацію в різних напрямках, орієнтація на задоволення власних психологічних потреб і потреб іншого, особистісний розвиток кожного зменшує імовірність виникнення й розвитку емоційного вигорання в сім'ї.

Отже, бачимо, що для дисгармонійних сімей характерна *шлюбна залежність*, що може мати різні вияви: по-перше, як залежність від шлюбного партнера та, по-друге, як залежність від сімейного життя, сімейних проблем і справ, пов'язаних із сім'єю (домашній трудоголізм).

Залежність від шлюбного партнера може виявлятися у формі психосексуальної підпорядкованості, під якою автор цього терміна Крафт-Ебінг, розумів надзвичайно сильну залежність людини від партнера і її особистісну несамостійність (Найдовская И. В., 2002).

За К. Хорні, залежність у коханні є патологічно перебільшеною, нормальною психологічною потребою особистості в емоційній прихильності й позитивній оцінці з боку оточення. Вона проявляється в завищеній чутливості до думки інших людей і низькій стресостійкості в ситуації фрустрації потреби в емоційному прийнятті. Розвиток залежності відбувається на тлі загального невротичного розвитку особистості. Каталізаторами виникнення й розвитку неврозу є ігнорування батьками базових психологічних потреб дитини (Хорни К., 2003). Ці незадоволені потреби утворюють “болючі точки”, фрустраційні “шрами”, що залишаються з людиною назавжди. Тому в дорослому житті невротик вимагає від партнера постійних доказів кохання. І розрив з партнером, який давав почуття кохання й емоційного затишку, викликає сильний і тривалий психологічний стрес.

Дослідники природи любовної залежності американські психологи С. Піл та А. Бродські вважають провідною потребою

невротиків, які вибудовують залежні взаємини, потребу в безпеці, а відносини адикції (залежності) – безплідними, застиглими взаєминами з іншою людиною, у яких партнер виконує функцію захисту. Партнер сприймається адиктом як такий безпечний і заспокійливий, що несла обійтися без нього, тому будь-яка подія, що ставить під ризик можливість задоволення “болючих” потреб невротика (у коханні, безпеці), зумовлює ще більше зацикловання на партнері й занурення в залежність (Пил С., Бродски А., 2005; *Психологія залежності*, 2004; *Найдовская И. В.*, 2002).

Крім постійного страху втратити партнера, залежні особистості характеризуються такими психологічними особливостями як високий рівень тривожності, слабкий емоційний контроль, емоційна ригідність, когнітивна ригідність як прояв дихотомічного мислення, моральна жорсткість (система моральних цінностей вміщується в “абсолюти”), переважання негативних емоційних станів (страх, сум, невпевненість у собі, розгубленість, злість, розчарування) над позитивними, низька самооцінка (*Найдовская И. В.*, 2002). Усі ці індивідуально-особистісні особливості можуть бути сильними стресорами в сімейному житті, а значить, детермінувати виникнення вигорання.

Зазвичай сімейна залежність є “справою рук” обох шлюбних партнерів, які стають *співзалежними*. Адиктивна особистість схильна будувати взаємини з іншою такою ж адиктивною особистістю. Якщо ж на життєвому шляху залежної людини трапляється особистісно зріла людина, стосунки з нею зазвичай розриваються, не встигнувши бути вибудованими.

Механізм розвитку взаємної залежності приблизно такий: на початку партнери зберігають стосунки, бо задовольняють “болючі” потреби один одного, потім вони поступово зводять нанівець будь-які інші інтереси, обмежують будь-які соціальні контакти для того, щоб постійно бути разом. “Два недорозвинуті Его створюють “егоїзм на двох”, – як сказав А. Лоуренс. Двох людей пов’язують не кохання чи взаєморозуміння, а надмірні проблеми кожного і спільна для обох втрата “я”. Із збільшенням залежності вони обривають усі інші зв’язки, а коли ті нарешті зникають, стають ще більше взаємно залежними і разом захищаються від ворожого, на їхню думку, оточення (Пил С., Бродски А., 2005).

Графічно партнерів у залежних стосунках можна уявити у вигляді двох фігур, що зліпилися до купи: вони намагаються бути єдиним цілим, їх відокремлює лише шкіра, у жодного з них немає приватної, окремої, індивідуальної сфери життя, усе спільне, один не може існувати без іншого.

На противагу цьому справжнє, істинне кохання – єдність двох особистостей при збереженні цілісності, індивідуальності кожного. Таке кохання не знищує автономію, окремішність, бо роздільність – це даність існування, яку можна приймати без страху.

Залежність має тривалий, множинний характер, тому можна стверджувати, що вона характеризує тип особистості. Тобто залежна поведінка буде виявлятися не тільки в одному конкретному випадку стосунків, а й у загальному сценарії особистісного реагування і побудови шлюбно-сімейних взаємин. І, якщо залежні стосунки з якоїсь причини розриваються (особистісне зростання партнера, досягнення ним психологічної зрілості; знаходження одним із партнерів кращого об'єкта залежності, що повніше задовольняє його потреби), ця особистість виконуватиме ті ж самі психологічні функції.

Висловлюючись метафорично, адикт залежить не від конкретного партнера, а від милиці, якою той є, тому партнери – об'єкти залежності – можуть змінюватися, а залежна особистість залишається залежною. Така тотальна залежність пояснюється тим, що патерн адикції визначається нестачею впевненості в собі, звідси – потреба в залежності. Занурення в ілюзію залежності дає людині хибне відчуття захищеності й турботи, сенсу й повноти життя, своєї потрібності і зайнятості. Тому розв'язання проблеми невпевненості в собі, особистісної некомпетентності є й розв'язанням проблеми адикції (Говорун Т. В., Кікінежді О. М., 2004; Грабенко Т., Зінкевич-Євтигнєєва Т., 2004).

Критерієм залежних взаємин у шлюбі є такі ознаки:

- занижена (недостатня) самоповага партнерів, відчуття низької самоефективності, некомпетентності;
- негативний вплив взаємин на особистості партнерів, на їхню життєву самореалізацію;
- амбівалентне ставлення партнерів один до одного (кохання-ненависть, радість-страх, гнів);
- штучність, удаваність, дистантність взаємин;

- відсутність прямих, довірливих взаємин; маніпулятивність у стосунках між партнерами;
- встановлення жорстких сімейних правил, придушення спонтанності й творчості;
- ригідні непроникливі зовнішні сімейні межі, що виявляється в згортанні спілкування шлюбних партнерів з батьками, втраті друзів та інших соціальних зв'язків, повній поглиненості стосунками з партнером;
- вияви почуття власності на партнера та сильних ревностів (Маслоу А., 1999; Найдовская И. В., 2002).

Відомий представник гуманістичного напряму психології А. Маслоу вважав залежні взаємини виявом дефіцитарного кохання (“Д-любов”) і розглядав їх як наслідок не задоволеної в дитинстві базової потреби в любові та спробу компенсувати її дефіцит. “Кохання з повноти” – це, за Маслоу, любов до буття іншої людини (“Б-любов”), кохання без залежності, без власності на іншого. У такому коханні партнери пишаються успіхами один одного, вони турботливі й альтруїстичні. “Б-любов” окрилює партнера, даючи йому відчуття прийняття, відчуття, що ти гідний кохання – це сприяє постійному особистісному зростанню (Маслоу А., 1999).

Дефіцитарна любов викликає постійну потребу в заповненні дефіциту, тому адикти не здатні до творчості в побудові сім’ї, самореалізації в сімейних стосунках. Вони настільки стурбовані тим, щоб постійно отримувати від партнера захист, докази на підтвердження кохання, запевнення в прийнятті, що стають неспроможними до творчого саморозвитку і збагачення взаємин. Невміння трансформувати отримане в який власний “продукт”, намагання просто накопичувати призводить до постійного прагнення “збільшувати дозу”, що, з одного боку, виявляється в акцентуванні уваги лише на партнері, а з іншого – у руйнації всього іншого, що заважає отриманню “наркотику”.

Але справжнє кохання – це активна дія, а не пасивний афект, це віддача, а не отримання (Е. Фромм). Кохати – означає активно турбуватися про життя і зростання партнера. Людина, що насправді кохає, відгукується на потреби іншого (і фізичні, і психічні), поважає унікальність іншого, бачить і приймає його таким, який він є, допомагає йому зростати й розкривати свої здібності – допомагає

Йому заради нього самого, а не заради задоволення власних дефіцитарних потреб.

Іншим різновидом сімейної залежності, яка має ті ж самі корені, що й залежність від партнера, є *домашній трудоголізм*. Ця проблема більше стосується жінок.

Домашній трудоголізм виявляється в патологічній зануреності в сімейне буття, коли самореалізація в інших сферах життєдіяльності (професійній, особистісній і т. ін.) обмежується й поступово перестає бути важливою.

Цей вид сімейної залежності виявляється тоді, коли сім'я починає сприйматися жінкою як щит від усіх страхів і тривог, коли дім стає засобом утечі від зовнішніх і внутрішніх проблем та труднощів (*Психологія залежності*, 2004). Якщо кар'єра з якихось причин не склалася і професійне життя не дає достатнього підґрунтя для самоповаги, доказів власної значущості, то потенційний домашній трудоголік з іще більшим ентузіазмом заглиблюється в сімейне життя, намагається там знайти підтвердження сенсу свого життя й самореалізуватися. Однак щоденна праця, постійні перевантаження та психологічна залежність від домашнього побуту призводять лише до накопичення стресів і виснаження запасів життєвої енергії. Зрозуміло, що при такому зациклюванні на сімейному житті емоційне вигорання в сім'ї стає неминучим.

Одним із чинників емоційного вигорання є низька оплата праці чи її нестабільність (*Бойко В. В.*, 1996; *Синдром "професійного вигорання" ...*, 2004; *Юрьєва Л. Н.*, 2004). А для домашнього трудоголіка понаднормовий робочий день, відсутність будь-якої платні, відпусток та вихідних, нестача елементарної вдячності з боку інших членів сім'ї є звичною ситуацією, що зумовлює хронічні стреси й виникнення вигорання в сімейному житті.

На початкових стадіях вигорання домашня діяльність стає для жінки головною цінністю й змістом усього її життя. У разі незбігу власних внесків та отриманих й очікуваних винагород (а так частіше за все і буває) з'являються перші симптоми вигорання. Взаємини між членами сім'ї формалізуються, зростає конфліктність, і відбувається ще більше викривлення внутрішньосімейних стосунків. Далі вигорання розвивається за власними законами й поступово охоплює всі рівні життєдіяльності людини: емоційний, когнітивний, поведінковий та соматичний.

Для домашнього трудоголіка сімейна сфера стає “наркотиком”, що дає змогу хоч якийсь час не думати про більш серйозні та значущі проблеми. Як й інші емоційні залежності, домашній трудоголізм має приховану, глибинну мету. Незадоволеність, пов’язана з неможливістю реалізації глибинних особистісних потреб, викликає тривогу й підштовхує до втечі від дискомфорту у сферу, де можна на якийсь час дістати полегшення, відчутти себе корисним, значущим і компетентним. Те, що в інших умовах жінка-трудоголік не може відчутти цей стан комфорту і задоволення, поглиблює втечу, і вона поступово обмежує коло своєї діяльності, намагається займатися тільки сімейними справами, перебираючи на себе всю відповідальність за сімейне життя, виконуючи невластиві для неї до цього функції, намагаючись абсолютно все робити самостійно. Перебираючи всі хатні обов’язки на себе, трудоголік провокує появу залежності від нього в інших членів сім’ї, які перетворюються в таких собі “калік”, що не можуть нічого вирішити самостійно. Так поступово залежність стає проблемою всіх членів родини. Діти в такій сім’ї виростають несамостійними, інфантильними, звикають до того, що їх “обслуговують”.

Зрозуміло, не всі люди, діяльність яких обмежена сімейною сферою, стають трудоголіками. Деякі з них занурені в сім’ю, бо насправді закохані у свою справу й дістають від неї задоволення. Родина для них є основним сенсом життя, основою самореалізації і джерелом задоволення. Їхній відпочинок практично завжди відбувається в колі сім’ї, вони почуваються щасливими, бо мають цікаву діяльність, яка відповідає їхнім інтересам та потребам. Але, на нашу думку, такі “здорові” трудоголіки теж підвладні ризикові виникнення вигорання, бо відсутність іншої діяльності обмежує можливості самореалізації, позбавляє додаткових емоційних “буферів”. Адже діяльність в інших сферах, творчість виконують роль механізму компенсації негативних переживань, що виникають удома (Юрєва Л. Н., 2004).

Незважаючи на те, що домашні трудоголіки власноруч перебирають на себе всі домашні обов’язки, вони час від часу відчують несправедливість такого рольового розподілу. Відчуття ж несправедливості (як особистісної, так і соціальної), ще й поєднане з надмірною відповідальністю за інших людей, дослідники вигорання

вважають однією з його вагомих детермінант (Бойко В. В., 1996). Крім того, монотонність, повторюваність і рутинність сімейних справ, байдужість і нерозуміння оточення призводять до знецінення власних зусиль, втрати віри в сенс життя та переживання “відчаю через відсутність результату”, “марну працю” (Синдром “професійного вигорання”..., 2004). Таким чином, вигорання стає платою особистості за свої нереалізовані життєві очікування.

Ця думка підтверджується тим, що стрес є виявом невідповідності в системі “особистість – середовище” і його психологічна специфіка залежить не тільки від зовнішніх впливів, хоч вони повинні бути достатньо сильними для людини, а й від особистісного сенсу мети діяльності, оцінки ситуації, в якій перебуває людина (Бойко В. В., 1996; Водопьянова Н. Е., 2005; Малишева К. О., 2003). Тобто ситуація сприймається як привід – справжня ж причина стресу лежить в особистісних властивостях самої людини. Залежна особистість, вихована в умовах хронічного незадоволення базових психологічних потреб, має уражений особистісний потенціал і переважно негативний психологічний досвід.

Причини виникнення шлюбної залежності різні. Їх можна поділити на три основні групи (Найдовская И. В., 2002; Хорни К., 2003):

1) *соціально-психологічні*: авторитарне, контролююче виховання; формування інфантильно-залежної поведінки дитини; ігнорування батьками та іншими значущими дорослими (вихователями, учителями) потреб дитини в любові, турботі й захисті;

2) *інтерперсональні*: ізольованість дитини від батьків; нестача у стосунках значущих дорослих і дитини турботи та опіки або їх перебільшення (гіперопіка); маніпулятивна, відчужена чи нестабільна поведінка партнера; самотність, збідненість міжособистісних контактів і зв'язків; сильна залежність від партнера в досягненні життєво важливих цілей (робота, матеріальний статок та ін.);

3) *особистісні*: психоневротичні (невротичний розвиток особистості); афективні (стійке переважання негативних почуттів над позитивними, почуття власності на партнера, постійний страх бути покинутим, підвищена тривожність, патологічний страх невдач, потреба в постійній підтримці, неадекватна самооцінка); когнітивні (максималізм у судженнях, нездатність до компромісів, невиразність, неранжованість мотиваційних настанов, надмірна раціоналізація чи повна відсутність розумного контролю над емоційними реакціями);

сексуальні (невпевненість у своїй сексуальності, страх сексуальних невдач).

Бачимо, що залежність як ознака певного типу особистості формується ще в дитинстві, у батьківській сім'ї, школі, культурі в цілому, а в дорослому житті вона лише закріплюється і розвивається, зазнаючи впливу інших чинників. Саме значущі дорослі найбільшою мірою впливають на наш адиктивний чи неадиктивний потенціал, бо вчать упевненості в собі чи безпорадності, самостійності чи залежності. Люди стають залежними особистостями, зростаючи під впливом культури, що привчає до почуття некомпетентності, особистісної неадекватності, опори на зовнішні захисти та постійної тривоги через негативні вияви життя. Шлюбна залежність є тільки відображенням тієї адикції, якої особистість навчилася вдома, у батьківській сім'ї. Надмірний батьківський контроль чи його цілковита відсутність, штучні критерії навчання, де головним є правильна відповідь, а не шляхи її пошуку, тривожність дорослих, що відмовляються бачити дитину особистістю і нав'язують їй своє бачення життя, привчають до несамостійності, некомпетентності – усе це призводить до виникнення в дитини “дефіциту буття в собі”.

Якщо наше найближче оточення заважає нам у розвитку автономності, методично формує в нас неувпевненість, бачення світу і людей як загрози для себе, страх перед ними, цілком логічним є виникнення імпульсу втечі й залежності в будь-якій ситуації, де трапляється проблема. При цьому об'єктом залежності може стати не тільки шлюбний партнер чи сім'я, а й алкоголь, наркотики чи азартні ігри (Пил С., Бродски А., 2005).

Отже, здатність подружжя встановлювати й підтримувати психологічно здорові взаємини, в яких би органічно поєднувалися емоційна близькість та автономія, багато в чому визначається тим, наскільки молоді люди змогли стати самостійними і зрілими особистостями в батьківській сім'ї.

Психологічна “злитість” партнерів неодмінно пов'язана з високою стресогенністю шлюбно-сімейних стосунків. Хронічні стреси, характерні для дисгармонійних сімей, особливістю взаємин яких є конфліктність, напруженість, відчуженість, використання маніпуляцій та ін., зумовлюють розвиток емоційного вигорання членів родини. Залежність шлюбних партнерів один від одного, їх особистісна незрілість та інфантильність створюють родючий ґрунт, на якому вигорання розквітає пишним цвітом.

2.3. Особливості перебігу сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням

Сімейне вигорання, що найчастіше є проявом дисгармонійності шлюбно-сімейних стосунків, може виникати і в психологічно здорових сім'ях під час переживання ними складних ситуацій та труднощів.

Відомо, що, як і людина, сім'я у своєму розвитку проходить різні вікові етапи та кризи. У такі кризові періоди свого функціонування сімейна структура стає нестійкою і нестабільною, отже, її члени відчують найбільшу кількість негативних емоцій, численні сімейні стреси, стають більш схильними до розвитку шлюбної залежності, емоційного вигорання та інших психологічних розладів.

Є сімейні кризи, через які проходять усі сім'ї на різних етапах свого життя й розвитку. Такі кризи пов'язані з необхідністю перебудови сімейних взаємин у зв'язку із зміною ситуації. Прикладом може слугувати криза початку спільного життя чи криза народження дитини. Інші сімейні кризи спричинені виникненням ситуативних травматичних подій, що негативно впливають на психологічний стан членів сім'ї. Як приклад можна навести ситуацію зради партнера чи важкої хвороби одного із членів родини.

Як уже було зазначено вище, сім'я є системою. Вона перебуває певною мірою в рівновазі, однак сама ця рівновага є рухливою, живою і такою, що постійно оновлюється. Зміна соціальної ситуації, розвиток сім'ї чи одного члена, або, навпаки, негативні зміни, призводять до перебудови всієї системи внутрішньосімейних відносин і формують умови для появи якісно інших взаємин, іноді діаметрально протилежних до тих, що існували раніше.

ознаками сім'ї як системи є такі її властивості:

- взаємозалежність (вплив членів сім'ї один на одного чи взаємовплив підсистем);
- нонсумарність (сім'я як ціле є чимось більшим, ніж проста сума її складових (членів чи підсистем));
- ієрархічність (співвідлеглисть підсистем сімейної структури);
- наявність сімейних меж (що описують внутрішньосімейні взаємини, а також взаємини між сім'єю та оточенням);
- специфічність внутрішньосімейних процесів;

- динамічність сім'ї, чи здатність її до розвитку;
- здатність до самоорганізації (джерело перетворення сім'ї чи її підструктур міститься в ній самій);
- діалектика гомеостазу та розвитку (життєдіяльність сім'ї підпорядкована дії двох законів: з одного боку, сімейна структура спрямована на підтримку балансу, усталеного порядку, а з іншого, сам цей порядок, баланс не є жорстким, він постійно змінюється).

Криза в сім'ї – такий стан сімейної системи, який характеризується нестабільністю, появою напруженості, що призводить до порушення звичного функціонування сім'ї, існуючої рівноваги. Сім'я, що переживає кризу, не може залишатися такою, якою була до цього; їй не вдається функціонувати адекватно новій ситуації, використовуючи знайомі, шаблонні уявлення і звичні моделі поведінки (Олифірович Н. И. и др., 2005).

Ситуація невизначеності, коли старі патерни емоційного реагування й поведінки вже не спрацьовують, а нові ще не вироблено, викликає у членів сім'ї відчуття некомпетентності та низької самоефективності. Разом з тим нова ситуація висуває до сім'ї вимоги, відповідати яким вона може лише після суттєвої структурної перебудови, для якої потрібний час. Усе це пояснює складність переживання членами родини кризових періодів сімейного життя.

Сім'я, що переживає кризу, характеризується такими особливостями:

- 1) загострення ситуативних суперечностей усередині сім'ї;
- 2) розлад усієї системи сім'ї і всіх процесів, що в ній відбуваються;
- 3) зростання нестійкості сімейної структури;
- 4) генералізація кризи поширюється на весь діапазон сімейних взаємин і взаємодій.

Виявами сімейної кризи є ціла низка ознак (Сатир В., 2000; Олифірович Н. И и др., 2005).

1. *Порушення на рівні системи (стосуються сім'ї в цілому):*

- порушення за параметром *з'єднаності*: під час сімейної кризи відбувається зменшення чи збільшення психологічної дистанції між членами сім'ї. Д. Олсон виокремлює чотири рівні з'єднаності і, відповідно, чотири типи сімей: відчужений (з'єднаність відсутня); роздільний (деяка емоційна дистанційованість членів сім'ї один від одного); зв'язаний (емоційна близькість членів сім'ї,

лояльність у взаєминах); заплутаний (рівень з'єднаності занадто високий, відсутність диференційованості членів сім'ї, шлюбна залежність). Роздільний і зв'язаний рівні з'єднаності є збалансованими і забезпечують оптимальне сімейне функціонування. Під час переживання сім'єю кризового стану рівень з'єднаності може набувати крайніх виявів – симбіотичного злиття чи цілковитого відчуження, провокуючи збільшення залежності, конфліктності, агресивності членів сім'ї один до одного, підвищуючи стресогенність сімейних взаємин і детермінуючи виникнення емоційного вигорання;

- *порушення внутрішніх і зовнішніх меж сім'ї*: у сім'ї, що переживає кризу, порушуються межі, які описують взаємини між нею та соціальним оточенням (зовнішні межі), а також між різними підсистемами (внутрішні межі). Крайніми виявами таких порушень є дифузність і жорсткість (непроникливість) меж, а також утворення міжпоколінних коаліцій. У психологічно благополучних сім'ях межі між підсистемами чітко окреслені й проникливі. Недостатньо чіткі внутрішні межі заважають сім'ї розвиватися, а її членам особистісно “дорослішати”, що призводить до виникнення міжпоколінних симбіотичних зв'язків (залежності) між членами різних підсистем.

Особливості зовнішніх меж відображають ступінь відкритості сімейної системи для контактів з навколишнім світом. Занадто відкриті сім'ї схожі на “прохідний двір”, куди в будь-який момент може хтось вдертися. Така сім'я не забезпечує належний рівень комфорту і психологічної безпеки для своїх членів. Члени родини із жорсткими межами відрізняються високою тривожністю, переживають страх перед оточенням, а також труднощі при встановленні контактів з іншими людьми. Тому порушення сімейних меж у поєднанні із фрустрацією базових потреб членів сім'ї та зростанням психологічної напруженості може детермінувати виникнення емоційного вигорання;

- *порушення гнучкості сімейної системи*, крайніми виявами яких є хаотичність і ригідність сім'ї. Гнучкість – це здатність сімейної системи адаптуватися до зміни зовнішньої та внутрішньої ситуації. Ефективне функціонування сім'ї можливе при оптимальному поєднанні внутрішньосімейних змін і здатності сім'ї зберігати свої характеристики стабільними. Сім'я стає ригідною, коли перестає відповідати на життєві запити, що постають перед нею у зв'язку з проходженням стадій життєвого циклу. При цьому

сімейна система втрачає здатність змінюватися і пристосовуватися до нової ситуації. Хаотичний стан системи виражається в нестійкому чи обмеженому керуванні. Рішення приймаються імпульсивно й непродумано, сімейні ролі не визначені і часто зміщуються від одного члена сім'ї до іншого. Зрозуміло, що порушення гнучкості унеможливають ефективне подолання стресових навантажень, а отже, прямо корелюють з емоційним вигоранням;

- *порушення за параметром ієрархії.* Сімейна ієрархія характеризує відносини домінування та підпорядкування в сім'ї. Цей термін включає в себе характеристики різних аспектів сімейних стосунків: авторитетність, домінування, ступінь впливу одного члена сім'ї на інших, владність у прийнятті рішень. Ієрархія може бути низькою, помірною та високою. Оптимальний варіант – існування балансу між ієрархією і близькістю. Одним з найбільш типових порушень за цим параметром у структурі сім'ї в кризовий період є перевернена ієрархія, ієрархія “навпаки”, коли дитині дається влади більше, ніж її мають дорослі, а виховання відбувається по типу виховання кумира сім'ї. Іншим прикладом порушення сімейної ієрархії є боротьба за владу, що в період сімейної кризи може загостритися і навіть набути насильницьких форм;

- *порушення рольової структури* сімейної системи. Сімейні ролі – стійкі функції сімейної системи, закріплені за кожним її членом. У гармонійних сім'ях структура сімейних ролей цілісна, динамічна і має альтернативний характер. Прикладами порушень цього роду можуть бути поява дисфункціональних ролей, жорсткий нерівномірний розподіл ролей, неефективність виконання ролей, патологізація ролей (виконання ролей тирана, деспота, жертви тощо) та ін. Порушення рольової структури призводять до рольового дисбалансу, що є вагомим чинником сімейного вигорання.

2. Порушення мікродинаміки:

- виникнення сімейних конфліктів;
- посилення негативних емоцій і критики;
- зниження рівня суб'єктивної задоволеності партнерів шлюбом;

- загострення почуття загальної незадоволеності взаєминами в сім'ї, акцентування розбіжностей у поглядах, виявляння мовчазного протесту, сварки і претензії, відчуття оманутості у членів сім'ї тощо.

Усі ці порушення перетворюють сімейну взаємодію на один суцільний стрес та зумовлюють виникнення емоційного вигорання.

3. Порушення в системі сімейної ідеології.

Сімейна ідеологія охоплює сімейні норми, правила, цінності, традиції і ритуали, які є стабілізаторами сімейної системи. Порушення сімейної ідеології, що виникають під час сімейної кризи, мають такі вияви:

- неефективність старих сімейних норм і правил та несформованість нових. Сімейні норми і правила – це та основа, на якій будується життя сім'ї. Правила дають змогу членам сім'ї орієнтуватися в реальності і надають міцності сімейній системі, оскільки кожний знає свої права та обов'язки. Усталені приписи можуть стосуватися як режиму дня, так і можливості відкритого вияву почуттів. Відсутність правил призводить до хаосу в сімейній системі, а також становить серйозну загрозу для психічного здоров'я членів родини. Нечіткість правил і норм, їх непроговореність або й відсутність загалом спричинюють підвищення тривожності членів родин, призводячи до сімейних стресів, заважаючи розвиткові сім'ї;

- дефіцит правил;

- неузгодженість шлюбно-сімейних домагань членів сім'ї (шлюбно-сімейні домагання – комплекс особистісних вимог, очікувань, бажань, надій стосовно свого майбутнього шлюбу та сім'ї);

- порушення традицій і ритуалів. Традиції і ритуали – повторювані узаконені дії, що мають символічний характер. Члени сімей, яким бракує традицій і ритуалів, зазвичай відчужені один від одного, страждають від ізоляції і тривоги. Прикладом сімейних традицій є спільний сніданок чи зустріч Нового року.

4. Вияви сімейної кризи на індивідуальному рівні функціонування членів родини:

- болісні переживання, відчуття дискомфорту;

- відчуття особистісної некомпетентності;

- відчуття нерозуміння один одного, невисловленості, безвихідності важкої ситуації і марності зусиль, що докладаються для того, щоб її змінити, усвідомлення обмеженості своїх можливостей, нездатність віднайти в ситуації нові напрямки розвитку;

- зміщення локусу контролю: людина втрачає суб'єкту позицію; їй здається, що щось відбувається поза нею, а значить, щоб виправити ситуацію, потрібно змінитися не їй, а іншим;

- закритість для нового досвіду і в той же час сподівання на “чудесне повернення злагоди й миру”, поза докладанням будь-яких зусиль, без жодних особистісних змін.

Така психологічна дезадаптація членів сім'ї, що перебуває у кризовому стані, зумовлює підвищення їхньої емоційної залежності один від одного, збільшення конфліктності, загострення хронічних суперечностей та інших негативних внутрішньосімейних процесів. Якщо наявних особистісних ресурсів членів родини і сім'ї в цілому недостатньо для подолання цих явищ, сімейна криза може стати чинником емоційного вигорання.

Як уже було зазначено вище, деякі кризи є закономірними перехідними моментами в розвитку сім'ї між стадіями її життєвого циклу. Ці кризи називаються *нормативними*, або горизонтальними. Кожна стадія сімейного розвитку, кожна криза має свої завдання, специфічні саме для неї. При цьому перехід до нового етапу розвитку пов'язаний зі зміною всіх основних параметрів структури сім'ї.

Якщо сім'я як система намагається уникнути перебудови, що є умовою її переходу на наступну стадію, це може стати джерелом виникнення негативної симптоматики у членів сім'ї – психосоматичних, сексуальних, емоційних розладів. Вихід з кризи приводить або до встановлення нових взаємин, прийняття нових ролей, нового рівня взаєморозуміння, або ж (при спробі будь-якою ціною зберегти старий спосіб взаємодії) до емоційного відчуження й порушення внутрішньосімейної взаємодії.

Таким чином, не кожна сімейна криза стає чинником виникнення емоційного вигорання членів родини. Перехід на наступний етап розвитку “з найменшими втратами” можливий за умови гнучкості сімейної системи, що визначає її готовність до змін. Успішне подолання цієї ситуації супроводжується особистісним зростанням членів родини, невирішення – заглибленням у кризу, негативними переживаннями членів сім'ї, збільшенням кількості конфліктів і сімейних стресів, підвищенням ризику виникнення емоційного вигорання в сім'ї.

Отже, у сімейній кризі можна виділити *дві потенційні лінії дальшого розвитку сім'ї*:

1) *деструктивна*, що призводить до порушення сімейних взаємин, становить загрозу для подальшого їх існування, зумовлює виникнення емоційного вигорання членів родини;

2) *конструктивна*, що вмщує в собі потенційну можливість особистісного зростання членів родини та переходу сім'ї на новий рівень функціонування.

На життєвому шляху сім'ї прийнято виділяти такі *нормативні кризи* (Олифірович Н. И. и др., 2005; Сатур В., 2000):

- прийняття молодим подружжям сімейних зобов'язань;
- опанування шлюбними партнерами батьківських ролей і прийняття факту появи в сім'ї нової особистості;
- включення дітей у зовнішні соціальні структури (дитячий садок, школа);
- прийняття батьками факту вступу дитини в підлітковий вік, експериментування з її незалежністю;
- дитина виросла й іде в самостійне життя;
- подружжя залишається вдвох.

Деякі дослідники вважають, що становлення сім'ї відбувається аналогічно особистісному розвитку й сім'я, як і кожна людина, переживає низку криз. *Криза народження* (перший рік шлюбу) пов'язана із формуванням нової сім'ї, коли молодята розлучаються з ілюзіями і знайомляться з індивідуальними особливостями, звичками одне одного. Труднощі та проблеми в цей період пояснюються в основному неприйняттям деяких особливостей партнера.

У трирічному віці сім'я переживає *кризу "Я сам"*. Дружина і чоловік починають емоційно і ментально віддалятися один від одного. Кожний намагається відокремитися, виявити свою індивідуальність. Психологічні складності в основному пов'язані з тим, що партнери, з одного боку, відстоюють свою автономність, а з іншого, бояться того, що інший занадто віддалиться або "розлюбить". Виникнення цієї кризи зумовлено також спаданням романтичних настроїв партнерів, активним неприйняттям контрасту в поведінці один одного в період закоханості і в повсякденному житті, зростанням кількості ситуацій, у яких подружжя має різні погляди на речі і не може досягнути згоди, збільшенням проявів негативних емоцій, напруженості у взаєминах партнерів та, як наслідок, частих конфліктів.

Найбільш складний і розтягнутий у часі *підлітковий вік сім'ї* (11–15 років спільного життя). Виникнення цієї кризи часто пов'язане з наближенням періоду інволюції, зростанням емоційної нестійкості, страхами, появою різного роду соматичних скарг, виникненням почуття самотності, пов'язаного з дорослішанням і самостійністю дітей, переживаннями дружини з приводу швидкого старіння, а також можливого бажання чоловіка сексуально проявити себе поза сім'єю “на стороні”, “поки ще не пізно”. Часто ця сімейна криза ускладнюється переживаннями партнерами індивідуальної кризи “сорока років”, коли розпочинається переоцінка власного життя, себе, своєї життєвої успішності, успішності стосунків, життєвих цілей, цінностей, а також відбуваються психофізіологічні зміни (Грабенко Т., Зінкевич-Євстигнеєва Т., 2004). Менш болісно вона проходить у тих сім'ях, де визнаються відносна свобода і самостійність подружжя, а також там, де партнери починають шукати шляхи оновлення своїх стосунків.

Отже, бачимо, що кожний етап розвитку висуває до сім'ї різні вимоги та завдання, вирішення яких є іноді досить складною проблемою для подружжя і дітей. Невідповідність вимогам ситуації, невіршуваність завдань викликають напруженість, конфліктність, стресогенність взаємин та стають чинником виникнення емоційного вигорання в сім'ї.

Сімейні кризи можуть також виникати незалежно від стадій життєвого циклу сім'ї, спричинюватися деякими подіями, стресами, що впливають на стабільність сімейної системи. Подібні кризи називаються *ненормативними*, або вертикальними. При цьому стреси в окремих підсистемах (особливо в подружній) впливають на перебіг кризи в сім'ї, інтенсифікуючи її прояви.

Сімейні стреси, що зумовлюють виникнення кризи, можуть набувати макро- та мікромасштабів. Криза може спричинюватися як дією однієї, але запорогової критичної стрес-події (наприклад, зрада партнера чи смерть дитини), так і дрібними, але хронічними порушеннями шлюбно-сімейних взаємостосунків (наприклад, часті конфлікти).

Масштаб негативних наслідків стресів залежить від сімейних ресурсів – уміння сім'ї розв'язувати проблеми і долати труднощі, тобто від адекватної поведінки подолання (копінгу) членів сім'ї. Під час переживання важкої ситуації важливим копінг-ресурсом є

партнер. Адже подружні взаємини – це, власне, єдині соціальні стосунки, що вирізняються високим ступенем емоційної близькості, відповідальності, доступності, інтимності й пропонують ефективну психологічну підтримку.

Кризи в родинях, де роль психотерапевта членами сім'ї виконується незадовільно або не виконується узагалі, відрізняються складним і тривалим характером, вони вкрай негативно впливають на психологічне благополуччя членів сім'ї та зумовлюють виникнення в них емоційного вигорання та інших психологічних розладів.

Функцією “домашнього психотерапевта” є задоволення психологічних потреб членів родини в підтримці, захисті та особистісному комфорті. Найчастіше цю роль у сім'ї виконує жінка. Але ж якщо сама жінка потерпає від сімейного чи професійного стресу й не володіє при цьому навичками поведінки подолання, наслідком може стати емоційне вигорання всієї родини.

Монотонна, щоденна домашня праця, результати якої важко побачити, постійна напруга, пов'язана з необхідністю швидко справлятися з усіма справами, відсутність вихідних чи відпусток, практично повна відповідальність за виховання дітей – усе це чинники, що призводять до вигорання “непрацюючих” жінок.

Розчарування в собі, нереалізовані професійні домагання, прагнення перекласти на чоловіка відповідальність за своє життя та прийняття рішень створюють підґрунтя для образ і звинувачень, що призупиняє процес особистісного розвитку жінки та сім'ї в цілому. Внутрішні конфлікти, як заїжджені платівки, унеможливають повноцінне життя жінки. Гіпертрофовані почуття обов'язку (перед усіма – від дітей до чоловіка), провини, образи, як камені, затягують її в болото вигорання.

Чоловік удома теж “вигорає” під дією наслідків сімейного стресу. Традиційно за сім'ю як економічну одиницю відповідав батько, від дітей він був відокремлений, вихованням більше займалася мати. Останнім часом вимоги до чоловічої ролі суттєво змінилися: від чоловіка тепер вимагається, щоб він був сильним і м'яким одночасно; він повинен багато працювати, забезпечуючи сім'ю, а також уміти приготувати їжу, замінити підгузники, нагодувати дитину тощо. Таким чином, цінності чоловіків, сформовані в процесі соціалізації, не відповідають сучасній, якісно перетвореній ролі батька. У такій ситуації багатьом чоловікам

незрозуміло, у чому ж полягає їхня роль як чоловіка і батька, і їм непросто грати стару роль годувальника, виконуючи ще й “материнські” обов’язки. Такий рольовий конфлікт неминуче викликає рольовий стрес, який, як правило, призводить до того, що чоловік не може бути ефективним з погляду вимог нової ситуації; усі – і він сам, і дружина – відчують його особистісну некомпетентність.

Крім рольового конфлікту, психотравмуючими факторами для сучасного чоловіка є оволодіння навичками догляду за дитиною, турбота про її здоров’я, обов’язок матеріально забезпечувати родину, другорядна роль у взаєминах “мати – дитина”, засвоєння нової соціальної ролі “батько”, труднощі сприйняття дружини в ролі матері, дитини як члена родини та багато інших. Зрозуміло, що не завжди таке високе стресове навантаження проходить для чоловіка, для його психологічного здоров’я без наслідків.

Отже, у сучасній сім’ї часто поряд опиняються незадоволена, недостатньо емпатійна, але вимоглива й категорична жінка і пасивний, розгублений чоловік, які не можуть бути один для одного копінг-ресурсом (*Крюкова Т. Л. та ін., 2005*). Зрозуміло, що на такому ґрунті вигорання дуже швидко пароститься, розцвітає і дає свої плоди – сімейні конфлікти й численні приводи для розлучення. Діти в такій сім’ї зростають в атмосфері хронічного стресу, вони не можуть навчитися гармонійних сімейних взаємин та оволодіти навичками ефективного поведінки подолання.

Таким чином, переживання сім’єю кризового періоду супроводжується зростанням внутрішньосімейної напруженості та збільшенням кількості сімейних стресів. Якщо сім’я не має ресурсів для подолання цих негативних явищ, вони можуть стати чинником виникнення й швидкого розвитку у її членів емоційного вигорання. Охоплюючи всю сімейну систему, вигорання інтенсифікує вияви кризи й унеможливає гнучке пристосування сім’ї до край потрібних змін у її структурі. Разом з тим вигорання, являючи собою симптом дисгармонійності шлюбно-сімейних стосунків, може бути не тільки ускладненням сімейної кризи, а і її причиною.

Розділ 3. ЗАПОБІГАННЯ ВИНИКНЕННЮ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'Ї

3.1. Як опанувати складну життєву ситуацію

Щоб емоційне вигорання не настало чи, наставши, швидко минуло, бажано навчитися справлятися зі складними життєвими ситуаціями, без яких не буває сімейного життя. Перш за все варто пам'ятати, що випробування не лише виснажують. Вони ще й допомагають нам пережити й усвідомити щось украй важливе, що залишалося поза увагою в миготінні буденності. Проблеми ніби кимсь вигадано, щоб розширити можливості розуміння себе і своїх рідних, щоб краще пристосуватись один до одного, вибудовуючи спільний психологічний простір.

Тому не слід панікувати, коли Вам здається, що попереду – глухий кут. Людину, загнану в тупик, безвихідь, завжди спочатку охоплює зневіра: ніякого майбутнього немає і не може бути, адже вже нічого не вдієш, нічого не можна змінити. Інколи взагалі не хочеться жити – здається, що руйнуються найбільш значущі стосунки. “Навіщо? Усе скінчено. Нічого хорошого вже не може бути”, – так промовляє внутрішній голос.

Насправді з часом сили для того, щоб опанувати складну, болісну реальність, якось віднаходяться. Головне – переконати себе, що для прийняття нових життєвих обставин потрібен час. Сьогодні це нестерпно, а завтра хоч і буде теж погано, але вже трохи більш звично. Так поступово і повільно треба рухатися до повного прийняття того, що трапилося. Навіть такого страшного, як зрада. І згодом бажано дійти до прийняття без агресії, без докорів долі та самозвинувачень. Просто подивитися на новий виток свого життя як на факт, який уже існує, а існуючи, має певні причини і наслідки.

І лише після великої внутрішньої праці, яку можна назвати “шляхом до прийняття”, поступово стає зрозуміло, що практично в кожному випадку є різні варіанти подальшого розгортання подій. Усе далеко неоднозначно, і життя ще може внести будь-які корективи. Головне на цьому етапі – не ховатися від правди і не

перебільшувати свій розпач, не заглиблюватися в страждання штучно. Ваша роль полягає передусім у тому, щоб побачити стосунки тверезими очима, без чорних чи рожевих окулярів, такими, які вони на сьогодні є.

Далі починає визрівати розуміння своєї власної ролі в пошуку виходу із скрути. Можна дозволити собі місяць за місяцем, впадши у відчай, не спати, не їсти, відмовлятися від зустрічей із друзями, повторюючи, що життя закінчено, що без коханого хлопця, який виявився зрадником, уже нічого хорошого ніколи не буде. А можна поступово пригадати численні конфлікти з ним, свої нескінченні претензії щодо його ставлення до себе, його лінощі, грубість, уміння інколи зробити Вам дуже боляче, образити і, зібравши докупи все це, зрозуміти, що Вам дається шанс звільнитися від тягаря, розпочати зовсім нове життя. Життя вільне, спокійне, з новими обрядами, новими знайомствами, новими заняттями.

Не забувайте, що, працюючи над собою, Ви водночас поліпшуєте атмосферу навколо себе. Ваші послідовні спроби поліпшити свій емоційний стан, розвинути власні адаптивні можливості, подолати наслідки завданої Вам травми опосередковано позитивно впливають на мікроклімат сім'ї, навіть на стосунки з дітьми та їхні життєві успіхи.

Зверніть увагу на свій перфекціонізм, тобто нестерпне бажання, щоб усе було не просто добре, а відмінно – “perfect!”. Неможливо постійно ставити собі лише п'ятірки, усе робити бездоганно або не робити взагалі. Така максималістська позиція трохи нагадує дитинство з його категоричністю і відсутністю нюансів. Що ж до скрутних життєвих обставин, які багато в чому від Вас не залежать, перфекціонізм особливо недоречний. Набагато краще зрозуміти, що навіть якщо об'єктивно нічого не вдієш, все одно у Вас є шанс змінити своє ставлення до того, що трапилося. Побачити все іншими очима. Відчути свою нову роль, свої інакші, раніше не передбачувані перспективи.

Позаяк успіх у подоланні “вогнебезпечної” ситуації залежить передусім від самої людини, розглянемо її індивідуальні можливості розв'язати конфлікт, подолати напруженість, зменшити тривогу. Здатність до опанування є важливою індивідуально-психологічною характеристикою кожної людини, і життєвий успіх

скоріше приходять до тих, хто цю здатність у собі цілеспрямовано розвиває.

Безперечно, існує зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору та ефективністю адаптаційних можливостей людини. Важливими параметрами в суб'єктивній картині ситуації є, по-перше, уявлення про ситуацію і, по-друге, уявлення про способи її подолання. Ідеться про індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості для людини та її сьгоднішніх можливостей (*Нартова-Бочавер С. К.*, 1997, с. 21).

Стресогенні умови життєдіяльності для кожного виявляються різною мірою травматичними, оскільки в кожного свій рівень сензитивності, чутливості до переживання певних ситуацій як складних. Батьки деяких старшокласників починають сильно нервувати, коли ті не телефонують і не повертаються додому до восьмої години вечора. Вони відразу дозволяють своїй уяві малювати страшні картини, п'ють валеріанку, дають собі слово жодного разу більше не пускати доньку (сина) ні на які дні народження. Інші залишаються спокійними і о десятій, розуміючи, що просто телефон міг розрядитися і тому не відповідає. Або їхня дитина так поринула в спілкування, що про все забула.

Знаючи про свою схильність до драматизації життєвих обставин, мати, у якої таке трапляється частіше, ніж у батька, має навчитися із цим справлятися. Високу сензитивність можна певним чином знизити, якщо бути послідовною і мати відповідну мотивацію. Якщо ж цього не робити, а просто вимагати від свого оточення рахуватися з власними нескінченними тривожними прогнозами та поганими передчуттями, перекладаючи відповідальність за власний стан на інших, стосунки в сім'ї погіршуватимуться, активізуючи емоційне вигорання. Дорослі діти будуть все більше віддалятися від надто тривожних і вимогливих матерів. Батьківську турботу вони сприйматимуть як несвободу, як тягар, якого треба позбутися.

Зрозуміло, що не можна не враховувати і реальну інтенсивність перебігу самої стресової ситуації, коли йдеться про її опанування. Сензитивність до стресу зростатиме, якщо життєвий досвід перенасичений стресами високої інтенсивності. Ресурси опанування не безмежні, і тому краще не перевантажувати себе.

Щоправда, висока емоційна стійкість, у свою чергу, впливає на стресову ситуацію, безумовно знижуючи її інтенсивність. Щоб підвищити власну емоційну стійкість, бажано розвивати в собі навички самоусвідомлення, саморегуляції, не забуваючи про самозаохочення, винагороди, які треба собі пропонувати.

Водночас небезпечно високий рівень емоційної нестабільності, нерівноваженості можна пояснити тим, що людина нерідко потрапляла і потрапляє протягом життя у стресові ситуації високої інтенсивності. Ця набута невротизація, у свою чергу, провокує нові й нові випробування, перебільшуючи їх значення для самої людини та її близьких. Повсякденне життя непомітно стає низкою непріємних несподіванок, які здаються людині все більш нестерпними, більш інтенсивними (*Носенко Е. Л. Коврига Н. В.*, 2003, с. 39).

Навіщо людині опанувати ситуацію? Щоб якомога швидше та ефективніше адаптуватися до неї, призвичаїтися до нових складних умов, хоча б таким чином зменшивши внутрішню напругу, знизивши стресогенність того, що все одно вже відбувається. Головне завдання опанування – забезпечити внутрішню стабільність, підтримати певний рівень психічного та фізичного здоров'я, хоча б невисоку, але все ж таки задоволеність собою, взаємодією, спілкуванням.

Опанування – це певний екологічний спосіб інтерпретації скрутних життєвих обставин своєї ролі у розв'язанні проблеми, який використовується людиною для керування власним передбаченням і переживаннями. Це спроба в думках, намірах та вчинках відповідати вимогам, що їх диктує ситуація, – і не лише відповідати, а трохи випереджати їх, бути готовим до несподіваних змін.

Серед способів опанування слід назвати, наприклад, активно-вчинковий, коли людина швидко приймає рішення і здійснює вчинок, який допомагає їй полегшити свій стан і саму ситуацію як таку. Наведу приклад з моєї консультативної практики. Молода вчителька живе з батьками, які й досі сприймають її як маленьку дитину. Вони постійно чекають на неї, телефонують, радять, що одягати на роботу, як спілкуватися з директором школи, що сказати батькам хлопчика, який погано засвоює її предмет. Вона любить своїх батьків, але у свої двадцять шість років відчуває повну від них залежність.

Криза починає усвідомлюватися тоді, коли у вчительки вперше з'являється серйозний інтерес до молодого чоловіка і вона розуміє, що не хоче говорити про це ані з мамою, ані з татом. Сімейні традиції вимагають від неї розповідати про все, що відбувається в її житті. Але це неможливо, адже хлопець на три роки молодший за неї і не має вищої освіти. Учителька точно знає, що батьки його не сприймуть позитивно і заборонять їй будь-які стосунки з ним.

Тоді моя клієнтка вирішує вперше діяти самостійно: підшукує собі житло та учнів, щоб підробляти; переїжджає в нову оселю, пообіцявши батькам, що буде до них заходити і дзвонити. Свої координати вона поки що нікому не дає. Навіть хлопцеві. Її внутрішнє завдання – розібратися зі своїми почуттями без будь-яких впливів. Потреба діяти – шукати квартиру, переїжджати, влаштовуватися на додаткову роботу, відвідувати психотерапевта, щоб остаточно позбутися залежності від інфантильних стосунків з батьками, – усе це дає їй відчутне полегшення, і вигорання у стосунках з батьками подолано.

Інколи не менш ефективним виявляється опанування шляхом уникання, коли краще не діяти, а ігнорувати обставини, які склалися, просто перечікуючи неприємності. Для цього інколи корисно спитати себе: “А як я подивлюся на цю неприємну ситуацію через півроку, рік, п'ять років? Що здаватиметься мені нестерпним тоді?” Головне – щоб людина дійсно уявила себе на п'ять років старшою; побачила, де і як протікатиме її життя; відчула свій стан на той, майбутній, період. Новий часовий масштаб практично завжди сприяє активізації терпіння, дає змогу абстрагуватися, відволіктися від того, що не вдається змінити.

Деякі люди обирають так зване активно-когнітивне опанування, намагаючись пояснити собі та своєму оточенню всі можливі причини ускладнень, виправдати якимось чином те, що відбувається. Так, мій клієнт, який протягом року не може знайти роботу, пояснює собі цю складну ситуацію загальноекономічним та екологічним станом країни, тим, що він досить довго тут не жив і тепер не може прийняти нинішніх законів, працевлаштуватися. Він так заглиблюється в аналіз глобальних чинників, котрі від нього аж ніяк не залежать, що, врешті-решт, заспокоюється і, до речі, знаходить тимчасову роботу. З нашого погляду цей вид опанування є

раціоналізацією. Під час консультування такі психологічні захисти зазвичай розглядаються як неефективні, але певне полегшення вони, безумовно, дають. Якщо ставитися до них як до швидкої психологічної самодопомоги, засобу не впадати у відчай, ці шляхи опанування є умовно корисними.

Кожна людина обирає саме той спосіб опанування, який більше відповідає вимогам ситуації, з одного боку, та її власним індивідуальним особливостям, її досвідові, емоційному станові, з іншого. Деякі способи опанування є типовими для особистості, деякі сприймаються як чужі, епізодичні, випадкові. Під впливом натовпу чи якоїсь авторитетної особи власні способи опанування можуть змінюватися, і людина згодом не може зрозуміти, як вона могла діяти таким чином.

Якщо ми не зможемо вчасно опанувати ситуацію, вона опанує нас. Знесилені, ми захлинемось у власних стражданнях або імпульсивно робитимемо одну спробу за іншою, намагаючись розв'язати кризу, замість того, щоб спокійно зважити аргументи, з'ясувати обставини, продумати план дій.

Опанування виконує дуже важливу регулятивну функцію, коригуючи емоційні стани. Завдяки опануванню людина бере себе в руки, відчуває готовність щось змінити у власному житті, з чогось почати важкий шлях уперед. Можна сказати, що опанування виконує також і прогностичну функцію, функцію моделювання можливостей поступового розв'язання проблеми.

Можливі як дієвий, так і суто уявлюваний модули реагування на скрутні обставини. Якщо в реальності дійсно нічого не можна змінити, добре зробити це хоча б у власній уяві. Навіщо? Не лише для того, щоб трохи заспокоїтися і зняти напругу. Це робиться також для активізації додаткової енергії, формування бажаних настанов. Мій досвід свідчить, що для деяких клієнтів цілком достатньо багаторазового програвання в уяві бажаного розв'язання особистої проблеми. У реальному житті актуальність ситуації відчутно знижується.

Так, одна моя клієнтка дуже страждала через кохання до поп-зірки, усерйоз задумуючись про суїцид. Після кількох уявних спілкувань на дні його народження, у приймальні стоматолога, під час літнього відпочинку тощо вона поступово почала бачити цю

людину іншими очима і навіть написала про нього дотепну критичну статтю, яку відразу надрукувала відома газета.

Опанування буде ефективнішим, якщо людина, шукаючи підтримки, вчасно звернеться до свого найближчого оточення. Бажання у всьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили – це зовсім не показник особистісної зрілості. Радше навпаки. Якщо людині важко звернутися по допомогу, це свідчить про наявність якихось глибоких, застарілих конфліктних переживань, яких краще позбутися.

До речі, приховувати свої проблеми, нікому не показувати страждання найчастіше намагаються чоловіки. Своє невміння приймати власні емоції, давати їм проявлятися трактується ними як сила духу, як стриманість, стійкість характеру. Насправді ними керує недовіра до себе, страх поринути в емоційну стихію, дозволити собі слабкість, пожалітися, можливо, навіть поплакати. Це відсутність досвіду взаємодопомоги, довіри, відвертості.

Підтримка, якщо вона надається кимсь, хто дійсно хоче допомогти, завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування. Інші люди можуть бути джерелом корисної інформації. Вони розказують, як самі пережили подібні колізії, хто їм допоміг, як краще розв'язувати такі проблеми сьогодні. Співчуваючи, допомагаючи людині пережити образу чи гнів, родичі, сусіди, знайомі, друзі сприяють емоційній регуляції. Вони можуть разом плакати чи обурюватися, полегшуючи відтак пошук людиною адекватних способів вияву агресії. Вони стають і середовищем для соціального порівняння. Коли власна тяжка ситуація перестає сприйматися як унікальна, коли виявляється, що подібних проблем навколо чимало, людині легше переживати своє становище.

Звернення до близьких може стати і способом утечі від проблеми. Рідні допомагають побачити нераціональність домагань, гальмують неконструктивну активність і знижують інтенсивність переживань, пропонуючи власний тверезий, відсторонений погляд на те, що сталося.

Інколи для подолання напруження, зняття зайвої тривоги, полегшення страждання ми просто намагаємось відволіктися, переключити свою увагу на щось інше. Багатьом жінкам допомагають довготривала телефонна розмова з подругою, шопінг, тобто похід по магазинах, прибирання в квартирі, плетіння. Чоловіки

йдуть до спортзалу чи дивляться по телевізору бокс, футбол. Дехто обирає для себе енергійні багатогодинні прогулянки пішки, хтось сідає за кермо і виїжджає на швидкісну трасу.

Схожою за дією є і стратегія релаксації, розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі. Ванна з ароматичними оліями, масаж, плавання, чай із шоколадом, кава з тістечком, смачна вечеря з кухлем пива – кожен обирає свій спосіб зняття гостроти переживань. Добре нагадувати собі, що завтра вранці все з'ясується, пустити ситуацію тимчасово на самоплив, перечекати. Переживаючи скрутні періоди, неприємні життєві обставини, корисно майже в кожному випадку давати собі перепочинок.

Кожному знайома стратегія і так званого перевизначення ситуації, нового її тлумачення. Людина намагається побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно терпимішою, не такою гострою. Серед прийомів, які можна запропонувати для самодопомоги, прийом складання автобіографії, в якій сьогоднішня проблема буде лише одним із багатьох життєвих епізодів. Саме під час письмового аналізу людина вчиться у своєму життєписі не лише бачити сьогоднішню життєву колізію, а й водночас конституювати майбутнє, по-новому структуруючи свій життєвий досвід.

Важливо назвати також стратегію емоційного реагування, вияву почуттів у відповідь на ускладнення. Можливо, людині треба посумувати, поскаржитися, заглибитися в образ, вихлюпнути свій гнів, пофантазувати про помсту, щоб пережити катарсис і раціональніше розв'язати складну колізію. Декому в цьому допомагають близькі люди, а дехто може дозволити собі подібні емоційні вияви лише наодинці. Чимало людей, особливо чоловіків, такою природною стратегією подолання не володіють, їм важко долати внутрішній опір, домовлятися зі своїм “внутрішнім контролером”, давати собі дозвіл на агресивні вислови чи гіркі сльози.

Що значить контролювати ситуацію?

Це значить контролювати позитивні або негативні події. Є люди, які адекватно реагують на приємні несподіванки, у той час як негативні явища роблять їх зовсім безпорадними. Є й протилежний тип, який добре мобілізується в разі неприємностей, залишаючись

цілком пасивним, внутрішньо безконтрольним, коли раптово трапляються події позитивні.

Особистісний контроль може бути первинним або вторинним. Коли працює первинний контроль, людина намагається змінити зовнішні обставини для досягнення своїх цілей. Вторинний контроль – це вже спроби змінити не обставини, а себе, щоб адекватніше відповідати вимогам дійсності.

Що відбувається, коли працює передусім первинний контроль над негативними подіями? Здатність запобігати ймовірним неприємностям пов'язана з вірою людини в можливість їх контролювати. Тому активізується віра в особисте везіння, у спроможність захистити себе від негативних впливів або посилити позитивні впливи за допомогою магічних дій. Дуже значущою є й віра в силу свого характеру, моральну стійкість.

Як підключається вторинний контроль? Коли йдеться про вторинний контроль над негативними чи позитивними подіями, головним чинником стає віра в існування персонального зв'язку з вищою силою – Богом, який убезпечить від життєвих неприємностей або ще більше сприятиме особистісному везінню.

На що спрямований особистісний контроль?

Слід розрізняти контроль як загальну віру людини у власні можливості впливати на хід подій і контроль як реальну здатність контролювати ситуацію. Для декого важливо передусім відчувати свою спроможність втрутитися, змінити обставини, хоча реально людина поки що нічого помітного для інших не робить, лише потрохи підвищує самооцінку. Для декого головне – це побачити реальний результат своєї активності, втілення своїх зусиль у життя.

Щоб розвинути контроль, людина повинна зосередитися на прагненні реально розв'язати проблему. Таке розв'язання не завжди відразу є дієвим, поведінковим; спочатку воно може бути й уявлюваним, емоційно передбаченим, наперед оціненим. Навіть такі зовні непомітні кроки вже активізують здатність до самостійної регуляції свого стану.

Неабияке значення для стимуляції особистісного контролю має пошук підтримки з боку значущого оточення, що значною мірою знижує тривожність. Людині вкрай важливо відчувати, що в неї є надійний тил, і вона не повинна чекати, коли така підтримка виникне

сама по собі, їй треба вчасно, не відкладаючи на потім, про неї попросити.

Слід враховувати і гендерні особливості особистісного контролю. Доведено, жінки та фемінінні чоловіки схильні, як правило, розв'язувати проблеми емоційно, переживаючи і говорячи про свої переживання, а чоловіки та маскулінні жінки – інструментально, щось реально змінюючи в зовнішніх обставинах. З огляду на це слід поступово пропонувати жінкам більш інструментальні стратегії, а чоловіків учити відкрито виявляти свої емоції, не приховувати почуття.

Підлітки, до речі, як і люди похилого віку, реагують на життєві складності за фемінінним типом (*Нартова-Бочавер С. К.*, 1997, с. 24). Вони миттєво спалахують від гніву, глибоко переживають образу, потерпають через пригніченість, страх, неподоланну невпевненість у собі. Отже, вікові особливості людини теж слід брати до уваги, працюючи з нею в індивідуальному чи груповому режимі.

Особливу увагу слід звертати на подолання звичних для людини непродуктивних стратегій поведінки у “вогнебезпечних” ситуаціях спілкування. Чи не найпоширенішою серед них є стратегія уникання, коли людина намагається просто сховатися від перевантажень, будучи безсилою дивитися реальності у вічі. Таке реагування нагадує поведінку тварин, які, відчувши небезпеку, завмирають, щоб їх не помітили.

Психологічну підтримку людини, що “уникає”, бажано спрямувати на поступове виокремлення й усвідомлення нею своїх способів реагування, їх неефективності. Сварити, закликати до відповідальності, наводити приклади сміливості й рішучості – усе це не допомагає, а лише поглиблює стан заціпеніння. Краще допомогти такій людині прийняти свій стан, усвідомити, що уникання колись було для неї справді найкращою стратегією, але сьогодні вона вже має досить сил, щоб не ховатися від неприємностей, а долати їх.

Схожа непродуктивна стратегія у стресових ситуаціях – це перечікування. Люди, які звикли перечікувати будь-яке напруження стосунків, переконані, що треба ще трошки потерпіти – і тоді вже обов'язково настане мирне життя. Їхні витривалість і стійкість заслуговують на повагу, але вони потребують допомоги в засвоєнні інших, більш активних способів реагування на життєві неприємності.

У роботі психолога з людиною такого типу бажано акцентувати увагу на переживаннях, що супроводжують саме цей момент життя, на значенні сьогодення, а не якогось далекого майбутнього для справжньої, повноцінної задоволеності життям. Вдалим прийомом може стати пізнання власних бажань, які людина досі не усвідомлювала чи усвідомлювала фрагментарно. Деякі із цих бажань насправді досить легко задовольнити, не відкладаючи, і відчуття таке забуте і таке потрібне в повсякденному житті почуття задоволення. Можна також запропонувати клієнтові уявити себе могутнім дорослим, якому легко порадувати маленьку дитину і побалувати її всім, чого та забажає. Слід обов'язково навчити людину елементарних навичок релаксації, зняття зайвого напруження.

Ще одна непродуктивна стратегія поведінки, спричинена комунікативним стресом, – заглиблення в таку знайому всім жалість до себе, занурення в пригніченість і страждання. Кожна наступна напружена життєва ситуація стає зайвим підтвердженням невдалого життя, своєї в певному сенсі унікальної нещасності. Таку людину бажано навчити відшукувати всередині себе ті ресурси, на які можна спертися, бути більш автономною і самодостатньою.

Психологічна допомога людині, яка звикла жаліти себе, нічого не змінюючи у взаєминах, має зосереджуватися на відкритті в собі позитивних рис, обдарувань, здібностей і талантів, про які вона давно й не згадує. Поява нових цікавих занять, відчуття власної обдарованості сприяють послабленню і поступовому зникненню бажання бути жертвою. Серед шляхів самооновлення є й шлях більш глибокого самоусвідомлення, розуміння своїх нерідко досить суперечливих прагнень. Практика свідчить, що навіть перші спроби малювання своїх проблем, спроби створення казки про себе допомагають людині повірити в те, що ще не все втрачено.

Популярна неконструктивна стратегія уникання стресів – це стратегія трудоголізму. Трудоголіку ніколи не вистачає часу, щоб заглибитися в складну ситуацію спілкування з близькою людиною й нарешті розв'язати існуючі проблеми. Він занурений у свою повсякденну працю і поводить, нібито нічого не сталося, просто збільшилося навантаження, до якого він звик. Для нього будь-які страждання є показником невихованості, недисциплінованості, неорганізованості. Він не здогадується, що переживання також можуть бути тяжкою працею, з якою краще не зволікати.

Працювати з таким характером нелегко, адже людина не відчуває потреби в допомозі психолога. Вона погоджується на консультацію лише тоді, коли розуміє, що її соматичне здоров'я під реальною загрозою, і хоче дуже швидко отримати чіткий алгоритм дій, який би допоміг їй одужати і працювати ще більше. Такі люди не відчувають цінності теплоти, близькості, яких вони себе позбавляють. Їм здається, що розмови про відпочинок не мають ніякого сенсу. Тому на початку індивідуальної роботи психолога з трудоголіком ефективними будуть лише ті прийоми психологічної допомоги, які той сприйматиме як засоби ще більшого підвищення ефективності праці. Урешті-решт, сумлінність дійсно має неабиякий стресозахисний потенціал.

Знайти людину із зрілим ставленням до складних “вогнебезпечних” ситуацій не так легко. Така людина тверезо, терпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, удачі, натхнення, і в періоди втрати надії, краху найзаповітніших мрій і бажань.

Як ми вибачаємо собі нежить або ангіну, так само слід навчитися вибачати собі і тимчасову втрату смаку до життя, спілкування, зростання дратівливості, незадоволеності собою, своїми професійними досягненнями, навчанням, звичками, оточенням.

Людина з продуктивним ставленням до кризи, пам'ятаючи про подібні скрути у власному житті, не втрачає надії поступово впоратися з нею. Спустошеність і відчуженість – це дуже неприємно, але це не триватиме вічно. Часом треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, як діяти далі. Інколи опанування стає можливим у формі прояву емоцій, сліз, вибуху гніву. Дехто звертається по допомогу до свого оточення.

Продуктивне ставлення до кризи передбачає, що людина володіє цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним. Відмовлятися від старих звичок, руйнувати свій багаторічний стиль життя дуже боляче для кожного, але важливо розуміти, пам'ятати, вірити, що все одно це треба колись робити, що кожен з нас час від часу переживає подібні кризи, що вихід навіть із найбільш скрутної ситуації все одно буде знайдено.

Людина з продуктивним ставленням до кризи здатна рішуче відштовхнутися від берегів повсякденності і зважитися на пошук нових життєвих смислів. Криза – це не лише страждання, а й великі можливості, несподівані перспективи. Скористатися ними – неабияке мистецтво, якого можна поступово навчитися.

3.2. Емоційна культура як профілактика вигорання

Емоційна культура, що складається з дуже тонких, майже непомітних навичок, вирішальним чином впливає на успіх взаємодії, порозуміння, сприяє злагоді в сім'ї. Буває, обидва партнери дуже розумні, успішні, обдаровані люди, але пристосуватися один до одного, досягти хоча б часткової гармонії не можуть. А буває, люди нібито прості, нічим особливим не обдаровані, але щось дає їм змогу бути щасливими, будувати спільний простір взаємно зручним і комфортним.

Сьогодні вже доведено, що завдяки емоційним здібностям людина може набагато краще пристосовуватися до вимог життя, більшою мірою відчувати суб'єктивне задоволення, ніж завдяки здібностям загальним, аналітичним, когнітивним. Уміння побачити речі очима іншого, зрозуміти, як на нього впливають твої слова і вчинки, яким чином він реагуватиме на твої наміри, нерідко стає важливішим за все інше.

Приємно, що емоційну культуру можна розвивати незалежно від віку, статі, етнічної чи релігійної належності. Змінюватися ніколи не пізно. Чим більше Ви розвинете свій емоційний інтелект, тим кращим батьком Ви будете для своїх дітей, партнером для коханої людини, дорослою дитиною для своїх немолодих батьків.

Пригадаймо шкільні чи студентські роки і спробуймо порівняти сім'ї колишніх “зірок”, що отримували золоті медалі і “червоні” дипломи, із сім'ями тих, хто вчився без помітних успіхів. Нерідко академічні відмінники втрачають свій блиск, стикаючись із реальним життям, а їхні менш успішні товариші роблять блискучу кар'єру і насолоджуються сімейним ладом. Сьогодні традиційне переконання, що нібито успіх у школі пророкує успіх у житті, вже втратило силу.

Як пишуть С. Стайн та Д. Бук, існує велика відмінність між кмітливістю в класі і кмітливістю на вулиці, між теоретичними мудруваннями і практичною тямущістю. Вулична метикуватість хоч і майже невловима, усе ж більш цікава, адже вона є здатністю налаштуватися на навколишній світ, розуміти мінливі життєві ситуації, легко спілкуватися з іншими людьми і сміливо брати на себе керівництво власним життям. Сучасні дослідження свідчать, що всі ці здібності, які нібито не мають безпосереднього стосунку до

інтелекту в традиційному його розумінні, сприяють тривалому, стійкому успіху в житті. Завдяки їм людина може ставити перед собою будь-які професійні й особисті цілі і досягати їх.

У сімейному житті людина накреслює різні цілі залежно від свого віку, досвіду, актуальних потреб та уявлень про те, чого вона варта. Кожен поступово відходить від надто ідеалістичних уявлень про партнерські стосунки, які він виплекав у юнацькому віці. Життя вчить, що неможливо рахуватися лише із собою, відмовлятися від компромісів, накопичувати образи і непорозуміння. У зрілому віці взаємні очікування стають значно реалістичнішими, ніж на початку сімейного життя. Зростає і здатність витримувати стресові перевантаження, формуються спільні вміння гнучко переключатися з неприємностей на щось легке, приємне, оптимістичне. Саме так поступово відбувається дозрівання емоційного інтелекту, так формується емоційна культура, що дає змогу все більше насолоджуватися сімейним життям і краще виконувати свої партнерські і батьківські ролі.

П. Саловей та Дж. Мейер, автори термінів “емоційний інтелект”, “емоційні здібності”, підкреслюють важливість сприйняття емоцій, розуміння їхнього змісту, вміння керувати ними так, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню. Ідеться про систему вмінь, яка дає змогу прокладати собі дорогу в навколишньому світі, про особисті, соціальні аспекти загальних здібностей, що сприяють виживанню, про здоровий глузд і чутливість, без яких так важко щоденно функціонувати. У буденній мові людей з високим емоційним інтелектом називають “практичними розумниками”. Вони швидко сприймають зміни в політичному, суспільному житті; інтуїтивно вловлюють, чого від них хочуть інші, розуміють їхню слабкість і силу; залишаються незворушними в ситуації стресу і відрізняються комунікативністю, притягуючи інших людей.

Напевно, є люди емоційно обдаровані, здібні і не дуже. Але приємно відзначити, що емоційний інтелект на відміну від загального не знижується з роками, а тільки зростає. Його можна й треба розвивати, і тут сімейні проблеми обов’язково допоможуть професійним, і навпаки. Якщо Ви відкриєтеся новим можливостям спілкування та взаєморозуміння в сім’ї, це відразу позитивно відіб’ється на стосунках із друзями, колегами, підлеглими, керівниками.

Жодні психологічні зміни не відбуваються дуже швидко і легко. Як зауважують С. Стайн та Д. Бук, старі звички, старий спосіб поведінки схожі на старий, приношений одяг – затишно, притерто, спокійно і передбачувано. Створення незвичних, нових умінь потребує обізнаності, відданості справі та тренувань. До того ж кожна зміна має в собі елемент ризику і не передбачає гарантій успіху. Навіть якщо Ви розвинете в собі емоційні здібності, це не гарантує, що з кожною новою життєвою ситуацією Ви будете справлятися найкращим чином, адже бувають нещасливі дні, коли Ви явно не у формі. І все ж нові знання про себе та інших, нові навички спілкування відкривають нові обрії в досягненні життєвого успіху, сімейної злагоди і суб'єктивного благополуччя.

Не зайве розуміти свої емоції, знати їхні тілесні прояви, причини, передбачати їх динаміку. Тоді високої температури, “точки кипіння”, негативних афектів можна було б і уникнути, вчасно гальмуючи свої переживання, охолоджуючи пристрасті.

Передусім треба вміти визначати свою емоційну температуру, стати для самого себе діагностом. Для цього бажано акцентувати увагу на побічних симптомах, наприклад, напруженні в плечах чи потилиці, що свідчить про наростання дратівливості, яка легко може перерости в гнів. Серед симптомів-передвісників – зміна швидкості мовлення, висоти голосу, часте дихання, раптовий піт, почервоніння обличчя, сухість у роті, стискання зубів, кулаків, серцебиття тощо.

Надалі важливо визначити, про яке саме почуття свідчать Ваші тілесні симптоми. Це далеко не просто. Інколи ми обманюємось і думаємо, що завмираємо, майже перестаємо дихати, бо зростає тривога, а насправді ось-ось вибухнемо гнівом. Ми готові визнати своє роздратування тоді, коли йдеться більше про пригніченість, утому і зневіру, а дратівливість є лише тлом, на якому розгортається депресія. Правильно назвати ключовий емоційний стан, знайти слова для його опису – це вже реальний крок до його прийняття і, відповідно, до саморегуляції, підвищення самоконтролю.

Зверніть особливу увагу на те, як саме реагує Ваш партнер на перші симптоми зміни Вашого емоційного стану. Нерідко найближчі люди, знаючи нас краще за нас самих, швидше розуміють, що саме відбувається з нами, ніж ми. Вони вловлюють майже непомітні зміни

у виразі обличчя, вслуховуються в інтонації голосу, бачать якусь знервованість, поспіх у рухах, ході, поставі. Уважний, чуйний партнер може стати тим бажаним дзеркалом, яке відтворить емоційну динаміку ще не зрозумілого для нас неприємного стану. І саме так встановить зворотний зв'язок, який допоможе вчасно відкоригувати вибухову реакцію.

У кожної людини є своя “ахіллесова п'ята”, свої чутливі місця, які краще не чіпати. Хто як не любляча дружина має знати, як болісно її чоловік сприймає критику на свою адресу? Хто як не уважний чоловік має враховувати, як нестерпно ранить його дружину кожне зауваження, пов'язане з її вагою? Якщо “болісні точки” вдало обходити, клімат у сім'ї залишатиметься теплим і стабільним, якщо ж час від часу дозволяти собі “діставати” партнера за повною програмою, емоційне вигорання стане Вашою повсякденною реальністю.

Емоційна культура потребує постійного самоаналізу, вимагає уважного, усвідомленого ставлення до всього, що відбувається в сім'ї, потребує вчасної інтерпретації повсякденного досвіду, щоб не наступати на ті ж самі граблі. Треба розуміти, що саме викликає у нас стрес, як ми на нього реагуємо, що саме відчуваємо, як на наші емоції відгукується партнер по спілкуванню, чим ми заражаємо його та всіх, хто навколо нас. Без такого аналізу важко сподіватися, що емоційний інтелект буде підвищуватися, емоційні здібності – розвиватимуться.

Щоб краще орієнтуватися у власному внутрішньому ландшафті, не зайвим буде привчитися до письмового аналізу своїх переживань. Інколи почуття визначити досить легко. Але частіше треба звернутися до тілесних симптомів чи образів, спогадів, думок, які ці почуття супроводжують. Так непрямо, за асоціаціями людина приходить до справжнього, глибокого розуміння того, що переживає. Ідучи за своїми відчуттями, вона рухається всередину свого внутрішнього світу і, врешті-решт, бачить чи то колишню першопричину своєї надмірної чутливості, чи виходить на джерела самовідновлення.

Тим, хто не хоче писати про свої переживання, можна спробувати намалювати свої відчуття. На великому аркуші паперу кольоровими олівцями, фарбами, фломастерами спробуйте зобразити те, що у Вас на душі. Нехай рука сама вибере кольори, форму,

розміри малюнка. Емоціям треба “вималюватися” до кінця, аж поки на аркуші вже не залишиться вільного місця. Щоправда, інколи одного аркуша буває замало, і тоді Ви відчуваєте, що сьогодні ще не все сказано, – відтак доводиться продовжувати свою картину на наступному аркуші. Так складаються цілі серії “злості”, “смутку”, “розчарування”, “провини”. І, коли малюнки вичерпано, якимось чином стає, нарешті, зрозумілим, про яке саме почуття йшлося, як воно змінювалося під час малювання, як ці твори точніше назвати. Бажано написати назву, поставити дату і підписатися під кожним малюнком. Пізніше можна порівняти свої малюнки різних часів, щоб побачити, які відбуваються зміни.

Нова вправа, що запобігає сімейному вигоранню, полягає в тому, що Ви спостерігаєте за розвитком своїх емоційних станів під час перегляду романтичної комедії, мелодрами, детективу, античної трагедії тощо. Як і коли змінюється Ваше дихання? Що з ним відбувається, коли Вам страшно спостерігати за героями сюжету? Якщо, наприклад, Ви починаєте дихати майже непомітно – дуже тихо і рідко вдихаючи повітря, то згодом навчитеся зменшувати свій страх у реальному житті, лише змінюючи характер дихання, роблячи його більш глибоким і частим.

Де в тілі виникає напруження, коли Ви разом з героєм фільму відчуваєте жагу помсти? Коли Ви гніваєтеся разом із героїнею мильної опери, чи стискаються при цьому Ваші кулаки? Чи не виникає у Вас раптом напруження в ногах, ніби Ви збираєтеся дати комусь гарного стусана? Можливо, основні відчуття сконцентровано в щелепах, і Вам здається, ніби Ви ледве стримуєтеся, щоб голосно не зойкнути? Дізнавшись про свої типові м'язові реакції на гнів, Ви можете спробувати зменшити його в реальному житті, керуючи саме цими м'язами, довільно розслабляючи їх ще до виникнення агресивного вибуху.

Мені, наприклад, дуже допомагають вправи з кольорами. Я уявляю колір свого пригнічення. Він брудно-сіро-коричневий. А колір тихої радості, яку я так хочу частіше відчувати в сімейній взаємодії, для мене світло-рожевий. Отож я починаю в уяві потихеньку змінювати свій внутрішній колір у бік радісного і світлого. Інколи я підключаю до цієї вправи і дихання, вдихаючи рожеве, як зефір, вранішнє повітря, а видихаючи забруднене, наповнене втомою і зневірою сіро-коричнєве.

Дехто може спробувати під час таких вправ уявити собі ще й запахи. Пригнічений стан для мене, наприклад, відгонить затхлістю, непровітреною кімнатою, старими, нікому не потрібними речами, забутими на верхній полиці шафи. А бадьорий, енергійний стан пахне водою з весняного джерельця, апельсинами і зеленим чаєм. Я можу уявити собі потрібний, бажаний аромат або насправді понюхати те, що мені подобається.

Так у складних сімейних ситуаціях простими вправами на дихання, візуалізацію чи розслаблення Ви попереджаєте власні загалом неконтрольовані емоційні прояви. І в результаті Вам стає відчутно легше, Ви починаєте бачити травматичні обставини іншими очима. Згодом Ваші успіхи накопичуються і самоповага зростає. Ви починаєте розуміти, що мистецтво великих розвідників, дипломатів чи придворних Вам теж до вподоби, тому що погода у Вашій оселі відчутно покращується.

До емоційних здібностей, крім здатності до самоаналізу та саморегуляції емоційних станів, належить також асертивність. Асертивна людина вмє точно виражати свої бажання та наміри, оскільки вчасно визначає, що саме вона відчуває в певній ситуації. Вона легко контролює власні імпульси, щоб не захлинутися емоцією, а виявити її з належною силою. Головною ж ознакою асертивної людини є її здатність захищати свої права, свою справу, свої переконання і водночас повага до поглядів партнера по спілкуванню.

У сім'ї дуже важливо вмєти чітко висловлювати свої проблеми, не забуваючи разом з тим про стан іншої людини, її актуальні потреби, можливу втому, наявність у неї власних планів тощо. Якщо рахуватися лише із своїми намірами, дуже легко скотитися з асертивності до агресивності. Наполягати, тиснути на іншого, забуваючи поглянути на ситуацію його очима, марна справа. Навіть якщо в цей конкретний момент перемога буде за Вами, загальний клімат сім'ї все одно погіршиться.

Як пишуть С. Стайн і Д. Бук, агресія не залишає місця компромісові. Агресивна людина бере в розрахунок лише себе, постійно висловлюючи тільки свої бажання і в той же час намагаючись примусити інших покійрно погоджуватися з нею. Вона не обов'язково кричить чи вперто повторює своє прохання. Інколи вона починає обхідні маневри, ніби торуючи шлях до згоди. Але

співрозмовник все одно відчуває, що ним намагаються маніпулювати, що від нього приховують правду.

Асертивність нерідко визначають як щось оптимальне, що лежить між пасивністю та агресивністю. Це така міра, така золота середина між атакою і відстороненням. Асертивність є своєрідним проявом чесності в стосунках: Ви чітко говорите, що відчуваєте і що Вас не влаштовує, не забуваючи про потреби Вашої дружини чи чоловіка, і Вам відповідають тим же. Ви робите крок назустріч під час непорозуміння, і Вам простягають руку.

Якщо Ваш супутник життя зовсім не агресивний, якщо він радше пасивний, це теж утруднює Ваше спілкування, заважає взаєморозумінню, провокує посилення емоційного вигорання. Пасивна людина не вміє говорити вчасно про свої потреби, вона чекає, що близькі люди здогадаються, що їй потрібно, самі до неї підійдуть і все за неї зроблять. Але у близьких своє життя, свої обов'язки і свої проблеми. Так упускається багато можливостей, щоб порозумітися, і людина починає або нарікати на нещасливу долю, або мріяти про заміну партнера на більш чуйного й уважного.

Щоб розвивати в собі асертивність, слід пам'ятати про важливість контакту очима з Вашим співрозмовником. Не відвертайтеся від нього, не приховуйте свої емоції, зробивши кам'яне обличчя. Учіться читати мову тіла, пильно приглядаючись до змін у поставі Вашого візаві, до його ходи, міміки, жестів. Не забувайте, що нерідко емоційний стан видає передусім голос – його тон, інтонації, зміни тембру, гучності, а також швидкість мовлення. Стежте за формою, яку обираєте для відповіді чи запитання. Такі дрібниці, складаючись до купи, вирішальним чином впливають на якість спілкування.

Ще одна емоційна здібність, яку можна і треба розвивати в собі, це автономність, тобто відсутність емоційної залежності від партнера. Незалежна людина вміє керувати собою, планувати майбутнє, робити життєво важливі вибори, не оглядаючись ні на кого. Це не означає, що така людина не хоче рахуватися з іншими, не цікавиться їхніми думками, відмовляється від порад. Вона вислуховує значущих для неї людей, але не хапається за них, як за соломинку, щоб задовольнити власні потреби. С. Стайн і Д. Бук визначають незалежність як здатність спиратися на впевненість у

собі, свою внутрішню силу, як прагнення задовольняти очікування та обов'язки, не стаючи їхнім рабом.

Тривожні й відповідальні молоді батьки інколи мимоволі формують у своєї дитини таку емоційну залежність від себе, яка в подальшому заважатиме їй самостійно орієнтуватись у навколишньому середовищі, твердо стояти на власних ногах. Батькам хочеться бути поруч, бути потрібними, і вони, наприклад, щодня допомагають своїй дитині ретельно виконувати шкільні завдання, вирішують за неї, що треба одягти чи купити в магазині. Так дитина поступово привчається використовувати своє найближче оточення для задоволення власних потреб, стаючи своєрідною емоційною п'явкою в колі друзів, а пізніше і у власній сім'ї. Жити поруч з такою дорослою п'явкою якщо і приємно, адже відчуваєш свою потрібність й незамінність, то лише спочатку. Досить скоро настає виснаження і приходиться бажання відгородитися, звільнитися, спекатися такого товариства.

Зверніть увагу на нестримне бажання отримувати заохочення. Вам дуже подобається, коли Вас хвалять? Ви готові на все, щоб Вам посміхнулись і сказали, що Ви – найкраща дружина чи найкращий чоловік у цілому світі? Ви дуже переживаєте, що могли ненароком образити того, кого любите? Усе це ознаки нерозвинутої незалежності. Як її розвивати? Спробуйте обрати спосіб дії, який Вам подобається, в якому Ви впевнені, і тримайтеся навіть тоді, коли всім іншим Ваше рішення здається хибним. Якщо вдасться, нагородіть себе якимось чином, зробіть собі подарунок.

Зрозуміло, що незалежна поведінка передбачає ризик. Можливо, Ваше рішення було таки хибним, і згодом Ви переконалися, що треба було прислухатися до думок інших. Ну, що ж, буває. Це черговий урок, який Вас навчить, але не треба дуже жалкувати, що відразу не погодилися зі своїми близькими. Кожна людина вчиться на власних помилках, а чужі поради роблять нас усе більш нерішучими.

Незалежність сприяє підвищенню самоповаги, а коли людина краще ставиться до себе, родина також починає її більше поважати. Головне – реальне життя, в якому Ви намагаєтеся втілити свої власні задуми, і чим більше будете практикуватися, тим більш упевнено почуватиметеся. До речі, Ви станете більш цікавим для свого оточення, коли у Вас будуть власні плани, свої особисті справи й

автономні маршрути. Тоді всім захочеться знати, куди і навіщо Ви збираєтеся, чи можна до Вас приєднатися. Ви вже не будете прилипайлом, від якого всі втомилися. Вам не треба буде випрошувати увагу.

Дружина американського президента Елеонора Рузвельт чітко сформулювала: “Ніхто не може принизити тебе без твоєї згоди”.

Самоповага передбачає не лише здатність цінувати свої позитивні риси, а й уміння бачити свої обмеження, свої негативні характеристики і все ж таки добре думати про себе. Людина, яка дійсно себе поважає, знає про свої слабкості і подобається собі навіть із ними, не потребує маскування, не прикрашаючи себе штучно. Вона знає про власну “тінь”, про зворотний бік своїх достоїнств і вибачає собі певні недоліки. Адже у живій людини можуть бути не тільки плюси – вона обов’язково має і мінуси. Той, хто себе поважає, відчуває, що він задоволений собою і своїм життям. Той же, кому самоповаги не вистачає, страждає від невпевненості, несамостійності і неповноцінності.

Щоб розвивати власну емоційну культуру, бажано не забувати про самореалізацію, здібності і таланти, якими Вас наділила природа. Прагнучи розкрити свої потенції, проявити і розвинути обдарованість, Ви робите своє життя більш осмисленим, яскравим, цікавим не лише для себе, а й для свого оточення. З Вами поруч хочеться бути, Ваші зацікавлення – поділяти. Якщо ж Ви “зациклюєтеся” на чомусь одному, нібито не маючи часу на відпочинок, розваги, відмовляєтеся від захоплень – спроб малювати, займатися художнім фотографуванням, писати вірші чи пісні – ні про яку самореалізацію не може бути й мови, та й Ваші рідні будуть Вас уникати.

Завдяки самореалізації Ви приймаєте і себе, і своє оточення, і професію, і те місце, якого дісталися на дорозі життя. Ви прагнете здорової рівноваги всіх занять, що наповнюють повсякдення. Перевірте себе! Наприклад, – запитують С. Стайн і Д. Бук, – скільки часу Ви відводите на те, щоб побути у графстві Спілкування з рідними? Як швидко минає містечко Сімейного щастя, щоб дістатися до міста Мандрівок чи Пенсійного центру? Чи хочеться Вам частіше бувати в селі Відпочинку? У кожного своя власна мапа життя з Будиночком у горах чи Тенісним кортом. Кожне з таких місць значуще само по собі. Поміркуйте, скільки годин на тиждень

чи місяць Ви хотіли б присвятити цим сферам Вашого життя? І що Вам заважає?

Можливо, краще бути більш щедрими до себе, виділяючи достатньо часу на такі речі, ніж створювати власноруч підґрунтя для вигорання?

Зверніть увагу на цілі, які Ви ставите перед собою. Якщо концентруватися лише на майбутньому результаті, чекаючи, коли ж його нарешті буде досягнуто, сьогоднішнє життя протікатиме сіро й нецікаво. Ефективніше орієнтуватися відразу і на результат, і на способи його досягнення. Адже саме ці способи досягнення випробовуються вже сьогодні, від них можна вже тепер діставати задоволення. Щоб цілі не залишалися лише мріями, а втілюватися в життя, роздробіть їх на маленькі кроки, щоб постійно відчувати, як Ви просуваєтеся вперед, як у Вас усе виходить, який Ви молодець.

Людина з розвинутою емоційною культурою радіє життю у всіх його виявах, і поруч із нею кожному хочеться усміхнутися і відволіктися від своїх нескінченних проблем. Свій емоційний інтелект ніколи не пізно підвищувати, розвивати. Увага до розвитку власних емоційних здібностей є й увагою до близької людини, що дає змогу створити захищений від вигорання комфортний і безпечний простір життя, відкриває перспективи до все більш повної задоволеності своїми сімейними стосунками.

3.3. Основні принципи профілактики сімейного вигорання

Якщо ж все-таки емоційне вигорання починає виявляти свої перші ознаки у Вашій сім'ї, можливо, прийшов час звернутися до психолога-професіонала для того, щоб вчасно загасити небезпечне полум'я. Робота з кваліфікованим спеціалістом допоможе “розрулити” заплутану сімейну проблему, адже, перебуваючи в емоційно навантаженій ситуації, що є особисто дуже значущою, так легко втратити спроможність об'єктивно її оцінювати й адекватно реагувати. Професійна допомога зовсім не означає, що прийде такий собі Розумник і покінчить з усіма Вашими сімейними труднощами. Звернення по психологічну допомогу є початком *Вашої* достатньо тривалої і відповідальної роботи над собою, скеровувати яку буде професіонал.

Потрібно пам'ятати, що така робота має проводитися за двома напрямками, що тісно переплітаються між собою: по-перше, надання допомоги окремим членам родини та, по-друге, вплив на гармонізацію сімейних стосунків, допомога всій сім'ї. Ефект роботи може бути значущим та стійким лише за умови включеності в неї всіх членів сім'ї, а не лише тих, хто почав "вигорати". Адже емоційне вигорання запускається одночасною дією не лише особистісних чинників, а й соціально-психологічних, тому й припинення цього процесу та його профілактика можливі за умови коригування загальної системи сімейних взаємин.

Досвід психологів, що досліджували емоційне вигорання у професійній площині, додає впевненості, що за умови систематичної роботи, спрямованої на актуалізацію особистісних ресурсів й оптимізацію сімейних взаємин, процес вигорання можна не тільки зупинити, а й перетворити в "продуктивне горіння" (Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С., 2005).

В. В. Бойко розглядає синдром вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи. Він вважає, що емоційне вигорання являє собою засвоєний стереотип емоційної поведінки (Бойко В. В., 1996). Отже, профілактика і корекція психічного вигорання повинні охоплювати прищеплення особистості навичок адекватного обставинам *емоційного реагування*.

Узагалі важливими для профілактики виникнення синдрому вигорання є навички володіння собою, уміння працювати з власними негативними емоціями, здатність до вільного, природного вияву почуттів та емоцій.

Незважаючи на те, що втрата самоконтролю, низька емоційна стійкість пов'язані з типологічними особливостями нервової системи (належність до слабкого типу нервової системи; виражена слабкість процесів гальмування; низька рухливість основних нервових процесів), здатність до саморегуляції формується протягом життя, а значить її можна розвинути.

Коли йдеться про профілактику емоційного вигорання в сім'ї, одразу спадає на думку, що не кожна сім'я (і не кожний її член), постійно стикаючись у своєму житті зі стресами, виявляє ознаки вигорання.

Нормальне функціонування сім'ї, що визначає рівень і якість подолання нею труднощів, залежить від того, наскільки успішно вона виконує свої головні функції. *Функції сім'ї* – це діяльність сім'ї, спрямована на задоволення особистісних потреб її членів і суспільства в цілому.

Виділяють такі функції шлюбно-сімейних стосунків *щодо особистості*: задоволення психологічних потреб усіх членів сім'ї в прихильності, прив'язаності, коханні, а також в автономності й незалежності; забезпечення повноцінних сексуальних стосунків; виховання дітей; створення безпечного психологічного простору, забезпечення турботи й психологічного комфорту. *Щодо соціуму* шлюб і сім'я виконують такі функції: психотерапевтичну, інтимно-сексуального спілкування, репродуктивну, виховну, рекреативну, господарсько-економічну та регулятивну.

На думку В. Н. Дружиніна, сім'я, що нормально функціонує, – це сім'я, яка забезпечує необхідний мінімум благополуччя, соціального захисту та розвитку своїх членів, а дисфункціональна сім'я – та, в якій виконання функцій утруднюється, унаслідок чого виникають передумови для прояву сімейних стресів (*Дружинин В. Н.*, 1996).

Психологічними ознаками функціонально неспроможних сімей є:

1) порушення організації сімейних зв'язків, що виявляється в неадекватному розподілі сімейних ролей, неузгодженості цілей і правил функціонування сім'ї як цілісної системи, домінуванні антагонізму або конкуренції в сімейних взаєминах;

2) низька енергетика сімейної системи (брак активності, спрямованої на задоволення потреб інших членів родини, зорієнтованості членів родини на розвиток сім'ї);

3) неякісне функціонування сім'ї аж до повного невиконання сімейних функцій членами родини і, відповідно, незадоволення їхніх основних потреб;

4) порушення виховних функцій, що виявляється в ліберальному, авторитарному чи невизначеному стилях виховання. З'ясовано, що більшість дітей із функціонально неспроможних сімей відчувають свою меншовартість, оцінюють сімейну ситуацію як конфліктну, відчувають ворожість між членами родини. Вони

сприймають батьків окремо, а не як шлюбну пару, а в спілкуванні з ними частіше використовують маніпуляції (Волошок О. В., 2006).

Крім ефективності функціонування сімейної системи, можливість сім'ї пережити стресову ситуацію та вийти з неї з найменшими втратами (не тільки психологічними) пов'язана з такими поняттями, як сила "Я", самоефективність, стійкість людини і сім'ї до стресу, здатність подолати його.

У певному сенсі важкі життєві ситуації перевіряють сімейну систему на міцність. Існує особлива властивість сім'ї – *resilience*, яка дає змогу формувати й підтримувати конструктивні патерни функціонування під впливом стресу. Цей термін перекладають по-різному: еластичність, здатність сім'ї швидко відновлювати сили після травми, невдачі, стресу чи стійкість до стресу. Високий рівень розвитку еластичності сім'ї визначається розвинутістю і варіативністю копінг-стратегій (типів поведінки подолання) членів родини, що край потрібно для переборювання важкої ситуації (Крюкова Т. Л., 2005).

Поведінка подолання – це особливий тип соціальної поведінки, що має на меті оволодіти складною ситуацією, подолати її чи певною мірою пом'якшити її вплив; звикнути до вимог, які вона висуває, чи ухилитися від них; а також, можливо, попередити проблему, своєчасно зрозумівши її нерозв'язність чи загрозовість.

Допінг як фундамент сімейної стійкості та високої життєздатності адаптивності є стабілізаційним фактором, що дає змогу сім'ї здійснити психологічну адаптацію під час стресу. Це свідомо й цілеспрямована поведінка (на відміну від захисної), спрямована на активні зміни, перетворення ситуації, яка піддається контролю, чи пристосування до неї, якщо контроль неможливий.

Слід зазначити, що дисфункціональні сім'ї частіше використовують психологічні захисти, а не поведінку подолання. На відміну від копінгових стратегій, що свідомо застосовуються у важких ситуаціях, захисні реакції є несвідомими, тобто не людина їх контролює, а вони – людину. В особливо важких випадках стабілізація рівноваги сімейної системи відбувається шляхом хронічних порушень поведінки (наприклад, циклічні зради) або навіть соматичних розладів (наприклад, важка тривала хвороба дитини).

Копінг-поведінка по-різному виявляється в сім'ї як цілому і в окремих її членів.

Стратегії *продуктивного копінгу* звичайно охоплюють:

- пошук інформації для кращого розуміння стресової сімейної ситуації чи події, швидкого й адекватного розв'язання сімейної проблеми, що виникла;
- пошук соціальної підтримки у шлюбного партнера, близького оточення, родичів, друзів, професіоналів, людей, що переживали щось подібне у своєму сімейному житті, тощо;
- гнучкість сімейних ролей, готовність пристосовуватися до нових умов;
- оптимізм членів сім'ї, упевненість у тому, що все кінець кінцем буде добре;
- покращення сімейної взаємодії, щире спілкування в сім'ї, налагодження комунікації;
- ставлення до сімейних труднощів з гумором;
- залучення всіх членів сім'ї до розв'язання проблеми.

Непродуктивний копінг пов'язаний з переважанням емоційних реакцій на важку сімейну ситуацію, “застряганням” на них і проявляється у вигляді занурення в негативні переживання, самозвинувачення, звинувачення інших членів сім'ї, утягування їх у свій негативно забарвлений емоційний стан (Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С., 2005).

Насправді ефективність копінгу є досить спірним питанням: ті стратегії, що спрацювали одного разу, можуть не спрацювати іншого. Тому *найбільш важливою особливістю ефективної поведінки подолання є гнучкість*, що дає змогу членам сім'ї використовувати різні поведінкові стратегії залежно від ситуації.

Розрізняють активні і пасивні копінг-стратегії. Пасивна стратегія виявляється в ухилянні, відмові від будь-яких спроб вирішити зумовлені сімейною ситуацією труднощі, утечі від розв'язання проблеми.

Серед активних стратегій можна виокремити дві основні – оволодіння ситуацією шляхом її перетворення і подолання емоційного дистресу шляхом зміни власного ставлення до ситуації.

У. Шааршмідт, досліджуючи професійне вигорання, виділив типи адаптивної (протидіє вигоранню) і дезадаптивної (провокує

виникнення емоційного вигорання) поведінки (Смульсон М., 2003), які можемо перенести і на сімейні взаємини.

Адаптивний тип G характеризується ціннісним ставленням до сім'ї і сімейного способу життя, емоційною *включеністю* в сімейне життя, активністю, особистісною зацікавленістю при виконанні сімейних справ, відчуттям задоволеності сімейним життям, збереженням автономності, наявністю інших, крім сім'ї, інтересів. У сфері копінг-стратегій використовуються активне подолання сімейних проблем і труднощів на фоні внутрішнього спокою та рівноваги. Емоції, що переживаються, в основному є позитивними. Людина відчуває себе успішною в сімейній сфері життєдіяльності, задоволеною життям й активно використовує психологічну підтримку найближчого соціального оточення.

Адаптивний тип S характеризується низькою значущістю сім'ї, обережним ставленням до сімейних справ та обов'язків, відсутністю "запалу", захопленості при їх виконанні. Це виявляється у високій особистісній автономності та намаганні проводити разом із сім'єю якомога менше часу. У сфері копінг-поведінки низький рівень участі в сімейному житті не означає відмову від нього, у цілому ставлення людини до сімейного життя є позитивним, її внутрішній світ перебуває в стані спокою та рівноваги. Джерело задоволеності життям людина шукає переважно поза сім'єю.

Тип ризику А (деадаптивний) характеризується високою значущістю сім'ї, спрямованістю на вдосконалення виконання своїх сімейних обов'язків, готовністю докладати для цього всіх зусиль. Але така висока емоційна *включеність* поєднується з нерозвинутою автономністю, інфантильністю і шлюбною залежністю. Крім того, цьому типові поведінки властива низька опірність навантаженням (недостатня вираженість внутрішнього спокою й рівноваги), переживання незадоволеності сімейним життям і небажання звертатися по соціальну підтримку.

Тип ризику В (деадаптивний) відрізняється низькою емоційною *включеністю* в сімейне життя (низька значущість сім'ї), відчуттям незадоволеності внутрішньосімейними взаєминами, що поєднуються з високою шлюбною залежністю. Копінг-стратегії, характерні для цього типу, будуються на нерозвиненій здатності опиратися стресовим навантаженням, відсутності внутрішнього спокою і рівноваги та невмінні виявляти активність у критичних

ситуаціях, що пов'язано з частим удаванням до ухиляння. Картина доповнюється незадоволеністю сімейними взаєминами, переживанням переважно негативних емоцій, відчуттям некомпетентності при виконанні сімейних обов'язків та браком соціальної підтримки.

Отже, профілактика емоційного вигорання в сім'ї має спрямовуватися, по-перше, на розвиток саморегуляції членів родини, їх стресостійкості, копінг-стратегій, по-друге, на підвищення ефективності функціонування сім'ї, розвиток її еластичності, здатності швидко відновлюватися (поведінка подолання, властива сім'ї як цілому).

Можна виділити такі *принципи профілактики емоційного вигорання в сім'ї*:

- оскільки емоційним вигоранням в сім'ї страждають передусім ті її члени, що належать до групи ризику (за своїми індивідуально-особистісними властивостями та розвиненістю копінг-стратегій) (Смольсон М., 2003), це слід враховувати вже на стадії, коли молоді люди вирішують взяти шлюб;

- усвідомлення й розуміння проблеми вигорання на всіх рівнях (особистісному і загальносімейному) вже само по собі сприяє запобіганню та подоланню емоційного вигорання в сім'ї;

- найбільш схильними до вигорання є дисфункціональні, дисгармонійні сім'ї; отже, запобігання вигоранню повинно охоплювати гармонізацію внутрішньосімейних взаємин.

Профілактика емоційного вигорання в сім'ї може відбуватися в межах як групової, так і індивідуальної роботи. У зв'язку з тим, що емоційне вигорання в сім'ї є наслідком неконтрольованих хронічних сімейних стресів, *основними засобами психопрофілактики* цього явища є:

- активні методи навчання (соціально-психологічні тренінги, психологічні ігри, тренінги комунікативних умінь та ін.), спрямовані на розвиток комунікативних умінь, оволодіння навичками конструктивного спілкування, подолання конфліктів, набуття й розширення варіативності використання ефективних стилів копінг-поведінки членів сім'ї;

- тренінги, що стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісне зростання й розкриття творчих здібностей членів родини;

- антистресові програми і групи підтримки, орієнтовані на оптимізацію самооцінки, упевненості, соціальної сміливості й креативності особистості;
- програми підвищення емоційної стійкості і психофізичної гармонії членів сім'ї шляхом оволодіння засобами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації та планування самореалізації в різних сферах;
- програми, спрямовані на гармонізацію сімейних взаємин, зміцнення сім'ї, розвиток внутрішньосімейної підтримки (Смульсон М., 2003; Водопьянова Н. И., Старченкова Е. С., 2005).

3.4. Технології запобігання емоційному вигоранню в сім'ї

Для профілактики й подолання сімейного стресу та синдрому емоційного вигорання в сім'ї ми адаптували *Програму профілактики й подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання (Синдром “професійного вигорання...”, 2004; Смульсон М., 2003)*. Така програма може застосовуватися в межах як групової, так і індивідуальної роботи, а також у процесі самопомоги. У додатках 1–7 наведено матеріали, які можна використати під час її застосування. Програма складається з кількох послідовних фаз і системи конкретних прийомів, які наведено нижче.

Профілактику синдрому емоційного вигорання в сім'ї слід розпочинати з *аналізу сімейної ситуації*. Завданнями цієї стадії є когнітивне оцінювання сімейної ситуації, що склалася (виявлення сімейних стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо), та послаблення дії стресорів. Для цього застосовують *систему спеціальних прийомів*, які дають змогу попередити виникнення сімейного стресу:

- оволодіння навичками розпізнавання стресу. Насамперед потрібно навчитися ідентифікувати сигнали, які попереджають про визрівання сімейного стресу;
- виявлення в собі ознак сімейного стресу, що уможливило когнітивне оцінювання ситуації: слід з'ясувати основні стрес-фактори у власному сімейному житті та спробувати усунути їх, проаналізувавши свої реакції на них, власні стратегії поведінки подолання;

- визначення повсякденних, рутинних побутових справ, а також конфліктів, пов'язаних з ними, які найчастіше стають сімейними стрес-факторами (наприклад, перевантаженість домашніми обов'язками; несвоєчасне виконання партнером своїх сімейних зобов'язань; подружні конфлікти тощо). Оволодіння навичками контролю над своїми емоційними реакціями, умінням конструктивного спілкування й стратегіями ефективного подолання конфліктів;

- з огляду на визначені стрес-фактори прийняття на себе певних зобов'язань щодо подолання сімейного стресу; укладання контракту із самим собою щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного часу та визначення певної системи винагород або покарань (не тільки психологічних) для себе;

- з'ясування власних мотивів участі в сімейних справах та покладання на себе певних обов'язків. Для цього потрібно скласти перелік усіх причин (реальних й абстрактних), які спонукають пильнувати взяті на себе сімейні обов'язки. Також слід визначити цінності й значущості свого родинного життя, можливості й основні етапи особистісного розвитку та розвитку сім'ї;

- оволодіння навичками управління своїм часом (рекомендується використовувати такі прийоми: визначення основних цілей і завдань власної діяльності в сімейній сфері на певний період; визначення пріоритетності цілей і завдань; складання розкладу виконання сімейних справ; навчитися впевнено говорити “ні!” в разі перекладання зобов'язань іншими членами родини, делегування ними своїх повноважень, доручання домашніх справ іншим тощо);

- якщо однією з причин, що зумовлюють виникнення сімейного стресу, є великий обсяг домашніх обов'язків, то навіть якщо робота дуже подобається, слід спробувати змінити свій імідж “домашнього трудоголіка”. Для подолання домашнього трудоголізму можна використати такі засоби:

- зосередженість на обов'язках, виконання яких подобається найбільше, та віднайдення способів припинення або мінімізації виконання тих, що не дають задоволення;

- оптимізація використання свого часу. Бажано вирішити для себе, скільки часу повинно приділятися відтепер хатній роботі, а потім скоротити свій “робочий” час до визначеного рівня. Можна

використати для цього штучні прийоми (наприклад, домовленість про зустріч з другом чи подругою відразу після виконання визначених домашніх справ, планування якихось заходів для всієї сім'ї, “виходу у світ”: відвідування басейну, театру тощо);

- виділення для себе вільного часу протягом дня;

- навчитися говорити “ні!”, якщо хтось чи щось зазіхає на цей вільний час;

- концентрація уваги на приємних моментах виконання сімейних обов'язків;

- розподіл між іншими членами сім'ї домашніх обов'язків, делегування їм деяких із своїх повноважень тощо;

- визначення тих речей, крім сімейних справ, якими хотілося б займатися. Складання списку під назвою “Я дійсно хочу цим займатися”, в якому перераховано всі бажані види діяльності в послідовності від найбільш приємних до найменш приємних справ. Розроблення плану створення умов для того, щоб такі заняття стали реальністю;

- розвиток упевненості в собі та оволодіння навичками демонстрування асертивної (впевненої) поведінки в сімейному житті. Упевненість у собі – це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби, водночас не створюючи незручностей для інших. Тому в сімейних ситуаціях, де це можливо, потрібно відмовитися від невпевненої поведінки (яка характеризується відмовою від власних потреб заради допомоги іншим членам родини, ігноруванням власних потреб) та агресивної поведінки (спроби домінування або досягнення своїх цілей за рахунок інших членів сім'ї);

- визначення власного розуміння успіху в сімейному житті (що особисто для мене означає “успішна сім'я”). Аналіз власних позитивних сторін, які сприяють досягненню успіху в сімейному житті, а також вразливих сторін, які не сприяють чи перешкоджають цьому. Пригадування й детальний опис стресових сімейних ситуацій, коли було використано сильні сторони. Моделювання ситуацій, у яких ці сильні сторони можуть забезпечити профілактику емоційного вигорання. Визначення можливостей розвитку своїх слабких сторін, набуття нових умінь і навичок;

- створення групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка – це почуття причетності до інших, відчуття того, що тебе приймають і люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-

небудь зробити для когось. До такої групи соціальної підтримки можуть увійти члени сім'ї, друзі, колеги по роботі чи сусіди, з якими склалися емоційно близькі взаємини.

На етапі *сприйняття сімейної ситуації як стресової та виникнення емоційного і фізичного напруження* слід використовувати прийоми, котрі б убезпечили від розвитку сімейного стресу. Це, зокрема, такі:

- оволодіння стратегією вибіркового сприймання (мається на увазі вміння концентрувати увагу на позитивних сторонах сімейного життя, ігнорувати негативні). Опанування вміння відволікатися від нав'язливих думок, усвідомлювати позитивні аспекти ситуації при зниженні (не відкиданні!) значущості неприємних аспектів;

- сприйняття сімейного життя як свята. Життя може стати святом, якщо людина знайде час для його святкування. Можна скористатися такими методами: концентрація на всьому позитивному, що є в житті (не тільки сімейному); якщо якоїсь життєвої мети, навіть не дуже істотної, вже досягнуто, треба дозволити собі насолодитися власним успіхом, відчутти себе переможцем, а не починати одразу ж ставити перед собою нову мету; сприйняття сімейного життя у всій повноті, уміння діставати задоволення від найменших дрібниць. Для цього бажано докласти свідомих зусиль, змінити звичні способи діяльності, творчо поставитися до виконання домашніх справ;

- усвідомлення того, що суттю управління сімейним стресом є впевненість у собі та своїх рішеннях, оскільки це уможливило успішний контроль за власним життям. Якщо людина невисокої думки про себе, то вона втрачає довіру до власних рішень і переконань, а отже, може потрапити в залежність від інших членів сім'ї, почне підлаштовуватися під поведінку оточення та намагатися задовольняти насамперед його потреби, жертвуючи власними потребами, інтересами та бажаннями;

- врахування важливості почуття відповідальності для подолання сімейного стресу. Зовнішній локус контролю свідчить про перенесення відповідальності на інших членів родини, низький ступінь власного контролю над сімейним життям; внутрішній локус контролю відображає упевненість людини в тому, що саме вона відповідає за все, що відбувається, контролює події свого сімейного життя;

- застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які слід вибирати та використовувати з огляду на індивідуально-психологічні особливості людини для профілактики психологічного та фізичного напруження, тривоги тощо;

- розвиток комунікативних навичок особистості, оволодіння вміннями та навичками ефективного спілкування, адекватного реагування в складних ситуаціях міжособистісної взаємодії, конструктивного подолання сімейних конфліктів, що є одним з найважливіших аспектів профілактики емоційного вигорання в сім'ї.

Крім того, однією з групових технологій запобігання емоційному вигоранню в сім'ї є *семінарські заняття з учнями старших класів* (у межах програми підготовки до сімейного життя) *чи з батьками учнів*. Метою таких семінарів є здобування знань про емоційне вигорання в сім'ї, його особливості та чинники розвитку; усвідомлення власних особистісних властивостей й характеристик сімейних взаємин, що можуть спричинювати чи, навпаки, стримувати розвиток емоційного вигорання в сім'ї; оволодіння вміннями й навичками ефективної сімейної комунікації, оптимізація та розширення діапазону копінг-стратегій.

Орієнтовними *темами занять* можуть бути такі: сутність і природа сімейного стресу; умови та чинники його виникнення; прийоми самодопомоги для зниження дії стрес-факторів, подолання сімейного стресу; синдром емоційного вигорання в сім'ї, особливості вияву та чинники розвитку; особливості дисгармонійних сімей як фактор виникнення емоційного вигорання; гендерні відмінності переживання емоційного вигорання; емоційне вигорання в сім'ї: неминучість чи ймовірність? Профілактика й подолання синдрому вигорання у власній сім'ї; шлюбна залежність та емоційне вигорання в сім'ї.

Таким чином, основними завданнями програми профілактики емоційного вигорання в сім'ї, в якій бажаною була б участь усіх членів родини, є: усвідомлення сімейних стресорів і механізму їх дії, підвищення особистісної стресостійкості членів сім'ї, розвиток їх саморегуляції, варіативності копінг-стратегій, а також покращення внутрішньосімейної взаємодії. Очікуваними результатами цієї програми є досягнення учасниками самоприйняття, формування та зміцнення відчуття особистісної компетентності, розвиток

особистісної автономності, спрямованості до самореалізації, креативності. Слід також обов'язково включити в програму методи, спрямовані на особистісне зростання, утвердження оптимізму, життєрадісності, створення перспективних життєвих планів, посилення активності й розвиток умінь та навичок, потрібних для конструктивного спілкування.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- Андрухович Ю.* Дезорієнтація на місцевості. – Івано-Франківськ, 1999.
- Бахтин М. М.* Творчество Франсуа Рабле и народная культура Средневековья и Ренессанса. – М., 1990.
- Бишоп С.* Тренинг ассертивности. – СПб., 2001.
- Бовть О.* Віктимна поведінка як психологічна проблема // Соц. психологія. – 2004. – № 4. – С. 14–21.
- Бойко В. В.* Синдром “емоціонального вигорання” в професійному общенні. – СПб., 1999.
- Бойко В. В.* Енергія емоцій в общенні: взгляд на себя и других. – М., 1996.
- Борисова М. В.* Психологические детерминанты феномена емоціонального вигорання у педагогов // Вопр. психології. – 2005. – № 2. – С. 96–104.
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром вигорання: диагностика и профилактика. – СПб., 2005.
- Волюшок О. В.* Психологічні особливості диспозиційної системи особистості у функціонально неспроможній родині: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т психології Г. С. Костюка. – К., 2006.
- Гинзбург Л. Я.* Человек за письменным столом. – Ленинград, 1989.
- Говорун Т. В., Кікінежді О. М.* Гендерна психологія: Навч. посібник – К., 2004.
- Горных А. А.* Англо-американская “Новая критика”: антропологические проблемы текста // Метафиз. исслед. – Вып. 11. Язык. – СПб., 1999. – С. 108–130.
- Грабенко Т., Зінкевич-Євстигнєєва Т.* Чудеса на піску. – К., 2004.
- Гремлинг С., Ауэрбах С.* Практикум по управленію стрессом. – СПб., 2002.
- Гринберг Дж.* Управление стрессом. – СПб., 2002.
- Делез Ж.* Мишель Турнье и мир без другого // М. Турнье. Пятница, или Тихоокеанський лимб. – СПб., 1999.
- Дружинин В. Н.* Психология семьи. – М., 1996.
- Калмыкова Е. С., Мергенталер Э.* Нарратив в психотерапии: рассказы пациентов о личной истории (Ч. 1) // Психол. журн. – 1998. – Т. 19, № 5. – С. 97–103.
- Кляпець О. Я.* Шлюбно-сімейні настанови молоді як умова вибору здорового способу життя // Соц. психологія. – 2005. – № 6 (14). – С. 151–157.

Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. А. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб.: 2005.

Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1997.

Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2003.

Мамардашвили М. Необходимость себя. – М., 1996.

Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.

Маслоу А. Психология бытия.: М. – К., 1997.

Найдовская И. В. Влияние полоролевого развития женщин на особенности их жизненного стиля: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – Х., 2002.

Нартова-Бочавер С. К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности // Психол. журн. – 1997.– Т. 18, № 5. – С. 42–49.

Косенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К., 2003.

Олифирович Н. И., Зинкевич-Кузёмкина Т. А., Велета Т. Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. – М. – Обнинск, 2005.

Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. – СПб., 1995.

Пил С., Бродски А. Любовь и зависимость. – М., 2005.

Профилактика “эмоционального выгорания” в профессиональном общении: Метод. пособ. для курса “Психологическое консультирование”. – СПб., 2001.

Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.

Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченков. – Минск., 2004.

Психология личности: Словарь-справочник / Под ред. Т. М. Титаренко, П. П. Горностая. – К., 2001.

Сатир В. Психотерапия семьи. – СПб., 2000.

Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979.

Семлен Ж. Выход из насилия // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. – М., 1990 – С. 76–85.

Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової – К., 2004.

Смутьсон М. Профилактика профессионального выгорания сотрудников благотворительных организаций: Учеб. пособие. – К., 2003.

Спиноза Б. Избранные произведения. – М., 1957. – Т. 1.

Стайн С., Бук Д. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех. – <http://www.lib.ru/DPEOPLE/eq.txt>.

Рубинштейн С. Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М., 1973. – С. 255–385.

Тейар де Шарден П. Божественная среда: Пер. с фр. – М., 1992.

Тиллетт Р. Больной внутри нас: психические расстройства у специалистов медицинского профиля // Обзор современной психиатрии. – 2004. – Вып. 2 (22). – С. 23–30.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.

Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. – К., 2005.

Фейербах Л. Избранные философские произведения. – М., 1955. – Т. 1.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

Фрейд З. Тотем и табу // “Я” и “Оно”: Труды разных лет: В 2 т. – Тбилиси, 1991. – Т. 1 – С. 193–350.

Фуко М. Слова и вещи. Психология гуманитарных наук. – М., 1977.

Хейзинга Й. Homo ludens. В тени завтрашнего дня. – М., 1992.

Хорни К. Психология женщины. – М., 2003.

Шевчук В. О. Стежка в траві. Житомирська сага: У 2 т. – Х., 1994.

Шиллер Ф. Собрание сочинений: В 8 т. – М. – Ленинград, 1937. – Т. 1.

Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция. – К., 2004.

Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V. 7. – P. 20–27.

ДОДАТКИ*

Додаток 1

КРИТЕРІЇ ЗАЛЕЖНИХ ВЗАЄМИН У ШЛЮБІ

Критеріями залежних взаємин у шлюбі є:

- низька самоповага партнерів, відчуття негативної самоефективності, некомпетентності;
- негативний вплив взаємин на особистість партнерів, на їх сімейну, сексуальну та професійну самореалізацію;
- амбівалентне ставлення партнерів один до одного (кохання-ненависть, радість-страх, гнів);
- стосунки між партнерами фальшиві, дистантні або, навпаки, занадто близькі (коли бракує самостійності, автономності);
- відсутність щирих, довірливих взаємин у сім'ї; використання маніпуляцій;
- жорсткі сімейні правила, придушення спонтанності й творчості;
- втрата партнерами особистих друзів, повна поглинутість взаєминами з партнером;
- почуття власності на партнера і сильні ревності.

* При розробці використовувалися матеріали Н. Е. Водоп'янової, І. В. Найдовської та М. Л. Смульсон, адаптовані для шлюбно-сімейних взаємин.

ОЗНАКИ ДОМАШНЬОГО ТРУДОГОЛІЗМУ

Ознаками домашнього трудоголізму є:

- труднощі при переключенні на іншу діяльність, крім сімейної;
- занепокоєність через сімейні справи навіть під час відпочинку;
- повна поглинутість сімейними справами, переживання необхідності вирішувати всі завдання в сімейній сфері самотійно, перебирання на себе всієї відповідальності за сім'ю;
- постійна зосередженість думок на сімейних проблемах;
- переживання людиною задоволення, спокою, впевненості й самодостатності тільки в сімейному колі під час виконання домашніх справ;
- невміння чергувати відпочинок із сімейними справами, розв'язанням проблем; нерозуміння сенсу й радості відпочинку, уникання бездіяльного стану;
- характерні для людини категоричні висловлювання на зразок “усе”, “завжди”, “я повинна (-ен)”;
- недосяжність і принципова невиконуваність цілей та вимог, які звичайно ставить перед собою людина в сімейній сфері;
- використання переважно займенника “ми”, а не “я” в будь-яких розповідях про свою сім'ю;
- сприйняття невдач у сімейних справах як власного особистісного неуспіху, майже катастрофи.

СТРЕСОВИЙ І НЕСТРЕСОВИЙ СТИЛІ ЖИТТЯ

Людина, чий стиль життя є стресовим, ...

...відчуває сильний хронічний стрес, потрапляє в одну чи цілу низку стресових ситуацій.

...важко переживає стресові навантаження в міжособистісних стосунках (труднощі в сім'ї, ускладнення у взаєминах із шлюбним партнером, дітьми, друзями).

...бере участь у нецікавій, нудній, неприємній для себе роботі, яка викликає роздратування.

... постійно відчуває брак часу, такій людині завжди треба зробити занадто багато за обмежений проміжок часу.

...непокоїться з приводу потенційно неприємних майбутніх подій.

...має шкідливі звички (наприклад, у харчуванні, курить, вживає алкоголь, тощо) недостатньо займається фізичними вправами.

...занурена в один вид життєвої діяльності (наприклад, у роботу, виконання сімейних справ, заробляння грошей, суспільну діяльність тощо).

...вважає марною справою просто добре провести час, розслабитися і насолодитися якоюсь приємною несподіванкою (подією).

...сприймає життя дуже серйозно, а сім'ю – як необхідну тяжку роботу; їй бракує почуття гумору.

...погоджується на виконання соціальних ролей, які її пригнічують чи дратують.

...сприймає складні й важкі ситуації пасивно; страждає мовчки.

Людина, чий стиль життя не є стресовим, ...

...наसолоджується життям у цілому; може підсміюватися із себе; має добре розвинуте почуття гумору.

...здатна виражати свої природні потреби, почуття та бажання, не потерпаючи від сорому чи відчуття провини.

...насолоджується вповні сексуальним життям, прямо виражаючи свої сексуальні “апетити”.

...ефективно розпоряджається часом, уникає напружених ситуацій.

...припускає наявність “творчого” стресу в певні періоди напруженої діяльності.

...має “рятівні шляхи”, що дають змогу хоч би на який час відволіктися й розслабитися.

...відстоює власні права і потреби; встановлює низькостресові стосунки взаємної поваги; прискіпливо обирає шлюбного партнера та друзів, буде спокійні і взаємоприйнятні відносини.

...вкладає енергію в різні види діяльності, які в цілому дають почуття задоволеності життям і забезпечують психологічну винагороду.

...зберігає стимулююче навантаження, де періоди перевантаження і криз змінюються періодами відпочинку.

...урівноважує небезпечні й негативні події корисними і позитивними.

...зберігає гарну фізичну форму, правильно харчується, рідко вживає алкоголь і тютюн або ж узагалі не має шкідливих звичок.

ПАМ'ЯТКА ПРО СИНДРОМ ВИГОРАННЯ

У найбільш загальному вигляді емоційне вигорання в сім'ї розглядають як довготривалу стресову реакцію, синдром, що виникає внаслідок численних сімейних стресів середньої інтенсивності.

Ключову роль у синдромі вигорання відіграють емоційно напружені, дисгармонійні стосунки між членами сім'ї.

Вигорання – це фізичне і психічне виснаження, хронічна втома.

Вигорання – це поєднання емоційного виснаження і деперсоналізації (ставлення людини до себе та інших погіршується).

Вигорання – це складний синдром (комплекс симптомів), що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних досягнень (знецінення їх значущості).

Емоційне виснаження проявляється в зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційній перенасиченості.

Деперсоналізація виявляється в деформації взаємин з іншими людьми. В одних випадках це може бути збільшення залежності від оточення, а в інших – зростання негативізму, цинічності настанов і почуттів щодо інших членів родини.

Редукція власних досягнень виявляється в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх досягнень й успіхів у сімейній сфері, негативізмі стосовно сім'ї та сімейних справ.

**ТЕСТ ВИГОРАННЯ К. МАСЛАЧ
(MBI – Maslach burnout inventory)***

Інструкція: Мета даного дослідження – визначити, що Ви переживаєте стосовно своєї сім'ї та її членів. Подаємо до Вашої уваги 22 твердження про почуття й переживання, пов'язані із сімейним життям. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне з них і поміркуйте, наскільки з ним згодні. Якщо Ви ніколи не переживали подібне, на бланку для відповідей позначте позицію 0 (“ніколи”). Якщо Вам знайоме описане почуття, вкажіть, як часто Ви його переживали. Для цього закресліть чи відмітьте якимось інакше бал, що відповідає частоті переживання.

1. Я почуваюся емоційно спустошеною (-им).
2. У кінці дня я почуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я почуваюся стомленою (-им), коли вранці встаю і повинна (-ен) займатися домашніми справами.
4. Я добре розумію почуття і переживання свого чоловіка (дружини) та дітей і користаюся із цього в інтересах сім'ї.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими членами моєї родини як з предметами (без емоційної теплоти).
6. Я відчуваю себе енергійною (-им) і натхненною (-им).
7. Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість й апатію.
9. Я можу позитивно впливати на інших членів моєї сім'ї.
10. Останнім часом я стала(-в) більш черствою (-им) у ставленні до чоловіка (дружини) і дітей.
11. Як правило, люди, з якими мені доводиться спілкуватися при виконанні сімейних обов'язків і вирішенні сімейних проблем, є нецікавими і скоріше втомлюють мене, аніж дають задоволення.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю, що вони здійсняться.
13. У мене все більше життєвих розчарувань, особливо в сімейній сфері.

* Російська версія Н. Е. Водоп'янової і Е. С. Старченкової, адаптація для шлюбно-сімейних взаємин – О. Я. Кляпець.

14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які давали мені раніше радість.
15. Буває, що мені дійсно байдуже, що відбувається з іншими членами моєї родини.
16. Мені хочеться усамітнитися й відпочити від усіх й усього.
17. Я легко можу створювати атмосферу доброзичливості та співробітництва в сім'ї.
18. Мені легко спілкуватися з членами моєї родини незалежно від їх характеру.
19. Я багато чого встигаю зробити по дому.
20. Я відчуваю себе на межі своїх можливостей.
21. Я багато чого зможу ще досягти у своєму сімейному житті.
22. Буває, що інші члени моєї сім'ї перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

Бланк для відповідей:

№ пор.	Оцінка твердження (у балах)						
	0 (ніколи)	1 (дуже рідко)	2 (рідко)	3 (іноді)	4 (часто)	5 (дуже часто)	6 (завжди)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Ключ:

Шкала емоційного виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

Шкала деперсоналізації: 5, 10, 11, 15, 22.

Шкала редукції особистісних досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Рівні вияву складових емоційного вигорання:

<i>Емоційне виснаження:</i>	низький рівень: 0–16 балів; середній: 17–26 балів; високий: 27 і більше балів.
<i>Деперсоналізація:</i>	низький рівень: 0–6 балів; середній: 7–12 балів; високий: 13 і більше балів.
<i>Редукція досягнень:</i>	низький рівень: 0–7 балів, середній: 8–32 балів, високий : 33 і більше балів.

ТЕХНОЛОГІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ СТРЕСОМ У КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Часто люди приховують стрес не тільки від оточуючих, а й від самих себе. Тому для того, щоб подолати стресові сімейні ситуації, слід спочатку чесно визнати, що деякі сімейні події чи члени родини викликають у нас негативні емоції.

Різні конструктивні способи боротьби з негативними наслідками стресу засновано на поділі його на *емоційну* і *когнітивну складові*. Методи, спрямовані на роботу з емоційною складовою, пропонують сконцентруватися на емоціях, які ми відчуваємо під час переживання стресу (як позитивних, так і негативних). Інша група способів пропонує звернути увагу на думки, які з'являються у людини в момент стресу (когнітивна складова).

Стресовий стан людини можна розкласти на такі часові інтервали: спочатку виникає “передчуття стресу”, коли ми думаємо про майбутню небажану подію, наприклад, зустріч із родичами чоловіка (дружини), похід у ЖЕК чи з'ясування складних стосунків із чоловіком (дружиною). Потім настає сам стрес. А далі – постстресовий стан. На кожній із цих стадій слід удаватися до своїх, особливих методів боротьби зі стресом.

Методи, спрямовані на зниження “передчуття стресу”:

- Метод раціоналізації наступної події

Потрібно уявити якомога детальніше ту негативну ситуацію, що чекає на Вас попереду: де, коли, як Ви будете одягнуті, свої слова, одяг опонента, його емоційні реакції, міміку, лексику тощо. У реальності деталі можуть бути інакшими, але це не так важливо. Зате зменшиться рівень невизначеності і, як наслідок, знизиться інтенсивність тривоги, напруження, страху, роздратування та інших негативних емоцій з приводу майбутніх подій.

Для людей з технічним складом інтелекту рекомендуємо вивести формулу сили емоцій:

Емоції = Інформація (необхідна) – Інформація (наявна).

- Метод вибіркової позитивної ретроспекції

Пригадайте ситуацію, коли Вам вдалося вирішити якусь дуже важливу сімейну проблему, – ситуацію, якою Ви пишастесь, за яку себе поважаєте. Після цього запишіть на папері всі компліменти на свою адресу, які тільки спадають на думку. А потім, споглядаючи перелік цих компліментів, подумайте: якщо вже були таким успішним у вирішенні важливого для Вас питання раніше, то є підстави для впевненості, що й тепер усе вийде якнайкраще.

- Метод вибіркової негативної ретроспекції

Пригадайте всі свої сімейні невдачі й проаналізуйте їх причини: нестача ресурсів (якщо так, то яких), недостатнє планування тощо. Намагайтеся враховувати виявлені помилки при плануванні своїх дій у майбутньому.

- Метод дзеркала

У моменти хвилювання зверніть увагу на те, як живе Ваше тіло. Надайте йому впевненості. Зміни в позі викличуть зміни на фізіологічному рівні (організм стане виробляти менше адреналіну); відповідно, Ваші негативні емоції зникнуть чи суттєво послабляться.

- Метод детальної візуалізації негативного завершення ситуації

Уявіть собі різні варіанти завершення подій, з приводу яких Ви відчуваєте хвилювання, аж до найгіршого. Подумайте, що робитимете, якщо справдиться найнесприятливіший для Вас варіант. Аналогічним чином розплануйте свої дії для інших варіантів розвитку подій. У результаті суттєво знизиться рівень невизначеності, який і викликає звичайно зайві негативні емоції.

Методи роботи зі своїм станом у постстресовій ситуації

Стрес уже став реальністю. Тепер потрібно зробити все можливе, щоб послабити його негативні наслідки.

1. *Робота з емоційною складовою стресу*

Релаксація. Залежно від індивідуально-особистісних властивостей на людину діють різні способи релаксації. Кожен може вибрати їх на свій розсуд і смак. Наприклад, рух (ходіння, плавання),

смачна їжа, ванна із заспокійливими травами чи оліями, музика, аутотренінг, масаж, дихальні вправи тощо. Головне – досягти стану розслаблення, релаксації. Медитація робить людину більш уважною до моменту “тут і тепер”, допомагає краще контролювати свої думки та емоційні переживання.

Переключення своєї уваги на інше заняття. Цим заняттям може бути що завгодно: прасування білизни, переглядання комедійного фільму, читання книги, відвідування вистави, заняття улюбленим хобі тощо.

2. Робота з когнітивною складовою стресу

Графічне уявлення. Потрібно уявити, а потім намалювати стресову подію, що вже сталася, у вигляді маленької крапки на довгій лінії свого життя. Потім відмітити інші події та періоди, більш значущі в контексті цілого життя (наприклад, народження дитини). Останнім кроком є порівняння за значущістю найбільш важливих життєвих подій із цією травматичною ситуацією.

Проговорювання. Рекомендується детально розповісти (можливо не один раз) про свої почуття та переживання хорошому співбесідникові. Це може бути шлюбний партнер, друг чи психолог.

Візуалізація проблеми в різних варіантах. Наприклад, уявіть ситуацію, яка Вас хвилює, у вигляді темної картинки. Розмістіть її під ліхтарем і споглядайте в уяві, як падає лапатий сніг і засипає поступово цю картинку.

Методи роботи зі своїм станом під час стресової ситуації

Буває, що ми потрапляємо в стресову сімейну ситуацію і від нашого вміння “тримати себе в руках”, не піддаватися на провокації з боку чоловіка (дружини, свекрухи тощо) залежить те, якими будуть наші сімейні стосунки надалі. Існує досить багато способів справитися зі своїми емоціями. Як досить ефективні, наводимо такі:

1. Якщо є така можливість, бажано змінити обстановку. Наприклад, чергове з’ясування стосунків краще перенести в іншу кімнату, кафе чи просто на вулицю.

2. Якщо розмова супроводжується розпалюванням емоцій, вийдіть з кімнати і вмийтеся холодною водою, а потім знову можете повернутися до розмови.

3. Слідкуйте за своїм диханням. Щоб залишатися холодно-кровним і не дати співбесідникові емоційно “зачепити” себе, слід-

куйте, аби тривалість вдиху була трохи більшою, ніж тривалість видиху.

4. Зверніть увагу на навколишні предмети, назвіть їх подумки на видиху. Тоді Вам буде легше донести до опонента зміст своїх думок у максимально коректній формі. Деяким людям з особливо “гарячим” темпераментом рекомендується порухувати до двадцяти, перш ніж відповідати.

Можливо, якийсь час Вам буде нелегко використовувати ці техніки подолання стресу. Однак після того, як вони стануть звичними, самоопанування перестане бути для Вас важкою роботою.

Перша допомога в ситуації гострого стресу

Якщо Ви раптово й несподівано опинилися в стресовій ситуації (захворіла дитина, розгнівав чоловік (дружина) тощо) і відчуваєте симптоми гострого стресу, зберіть спочатку всю свою волю в кулак. Скажіть собі “Стоп!”, щоб у такий спосіб уповільнити розвиток гострого стресу. Далі слід вдатися до самопомоги, пригадавши відомий Вам найбільш ефективний спосіб. За допомогою цього способу Ви зможете швидко зорієнтуватися в критичній ситуації, під час гострого стресу, що може виникнути в будь-який момент.

Ось деякі способи виходу зі стану гострого стресу.

1. Протистресове дихання. Повільно й глибоко вдихніть через ніс; затримайте дихання, після чого видихніть ще повільніше. Під час такого заспокійливого дихання уявіть собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви позбавляєтеся частки стресового напруження.

2. Хвилинна релаксація. Розслабте м’язи обличчя, плечей. Сконцентруйте увагу на виразі свого обличчя й положенні тіла: пам’ятайте, що вони відображають Ваші емоції, думки та внутрішній стан. Якщо Ви не хочете, щоб хтось знав про Ваші стресові переживання, змініть “мову обличчя і тіла”, розслабивши м’язи.

3. Озирніться навколо й уважно роздивіться все, що Вас оточує: найменші дрібниці на меблях, в одязі співрозмовника тощо. Намагайтеся повністю сконцентруватися на цій “інвентаризації”. Говоріть собі, що це допоможе Вам відволіктися, спрямувати увагу на раціональне сприйняття.

4. Якщо можна, вийдіть із приміщення, перейдіть туди, де нікого немає, вийдіть на вулицю, у будь-яке інше місце, де зможете

заспокоїтись. Розберіть те, що Вас оточує, подумки “по цеглинках”, як це описано в пункті 3.

5. Займіться будь-якою активною фізичною діяльністю – можна прати білизну, мити посуд, прибирати приміщення. Будь-яка фізична праця в стресовій ситуації виконує роль громовідвода, допомагаючи відволіктися, зняти внутрішню напругу.

6. Увімкніть заспокійливу музику, яка Вам подобається. Намагайтеся повністю сконцентруватися тільки на ній, це сприяє релаксації і викликає позитивні емоції.

7. Візьміть калькулятор чи папір й олівець і спробуйте підрахувати, скільки днів Ви живете на світі (число повних років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшли після останнього дня народження). Це дасть Вам змогу переключити увагу. Спробуйте пригадати один особливий день у своєму житті. Згадайте його до найменших деталей, нічого не випускаючи. Спробуйте з’ясувати, яким за рахунком був цей день Вашого життя.

8. Побесідуйте на іншу тему з ким завгодно, хто поруч з Вами: сусідом, членом сім’ї, другом. Якщо нікого не виявиться поблизу, зателефонуйте будь-кому. Така відволікаюча діяльність, що відбувається “тут і тепер”, повинна витіснити з Вашої свідомості руйнівний внутрішній діалог, запущений стресом.

ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

1. Плексигласове скло

Ви повинні уявити себе й об'єкт, від якого хочете захиститися. Сконцентруйтеся, уявляючи цей об'єкт на відстані двох метрів від себе. Намалуйте в уяві на стелі приміщення підвішену до неї плексигласову стіну. Ця стіна куленепробивна, звуконепроникна й абсолютно прозора. У Вашій руці пульт керування цією стіною. Ви натискаєте кнопку – і стіна швидко, із шумом падає вниз, відгороджуючи Вас від стресогенно небезпечного об'єкта.

2. Захисний костюм

Перед зустрічю з людиною, від якої потрібно захиститися, знайдіть для себе 15–20 хвилин. Подумки намалуйте на підлозі коло. Уявіть, що всередині воно наповнене сріблястою субстанцією і що там, у цьому колі, Ваш захист. Увійдіть у коло. Заплющіть очі й уявіть, як ця жива субстанція знизу, від ступнів, починає підійматися вгору, щільно огортаючи Ваше тіло й утворюючи вбрання, що захищає Вас з ніг до голови. Коли уявна субстанція дійде до найвищої точки голови, Ваше обличчя теж буде сховане за захисною маскою – надтонкою, абсолютно прозорою, із найвищим ступенем захисту. Тепер Ви готові. Можна йти на зустріч з неприємною людиною.

Примітка: Якщо людина, з якою Ви зустрічаєтеся, досить добре Вас знає і вміє ефективно маніпулювати Вами, то Ваше завдання – викрити ці маніпуляції. Уявіть собі, що срібляста субстанція разом із захисним вбранням одягла на Ваші вуха сріблясті фільтри, які затримують і залишають зовні всі небезпечні слова.

3. Коло сили

Якщо Ви відчуваєте внутрішню спустошеність, утому, повну знесиленість, а попереду ще багато справ, рекомендуємо використати техніку “Коло Сили”. Знайдіть 10 хвилин, щоб побути на самоті (наприклад, скажіть, що йдете у ванну). Станьте так, щоб перед Вами був вільний простір, і подумки окресліть коло довільного розміру. Уявіть колір сили – саме Вашої сили. Він міститься в Колі Сили,

тому побачити його можна, тільки ввійшовши в коло. Увійдіть в уявне коло. Заплющіть очі. Відчуйте, як у кожен клітинку Вашого тіла проникає колір сили. По всьому колу вгору, аж до самої стелі, випромінюється такого ж самого забарвлення силове поле. Це поле життєвої енергії, життєвої сили. Убираючи в себе колір сили, Ви бачите, що коло починає звужуватися – так силове поле життєвої енергії стає Вашим. Після того, як всю силу увібрано, зробіть крок назад і перевірте, чи не залишилося ще де часом острівців сили – тоді доберіть свою силу.

4. Блазень (клоун)

Якщо опонентові все-таки вдалося зруйнувати Ваш захист, дійте так. Сядьте зручніше й уявіть собі десь на рівні стелі образ тієї людини, що образила Вас. Намалюйте навколо цієї людини рамку, втиснувши Вашого кривдника в маленьку картинку чи фотографію. Змініть зовнішній вигляд того, хто скривдив Вас, одягнувши на нього вбрання блазня (клоуна). Уберіть його в кудлату руду перуку, якийсь безглуздий ковпак, розфарбуйте його фізіономію якнайсмійніше, щоб макіяж покривав усе обличчя. Уявіть, нібито цього блазня (клоуна) записано на плівку, яку Ви прокручуєте дуже швидко. (Вам відомо, як смішно виглядають люди при швидкому прокручуванні плівки). Оскільки у Вас у руках пульт керування, додайте блазневі (клоунові) звуку і повтішайтеся з того, як він писклявим голосом намагається накричати на Вас.

Приклади вправ, що використовуються для запобігання емоційному вигоранню

Вправа “Рука допомоги”

Ця вправа допомагає усвідомити цінності сім’ї, її значення для особистості та для суспільства в цілому, тобто базові, глибинні цілі, заради яких функціонує сімейна структура. Метою вправи є оволодіння навичками індивідуальної і групової рефлексії, що дає можливість членам сім’ї краще зрозуміти один одного, сприяє зростанню їхньої самооцінки та рівня взаємної підтримки.

Потрібні матеріали: кольоровий папір, олівці, ножиці, скотч, ватман.

Процедура. Ведучий пропонує кожному учаснику групи обвести олівцем свою долоню на папері, потім вирізати малюнок. Після цього учасники повинні згадати найбільш яскраві, особливо

пам'ятні випадки, коли вони допомогли іншому членові своєї родини або хтось допоміг їм. Треба згадати якусь добру справу, від якої залежало щось дуже важливе. Кожний випадок записується на відбитку одного пальця. Випадків може бути менше п'яти, але більше одного. Час роботи – 10 хвилин.

Під час обговорення учасникам групи пропонують поділитися своїми спогадами з групою (10–15 хвилин). Потім кожний учасник групи підходить до дошки, де розміщено лист ватману з написом “Рука допомоги”, і прикріплює свою “долоню” скотчем. Коли всі “долоні” висять, ведучий пропонує бажаним щось доповнити, пояснити, розповісти про свої відчуття й думки (5 хвилин).

Коментарі. Розглядаючи силует своєї руки, обведений на папері, як це звичайно роблять діти, учасники групи згадують і розповідають один одному, як вони допомагали іншим членам сім'ї чи приймали від них допомогу. Пригадування випадків допомоги, рятування з біди без очікування подяки або намагання досягти власних корисливих цілей створюють особливу емоційну атмосферу теплоти і взаєморозуміння. Ведучий просить запам'ятати це почуття поваги один до одного і до членів своєї родини, щоб звертатися до нього в разі виникнення складних сімейних ситуацій.

Вправа “Валіза”

Ця вправа спрямована на запобігання емоційному вигоранню в сім'ї шляхом розвитку автономності, поваги до себе та оволодіння новими способами подолання сімейного стресу.

Потрібні матеріали: фліп-чарт, таблиці-плакати, чисті аркуші паперу (формат А5), скотч, ножиці. Час виконання вправи – 20 хвилин.

Процедура. Ведучий: “Одним із чинників, що провокує виникнення вигорання в сім'ї, є порівняння себе з іншими людьми (із членами своєї родини, друзями, колегами тощо). Однак, коли ми народжуємося, для нас не існує інших людей. Ми приносимо із собою власну авторську програму, і якщо при виконанні цієї програми поруч з'являються інші, співзвучні нам об'єкти, це означає, що ми з власної волі викликаємо їх до життя. Такі об'єкти утворюють коло нашої природної самореалізації.

У кожного з нас своє таке коло. Виходячи за його межі, ми стикаємося з умовами гри, де нас чекають складності різного роду. Уникнути цього можна, якщо залишатися в межах своєї комфортної “території”, однак у сім’ї іноді збираються люди з різним світосприйняттям.

Виходить, що погодившись, пристосувавшись, прилаштувавшись до інших, ми, безумовно, зраджуємо себе, свою унікальність... Однак якби нам не було з ким себе порівнювати, ми не страждали б від того, що чогось не можемо.

Ось у світ прийшла нова людина. Прийшла жити, зростати, розвиватися... І перша її об’ява, мабуть, про це: “Хочу жити!”. Власне, ця програма не така вже й оригінальна – усе на світі хоче жити, але кожний, якщо йому не заважати, може заповнити її своїм авторським змістом. Одне колишне немовля, стартуючи від своєї самотності, вигадало колесо. Інше самовиразилося, створивши електричний двигун. Третє відкрило атомну енергію. Четверте...

Зазначимо, що геніальність – уроджена властивість кожної людини. Властивість, яку втрачає більшість із нас у процесі постійного порівнювання себе з іншими. Тоді наше завдання – відновити в собі цей нормальний стан – стан незалежного, вільного від будь-яких впливів АВТОРА і бездоганного виконавця власних життєвих творів.

Отже, підсумуємо: до тих пір, поки ми будемо дзеркалами заднього виду, що оцінюють факти-події навколо нас і порівнюють власний шлях із шляхом інших, доти не зрозуміємо, що насправді потрібно нам у цьому світі та в чому наша місія...

Чи має такий шлях завершення? Ні, це рух по колу, і ми кружляємо на одному місці, коло за колом. Нас затягує цей вир... Темп повторень зростає, на якомусь етапі події зливаються в одну стрімку круговерть, як спиці велосипеда, який швидко рухається. Ми втрачаємо здатність щось розрізняти, усвідомлювати, діяти... А раз так – готові підхопити якусь хворобу, хоч уже багато разів хворіли у своєму житті, готові розгніватися чи розхвилюватися, зрадіти чи засмутитися, хоч усе це – повторення того, що вже траплялося з нами багато разів...

У світі це називається “лихою долею”, “фатумом”, “кармічною обумовленістю”. Приклади: жінка багато разів виходить заміж – усі її чоловіки стають алкоголіками чи аферистами; людині

роблять декілька операцій з одного й того ж приводу – кожного разу вона ламає ногу на рівному місці; ми безконечно змінюємо місце проживання – і знову потрапляємо в ідентичні умови; йдемо з робити, яка нас не влаштовує, – і потрапляємо на таку ж саму... і так далі, і тому подібне. Типові ситуації – і, як наслідок, вигорання.

Процедура:

1. Групі пропонується надати пропозиції, що робити, аби залишатися автором власного сімейного життя (у рубрику “Поради” якогось відомого періодичного видання, наприклад, журналу “Мир семьи”).
2. Для полегшення завдання демонструються плакати, на яких зображено типові сімейні ситуації, де людина порівнює себе з іншими.
3. Кожному учасникові пропонується наклеїти за допомогою скотча свої поради на фліп-чарт.
4. Після того, як усі поради наклеєно, група обговорює зміст “валізи”. Під час обговорення слід акцентувати увагу на авторській унікальності кожної поради і причинах, які можуть перешкодити її втіленню в життя; на ролі, місці і часі порівняння себе із значущими іншими; на впливові звички порівнювати себе з оточенням на самооцінку, самоповагу, сімейне вигорання.

Вправа “Плітка” Ця вправа спрямована на розвиток взаєморозуміння, оволодіння навичками “розуміючого спілкування”, вміння активного слухання. Час виконання 20–25 хвилин.

Потрібні матеріали: будь-який малюнок, фліп-чарт, фломастери (маркери).

Процедура. Шестеро осіб виходять із приміщення. Сьомому учасникові демонструють якийсь малюнок. Відтак ці учасники, входячи по одному, уважно вислуховують опис малюнка від свого попередника і передають зміст опису своєму наступникові. Останні два учасники заходять разом. Їхнє завдання – відновити малюнок на основі отриманої інформації.

Усі інші учасники групи дістають завдання спостерігати, що відбувається з інформацією під час вправи. Питання для обговорення:

1. Що відбувалося з інформацією?
2. Чому це відбувалося з інформацією?

3. Від кого чи від чого залежить те, що відбувається з інформацією?
4. Як змінювалася інформація?
5. Які бар'єри постають на шляху передачі інформації?
6. Як, на Вашу думку, можна було б назвати цю гру?

Вправа “Інформаційне повідомлення: слухати – розуміти – взаємодіяти”.

Ця вправа спрямована на розвиток комунікативних навичок, а також умінь ефективного спілкування (час виконання – 10 хвилин).

Під час спілкування між людьми відбувається досить складний процес взаєморозуміння, що базується на перекладі суті повідомлення з внутрішньої мови однієї людини на внутрішню мову іншої. Чому цей процес складний? Тому що коли ми, наприклад, уявляємо реальність у вигляді ландшафту, то кожний з нас має свою власну мапу цього ландшафту. У створенні цієї мапи беруть участь наше сприйняття (в основному зорове, слухове чи почуттєве), мовлення, мислення, особистий досвід тощо. Звичайно, якщо люди, поєднані родинними зв'язками, належать приблизно до одного соціокультурного середовища і мають схожий досвід, можливостей порозумітися в них набагато більше. Якщо ж ні – одне і те саме слово в розумінні двох людей може мати різне значення. Отже, можливості їх взаємопорозуміння значно обмежуються.

Разом з тим основною причиною неефективного спілкування, непорозумінь і конфліктів у сім'ї нерідко є невміння слухати чоловіка (дружину) чи дітей. Чому ми не вміємо вислуховувати й розуміти інших? Тому що людська увага нестабільна. Крім того, нашу увагу послаблюють емоції та переживання, що виникають як відповідь на почуте від інших членів сім'ї. Як наслідок, ми “відключаємося” від спілкування на короткий проміжок часу, за який встигаємо щось пропустити.

Слухання – це не просто мовчання, це активна діяльність, передумовами якої є бажання почути, цікавість до співбесідника. Існує кілька рівнів активного слухання:

1-й рівень – найпростіший рівень активного слухання, який передбачає, що слухач вставляє в монолог свого співрозмовника слова “так” чи повторно проговорює почуте, що свідчить про увагу до нього.

2-й рівень – у процесі спілкування партнер не просто повторює, а й може узагальнювати почуте, що своєю чергою допомагає уникнути непорозумінь. Відомі техніки цього рівня – перефразування й підсумок. Техніка перефразування полягає в тому, щоб своїми словами передати сказане іншими. Наприклад: “Якщо я тебе правильно зрозуміла, то...”. Техніка пояснення дає можливість отримати більше інформації, а також зробити для співрозмовника зрозумілою іншу точку зору. Сама техніка полягає в тому, щоб якомога більше перепитувати, використовуючи різні запитання.

3-й рівень – пов’язаний із розвитком думок, почутих від співрозмовника. Але перш ніж перейти до розвитку думки, потрібно оцінити почуте.

Техніка оцінювання допомагає показати іншому, що його думка дуже важлива, а намагання – марні. Наприклад, “я рада (-ий), що ти так серйозно сприйняв (-ла) цю проблему”, “дякую тобі за твої зусилля” тощо.

Після вправи “Інформаційне повідомлення” рекомендуємо зосередити увагу учасників групи на положенні, що ефективність процесу спілкування залежить від багатьох факторів, численних елементів комунікації й обов’язково – усіх її сторін.

Бажано це положення оформити у вигляді плаката (його можна виготовити всією групою):

- говори так, щоб тебе почули;
- слухай так, щоб зрозуміти про що йдеться;
- створюй умови для того, щоб ситуація спілкування сприяла ефективній комунікації.

Створення плаката може бути окремим завданням, що завершує вправу. Іншим варіантом її завершення є поділ учасників на три підгрупи: перша виготовляє плакат, друга за допомогою малюнка зображує проблему неефективної комунікації і шляхи її розв’язання, третя програє цю проблему тощо.

Навчальне видання

Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець

**Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор
гармонізації сімейних взаємин**

Редактор *Т. А. Кузьменко*

Оператори: *І. В. Микитенко, В. В. Савінов, Ю. О. Самсонова,
І. В. Трохимець*

Макет і технічна редакція *Л. П. Черниш*

Підписано до друку 12.12.2006 р. Формат 84х108/32. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 7,3. Обл.-вид. арк. 7,7.

Тираж 500 пр. Зам. № 820

Надруковано за технічної підтримки у ТОВ “Міленіум”.

м. Київ, вул. Фрунзе, 60. Тел./факс 501-52-49

