

УДК 159.9.07:159.942.5-053.6:331.556.2(045)

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Щербан Т.Д., Буря В. В.

## STUDY OF PSYCHO-EMOTIONAL BURNOUT OF ADOLESCENTS FROM FAMILIES OF FORCED IMMIGRANTS

Shcherban Tetiana, Buria Vasyl

*У дослідженні розглядається проблеми психоемоційного вигорання депривованих підлітків із сімей вимушених переселенців. Результати проведеного діагностичне дослідження вказують на тенденції: реальне ставлення до майбутнього у 27%; 27% відчувають постійні труднощі в емоційних контактах; 49% демонструють вираження посттравматичного симптому інтрузії; посттравматичний симптом уникнення виявлено у 41%. Отримані результати доводять про необхідність проведення корекційної роботи з такими підлітками.*

**Ключові слова:** підлітки, депривовані підлітки, підлітки із сімей вимушених переселенців, психоемоційне вигорання, посттравматичний синдром.

*Addressing emotional burnout among deprived adolescents requires a multifaceted approach involving multiple stakeholders, including families, schools, communities, and policymakers.*

*The results of the survey indicate some worrying trends: only 27% of teenagers have a real attitude to the future; for 56% of respondents, the future acts as a means of compensating for what they lack in the present; normal relations with parents - only 20%; 27% of teenagers experience constant difficulties in emotional contacts*

*Studies using the children's scale of impact of events (CRIES-8) indicate the presence of stress and psychoemotional burnout in adolescents who have survived the horrors of war: 49% of the subjects demonstrate the expression of the post-traumatic symptom of intrusion; the post-traumatic symptom of avoidance was found in 41% of the subjects.*

*Mental health resources must be accessible and acceptable to adolescents who need them. School counselors and psychologists must be equipped to detect early signs of burnout and take appropriate action. In conclusion, it is worth saying that solving the problem of psycho-emotional burnout among deprived adolescents is a critical task that requires collective efforts. By recognizing their unique challenges and providing them with the support they need, we can empower these young people to overcome adversity, regain their wellbeing and reach their full potential for a bright future. The obtained results prove the need for corrective work with such teenagers. The development and testing of corrective training is certainly a promising direction for further research.*

**Key words:** teenagers, deprived teenagers, adolescents from families of forced migrants, psycho-emotional burnout, post-traumatic syndrome.

Військові події та пов'язані з цим соціальні труднощі ставлять перед людьми важкі виклики. Широкомасштабна війна розв'язана росією спричинила таке явище як вимушена міграція – переміщення населення. Більша частина переміщених осіб це жінки та діти. Їм необхідно пристосуватися до нових умов

життя, до нових умов навчання, соціалізуватися до нового соціуму. Про те, спочатку вони повинні подолати страх, розпач, депресію, тривожність, агресію, сильне емоційне напруження. Сильні негативні емоції можуть спричинити серйозні психічні та соматичні захворювання. Підлітки, які характеризуються емоційною сприйнятливістю, з винятковою глибиною та стійкістю переживають усі страхи війни. Психологи констатують серйозні порушення емоційної сфери, зростання невротичних розладів, психоемоційне вигорання. Психоемоційне вигорання відображається в почутті виснаженості, емоційному випаленні та зниженні мотивації до діяльності. Депривовані підлітки, які зазнають відсутності підтримки, відчувають себе відстороненими та соціально ізольованими, часто стають особливо вразливими до цього явища. Вони знаходяться у складній ситуації, де їм може бракувати необхідного емоційного спілкування та розуміння.

Таким чином, актуальність даного дослідження обумовлена зростанням інтересу до психологічної роботи з підлітками, що потерпіли від жахів війни, насильства, переживають емоційне вигорання та практичною необхідністю допомогти їм та їхнім батькам.

Наукові дослідження показують, що психоемоційне вигорання серед депривованих підлітків має значні наслідки для їх фізичного та психічного благополуччя. Вони більш схильні до депресії, тривоги, низької самооцінки та поведінкових проблем. Такі підлітки можуть проявляти агресію, впадати в безвихідь і навіть брати участь у ризикованій поведінці як механізм подолання. Крім того, психоемоційне вигорання може негативно вплинути на їх успішність у навчанні та загальний розвиток, перешкоджаючи їх потенціалу для успішного майбутнього.

Проблема дослідження психоемоційного вигорання ґрунтовно висвітлена у роботах багатьох науковців [1; 2; 3; 4] та ін. Такі психологи, як Мухіна В.С., Саллівен Г.С., Селлі Д., розглядали психоемоційний страх, як феномен невротичного розвитку особистості, як значущий елемент соціальних взаємин підлітка із зовнішнім світом [5; 6; 7]. Сучасні вітчизняні психологи активно

досліджували психологічні механізми ресоціалізації підлітків з девіантною поведінкою в умовах змін [8; 9; 10].

Сучасні дослідження також підкреслюють роль соціальних факторів у психоемоційному вигоранні серед депривованих підлітків [11]. Відсутність сприятливого середовища, включаючи турботливу сім'ю, позитивні стосунки з однолітками та доступ до ресурсів психічного здоров'я, ще більше посилює їхню вразливість. Крім того, суспільна стигматизація та відчуття маргіналізованості сприяють їхньому емоційному виснаженню та відстороненості від соціальних взаємодій.

У той самий час вивчення психологічних особливостей психоемоційного вигорання підлітків вимушених переселенців є мало дослідженим і вельми актуальним. Отже, мета представленою дослідження – вивчення психологічних особливостей психоемоційного вигорання у підлітків, які є вимушеними переселенцями.

Психоемоційне вигорання є серйозною проблемою, яка все частіше виявляється серед депривованих підлітків. Сучасна юнаки стикається зі значними труднощами і викликами, які можуть спричинити психічний стрес і вигорання. Війна, відсутність підтримки, соціальна ізоляція, недостатність емоційного спілкування та непрості ситуація в школі або сім'ї можуть призвести до негативних наслідків психічного стану підлітків.

Причини психоемоційного вигорання серед депривованих підлітків можуть бути різноманітними. Однією з найважливіших є відчуття відсутності підтримки і розуміння з боку оточуючих. Депривовані підлітки часто відчуваються відстороненими і відокремленими від суспільства. Вони можуть стикатися зі стигматизацією, зневірою і неприйняттям, що впливає на їхню самооцінку та психологічний стан. Соціальна ізоляція, як наслідок війни, також є великим фактором, який сприяє психоемоційному вигоранню підлітків. Відсутність достатнього соціального спілкування та близьких стосунків може призвести до почуття самотності, відчуження та депресії.

Для дослідження поставленої мети нами проведено діагностичне дослідження. Вибірку дослідження стали підлітки, які проживають у гуртожитках Мукачівського державного університету в кількості 32 осіб.

Діагностичне дослідження складалося з двох етапів – анкетування та тестування за допомогою дитячої шкали впливу подій (CRIES-8), адаптація Інституту психічного здоров'я УКУ. Завданням анкетування було встановлення, як самі підлітки оцінюють себе, свої взаємовідносини з батьками, вчителями, товаришами, як школярі ставляться до реалій життя.

За допомогою тестування ми прагнули визначити наскільки у досліджуваних підлітків виражені показники посттравматичного стресового розладу, а зокрема, визначити рівень інтрузії та уникнення.

Результати анкетування вказують на деякі тривожні тенденції. А саме, ставлення до майбутнього діагностовано як реальне лише у 27% підлітків: підлітки чітко співвідносять професійні інтереси та засоби їх досягнення, мотиваційна система відображає необхідну мету та засоби її досягнення, зміст цінностей в цілому гармонійно.

Для 56% підлітків майбутнє виступає в основному як засіб компенсації того, чого їм бракує в сьогоденні: в якості істотних характеристик майбутнього відзначається наявність свободи, активне життя, суспільне визнання, матеріальна забезпеченість; такі підлітки незадоволені своїм сьогоденням і не мають уявлення про способи досягнення цих цінностей в майбутньому. У 17% підлітків виявлено надмірно високі претензії до майбутнього, претензії на винятковість положення, прагнення до самоствердження за всяку ціну.

Соціальні відносини з однолітками і з вчителями практично збережені у 100% підлітків. Тривожними є наступні отримані результати - відносини з батьками характеризують в цілому як нормальні лише у 20% опитаних: в сім'ї у них сприятливий психологічний клімат, істотних конфліктів з батьками не буває, встановлені емоційні та довірчі відносини з ними. 27% підлітків відчують постійні труднощі в емоційних контактах з батьками, відчують себе

відчуженими, незважаючи на відсутність виражених зовнішніх конфліктів у родині. 36% підлітків живуть у сім'ях, де між батьками часто виникають конфлікти, відносини з батьками у цих дітей нерівні, нерідко спалахують конфлікти з ними, підлітки найчастіше в цих сім'ях систематично обмежуються і придушуються.

Для 17% підлітків чітко виражена конфліктність у спілкуванні з батьками, спостерігаються часті зіткнення з ними, виявляється стійке відчуження від них. Про те, слід підкреслити, що всі підлітки важко, гостро і болюче сприймають всі конфліктні ситуації. Отже, можемо підсумувати: підлітки відмічають складність соціальної ситуації, складність соціальних взаємовідносин (особливо з батьками). Як наслідок, можемо стверджувати, що підлітків характеризує конфліктна поведінка.

Посттравматичний стресовий розлад може виникнути внаслідок переживання підлітком травматичної події, яка загрожувала життю чи фізичній цілісності її самої або якщо вона була свідком подібного щодо інших людей або дізналася про травматичному подію, яка сталася з рідними та близькими. Дослідження за допомогою дитячої шкали впливу подій (CRIES-8) вказують на наявність стресу та психоемоційного вигорання у підлітків, які пережили жахіття війни. Отримано наступні результати. У 49% досліджуваних спостерігається вираження посттравматичного симптому інтрузії, який може проявлятися виникненням нав'язливих спогадів, що супроводжуються сильним емоційним дисстресом, підлітки схильні переживати, болючі спогади про травматичні події. Батьки констатують, що у дітей періодично наявними є тривожні сни, зміст яких або емоційна реакція пережиті події. Тривале переживання негативних емоцій може проявлятися у девіантній поведінці підлітків. Посттравматичний симптом уникнення виявлено у 41% досліджуваних, тобто такі підлітки характеризуються схильністю уникання спогадів про травматичні події або місць, пов'язаних з травматичною подією. Часто це призводить до виражених обмежень і у навчанні, і у соціальному житті. У 11% досліджуваних підлітків спостерігається відсутність

вираження симптомів посттравматичного стресового розладу, таких як інтрузія та уникнення. Це доводить про відсутність посттравматичного розладу.

Результати емпіричного дослідження психоемоційних станів підлітків дозволяють констатувати наступне. Негативні психоемоційні стани одні з найпоширеніших психічних розладів у підлітків та справляють згубний вплив на психічне здоров'я дітей. У підлітків констатовано наявні показники посттравматичного стресового розладу, зокрема інтрузії та уникнення. Нестабільна ситуація в країні, невизначеність майбутнього, зведення до мінімуму соціальних контактів, перехід на життя онлайн, у поєднанні з невпевненістю у завтрашньому дні, провокують посилення виявлених явищ тощо.

Щоб запобігти психоемоційному вигоранню, важливо підтримувати стосунки та розбудовувати почуття причетності для депривованих підлітків. Залучення їх до різних заходів, волонтерства та програм наставництва може надати їм можливість для особистісного зростання, розвитку навичок і соціальних зв'язків.

Розв'язання проблеми психоемоційного вигорання серед депривованих підлітків вимагає багатогранного підходу, який залучає різні зацікавлені сторони, включаючи сім'ї, школи, громади та політиків. Визнання важливості емоційної підтримки та створення безпечних місць для самовираження підлітків має вирішальне значення.

Результати проведеного анкетування вказують на деякі тривожні тенденції: реальне ставлення до майбутнього лише у 27% підлітків; для 56% опитаних майбутнє виступає як засіб компенсації того, чого їм бракує в сьогоденні; нормальні взаємовідносини з батьками тільки у 20%; 27% підлітків відчують постійні труднощі в емоційних контактах.

Дослідження за допомогою дитячої шкали впливу подій (CRIES-8) вказують на наявність стресу та психоемоційного вигорання у підлітків, які пережили жахіття війни: 49% досліджуваних демонструють вираження посттравматичного симптому інтрузії; посттравматичний симптом уникнення виявлено у 41%

досліджуваних.

Підлітки мають різну психологічну стабільність і по-різному проживають війну: хтось – важче, хтось – легше. Це залежить від генетики, рівня освіченості, пережитого стресу, кількості травматичних подій, батьків і здорового або нездорового середовища. Це може стати причиною тривоги або замкнутості дитини. Особливо чутливі школярі до переживань, які продукують дорослі, мама. Якщо підлітки пережили окупацію або обстріли, то вони потребують окремої психологічної допомоги. Таким чином, всі вікові особливості підліткового віку загострюються сучасними обставинами. У поведінці школяра це реалізується високою конфліктністю та яскравими проявами акцентуацій.

Ресурси психічного здоров'я мають бути доступними та прийнятними для підлітків, які мають потребу в цьому. Шкільні консультанти та психологи повинні бути осначені тим, щоб виявляти ранні ознаки вигорання та вживати відповідних заходів. Підсумовуючи, варто сказати, що вирішення проблеми психоемоційного вигорання серед депривованих підлітків є критичним заходом, який потребує колективних зусиль. Визнаючи їхні унікальні проблеми та надаючи їм необхідну підтримку, ми можемо дати цим підліткам змогу подолати труднощі, відновити своє благополуччя та повністю розкрити свій потенціал для світлого майбутнього. Отримані результати доводять про необхідність проведення корекційної роботи з такими підлітками. Розробка та апробація корекційного тренінгу безумовно є перспективним напрямком подальших досліджень.

#### Список використаних джерел

1. Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2013), The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(4), 355-364.
2. Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012), Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 929-939.
3. Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016), *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
4. World Health Organization. (2019), *Adolescent mental health*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> [02.04.2023]
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія / І.С. Булах. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 340 с.
6. Титаренко Т. Такие разные дети. Изд. 2-е, испр. и доп. / Т. Титаренко. – Харьков, Белгород : КСД, 2016. – 320 с.

7. Яновська Т.А. Психологічні особливості прояву конфліктів між підлітками та батьками / Т.А. Яновська // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. – 2017. – Т. XII.Ч.5. – С. 349-355.
8. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки / Ю.В. Железнякова // Теорія і практика сучасної психології. – 2016. – № 2. – С. 4-8.
9. Знаковська Н.М. Проблеми девіантної поведінки в сучасному українському молодіжному середовищі / Н.М. Знаковська // Соціологія. – 2014. – № 6 (110). – С. 90-95.
10. Кузьменко В.В. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник / В.В. Кузьменко, О.В. Діса, І.О. Шинкаренко. – Дніпро : Видавець Біла К. О., 2019. – 68 с.
11. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін: монографія / Н. Ю. Максимова, А.М. Грись, І.Ф. Манілов, Л.М. Литвинчук, Т.А. Рябовол, Л.А. Філоненко, О.В. Максим, В.М. Щербина-Прилука; за ред. Н. Ю. Максимової. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 272 с.

### References

1. Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2013), The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(4), 355-364.
2. Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012), Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 929-939.
3. Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016), *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
4. World Health Organization. (2019), Adolescent mental health. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> [02.04.2023]
5. Bulakh, I.S. (2016), *Psykhologhiia osobystisnoho zrostannia pidlitkiv: realii ta perspektyvy: monohrafiia [Psychology of personal growth of teenagers: realities and prospects: monograph]*, Vinnytsia: TOV «Nilan-LTD», 340 p.
6. Tytarenko, T. (2016), *Takye raznye dety. Yzd. 2-e, yspr. y dop. [Such different children]*, Kharkov, Belhorod : KSD, 320 p.
7. Ianovska, T.A. (2017), Psykhologichni osoblyvosti proiavu konfliktiv mizh pidlitkamy ta batkamy ["Psychological features of conflicts between teenagers and parents. Problems of general and pedagogical psychology], *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologhii: Zbirnyk naukovykh prats instytutu psykhologhii im. H.S. Kostiuka NAPNU*, T. XII.Ch.5. – pp. 349-355.
8. Zhelezniakova, Yu.V. (2016), Osnovni kharakterystyky adyktivnoi povedinky batkamy ["Basic characteristics of addictive behavior], *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologhii*, № 2, pp. 4-8.
9. Znakovska, N.M. (2014), Problemy deviantnoi povedinky v suchasnomu ukrainskomu molodizhnomu sere dovys hchi ["Problems of deviant behavior in the modern Ukrainian youth environment], *Sotsiologhiia*, № 6 (110), pp. 90-95.
10. Kuzmenko V.V., Dysa, O.V., Shynkarenko, I.O. (2019), *Psykhologhiia deviantnoi povedinky [Psychology of deviant behavior: tutorial]* : navch. posibnyk, Dnipro : Vydavets Bila K. O., 68 p.
11. Maksymova, N. Yu., Hrys, A.M., Manilov, I.F., Lytvynchuk, L.M., Riabovol, ed. (2018), *Psykhologhichni mekhanizmy resotsializatsii osib z deviantnoiu povedinkoiu v umovakh suspilnykh zmin [Psychological mechanisms of resocialization of persons with deviant behavior in conditions of social changes]* : monohrafiia, K.: Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 272 p.





# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>