СТЕЧИШИН ЕМІЛІЯ МИХАЙЛІВНА

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри психології
розвитку та консультування
Шевченко Ольга Миколаївна

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження вивчити психологічні особливості емоційного вигорання у жінок, що реалізовують материнську роль.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену емоційного вигорання у системі споріднених понять та його психологічних особливостей;

2) обґрунтувати основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у психології;

3) емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання у молодих матерів;

4) розробити програму профілактики емоційного вигорання молодих матерів;

5) на основі результатів емпіричного дослідження надати психологічні рекомендації молодим матерям з метою профілактики емоційного вигорання.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання у молодих матерів.

Дослідно-експериментальна база - садок " Країна дитинства" с. Великі Гаї та 33 садок у м. Тернополі. Експериментальну вибірку дослідження склали 70 жінок-матерів.

Емоційне вигорання у молодих матерів – це соціально-психологічний феномен, зумовлений синдромом фізичного, розумового та емоційного виснаження, що веде до розвитку байдужого ставлення до дитини, деперсоналізації, редукції батьківських обов’язків.

Іншими словами, це феномен, що виникає в ті моменти, коли жінка протягом тривалого часу витрачає свою емоційну енергію і при цьому не має часу і можливості для того, щоб її поповнити.

Вигорання особистості – індивідуальний процес, причинами якого є поєднання комбінації суб’єктивних та об’єктивних чинників, які залежать від особистісних якостей людини, індивідуальної системи розвитку та соціальної взаємодії.

Моделі емоційного вигорання

Таблиця 1

Модель		Автори	Структура вигорання (компоненти)
ФАКТОРНІ МОДЕЛІ (описують компоненти структури вигорання)	Одно-факторна	А. Пінес, Е. Аронсон	Виснаження
	Дво-факторна	Д. Дирендонк, Х. Сиксма, В. Шауфелі, Р. Глен	Емоційне виснаження, деперсоналізація
	Три-факторна	С. Джексон, К. Маслач	Редукція особистісних досягнень, емоційне виснаження, деперсоналізація
	Чотири-факторна	А. Мімс, Г. Ферт	Редукція особистісних досягнень, емоційне виснаження, деперсоналізація, четвертий фактор – поєднання яких-небудь двох із трьох наведених компонентів
ПРОЦЕСУАЛЬНІ МОДЕЛІ (вигорання, як динамічний процес, що має фази)		М. Буріш	У розвитку вигорання є шість фаз: застережлива фаза: надмірна участь, виснаження; зниження рівня власної участі у ставленні до оточення, діяльності; емоційні реакції: депресія, агресія; деструктивна поведінка; психосоматичні реакції; розчарування
		Р. Кеп'ютo, Д. Спаньол	Є три етапи в розвитку вигорання. На першому симптоми є короткочасними і виявляються в турботі про себе. На другому симптоми мають затяжний характер і важче піддаються корекції. Симптоми третього етапу – хронічні, виникають фізичні й психологічні проблеми
		Дж. Гринберг	Вигорання – п'ятиступеневий прогресуючий процес із наростанням ступеня виразності проявів із часом
		Б. Перлман, Е. Хартман	Використовується опис розвитку вигорання як прояв трьох основних класів реакції на організаційні стреси
		В. Бойко	За основу розвитку вигорання прийнято концепцію розвитку стресу. Виділяється три фази, у кожній з яких по чотири симптоми
		В. Орел	Психічне вигорання характеризується низкою функцій у процесі професійного становлення особистості, протилежних за напрямом традиційних функцій будь-якого психічного явища: антимотиваційної, антикогнітивної та дерегулятивної. Вигорання виявляється в різних сферах особистості (когнітивній, мотиваційній, сфері ставлення людини до діяльності).
РЕЗУЛЬТАТИВНІ МОДЕЛІ (вигорання, як		І. Аронсон, П. Брілл, С. Джекон, С. Кехіл, І. Мешер, У. Пайнс, К. Чернис	Професійне вигорання вважається специфічним станом розумового, емоційного і психічного виснаження, що пов'язане із діяльністю; виникає у психічно здорових людей, що раніше успішно займалися діяльністю на достатньому рівні. У структурі вигорання виділяють три незалежні компоненти – емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і зниження ефективності (редукцію

Таблиця 2

Карта емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у молодих матерів

Компоненти	Критерії	Показники	Психодіагностичний інструментарій
Афективний	Неконструктивні емоційні реакції	Тривога, депресія, вибірковість емоційних реакцій, розширення сфери економії емоцій, незадоволеність собою	Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко), авторська анкета, методика дослідження вигорання батьків (І. Єфімова)
Індивідуально-типологічний	Сукупність рис особистості	Тип акцентуації характеру, екстраверсія – інтроверсія, прихильність – відособленість, емоційна нестійкість – емоційна стійкість, експресивність – практичність	Методика визначення типу акцентуацій рис характеру (К. Леонгард і Х. Шмішек), П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає, П. Коста)
Когнітивний	Усвідомлення матерями своїх проблем, станів і особливостей	Суб'єктивна оцінка про себе та своє здоров'я, ставлення до себе та психічного здоров'я, знання про способи підтримки й відновлення сил	Тест «Хто Я?» (М. Кун і Т. Мак-Партленд), авторська анкета
Поведінковий	Володіння навичками саморегуляції і самоорганізації ; ставлення матері до дитини	Самоконтроль – імпульсивність, вимогливість, суворість, контроль, дистанція, відторгнення, відсутність співпраці, тривога за дитину, виховна конфронтація, незадоволеність відносинами з дитиною	Особистісний опитувальник «Велика п' ятірка» (Р. МакКрає-П. Коста), опитувальник «Дослідження взаємодії батьки-дитина» (І. Марковська), методика дослідження вигорання батьків (І. Єфімова), авторська анкета
Соматичний	Постійна втома, фізичне нездужання	Психосоматичні і психовегетативні порушення	Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко), авторська анкета

Таблиця 3

Розподіл досліджуваних за структурно-динамічними показниками вигорання (n=70)

№	Симптоми та фази вигорання	Рівні сформованості вигорання та його компонентів, %			Домінування симптому, %
		високий (сформо-ваний/а)	середній (на стадії формування)	низький (не сфор-мований/а)	
1	переживання психотравмуючих обставин	28,57	24,29	47,14	13,57
2	невдоволення собою	5,71	18,57	75,72	4,29
3	загнаність у кут	12,86	17,14	70,00	8,57
4	тривога і депресія	21,43	25,71	52,86	14,28
I	**фаза напруга**	**12,85**	**28,57**	**58,58**	**-**
1	неадекватне вибіркове емоційне реагування	52,86	30,00	17,14	35,71
2	емоційно-моральна дезорієнтація	30,00	25,71	44,29	14,29
3	розширення сфери економії емоцій	35,71	22,86	41,43	24,29
4	редукція обов’язків	45,72	28,57	25,71	35,71
II	**фаза резистенція**	**38,57**	**44,29**	**17,14**	**-**
1	емоційний дефіцит	21,42	32,86	45,72	11,43
2	емоційне відчуження	22,85	30,00	47,14	12,86
3	особистісне відчуження	15,71	22,85	61,44	10,00
4	психосоматичні порушення	20,00	24,29	55,71	14,29
III	**фаза виснаження**	**14,29**	**34,29**	**51,42**	**-**
підсумковий показник сформованості вигорання		**18,57**	**42,86**	**38,57**	**-**

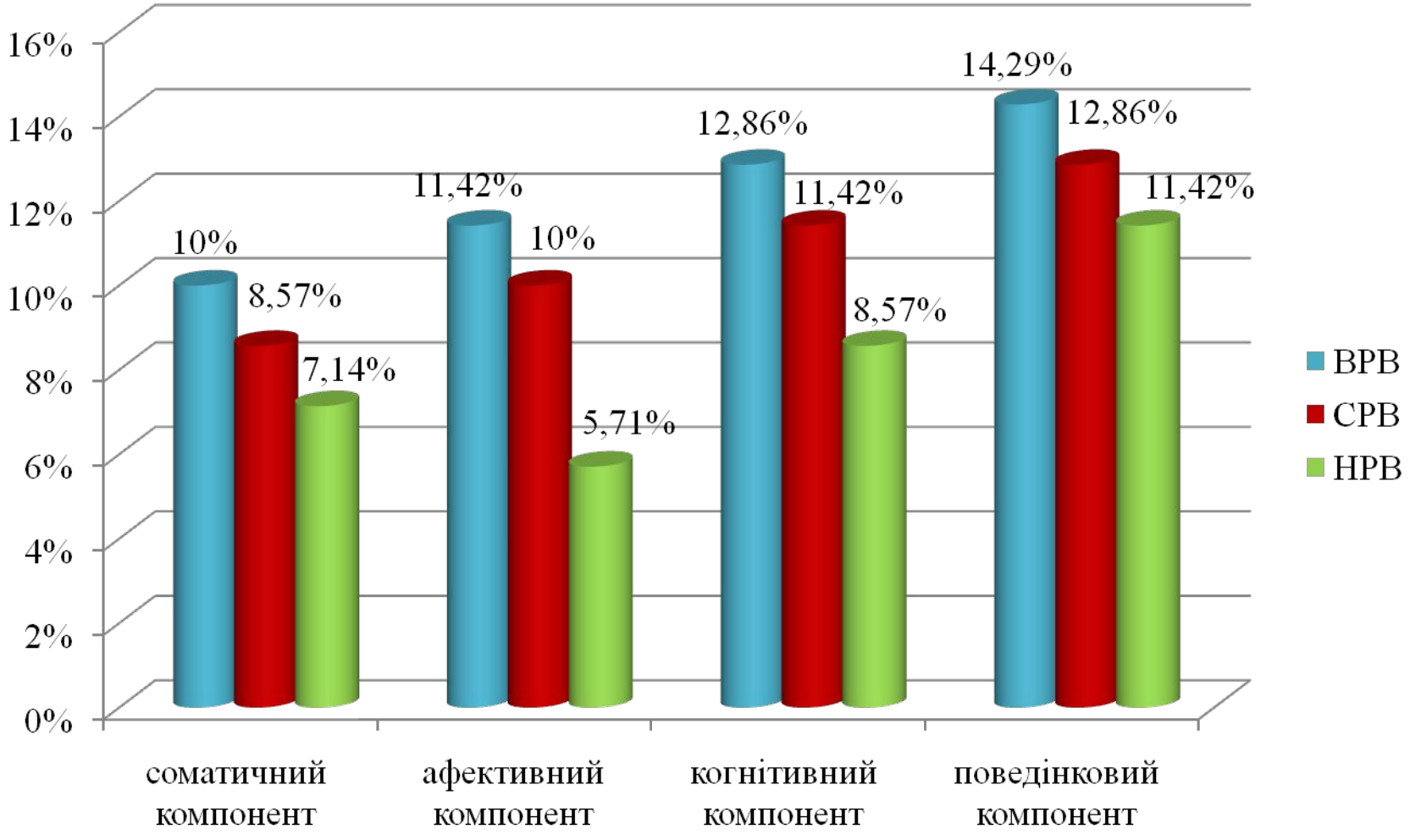

Рис. 1 Значення компонентів вигорання у досліджуваних з різними рівнями його сформованості (n=70)

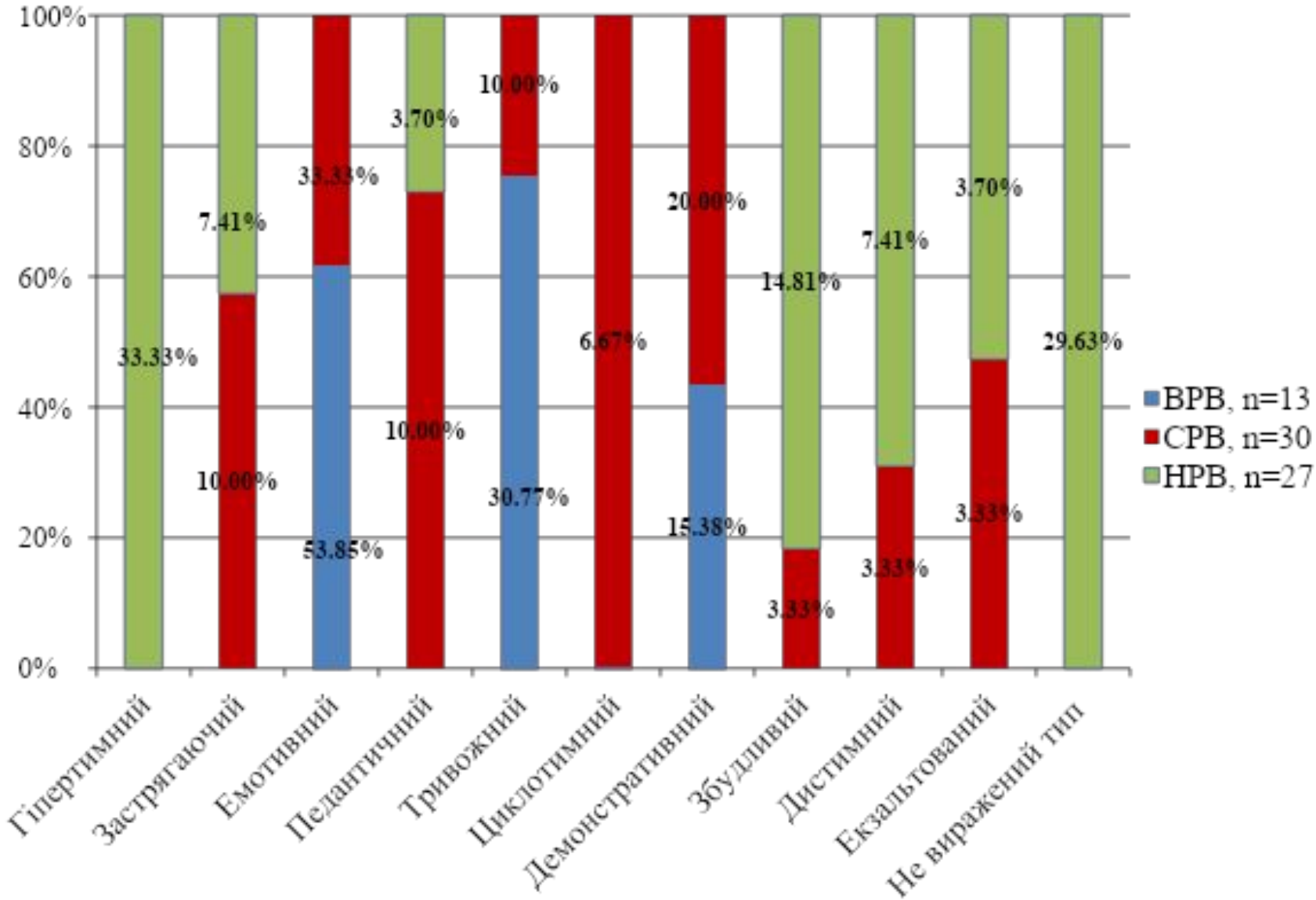

Рис. 2 Типи акцентуацій характеру у досліджуваних з різними рівнями сформованості емоційного вигорання (n=70)

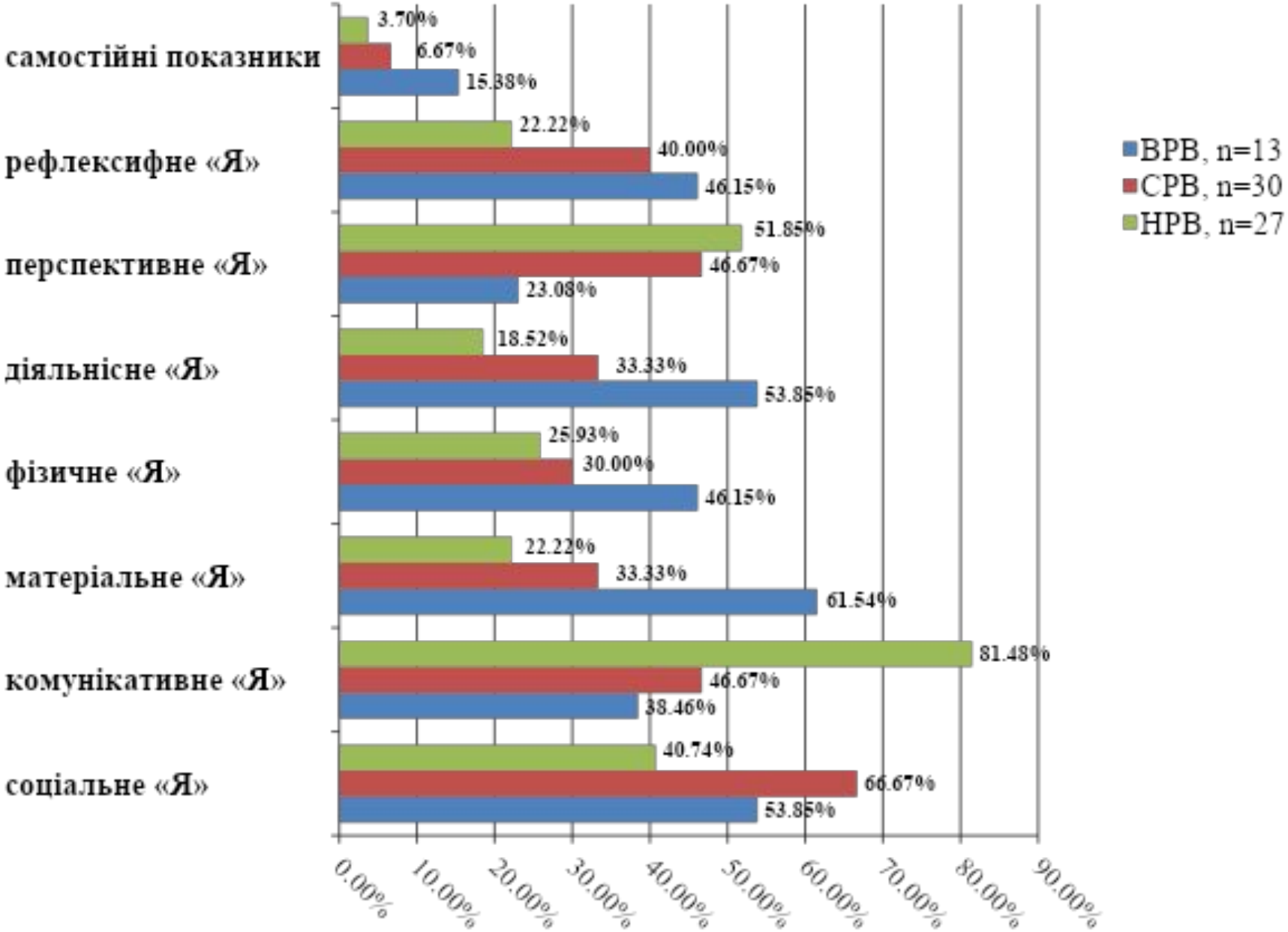

Рис. 3 Характеристики жінок за методикою «Хто Я?» М. Куна (n=70)

Таблиця 5

Значення за шкалами опитувальника «Дослідженя взаємодії батьки-дитина» І. Марковської (n=70)

№	Шкали	M	Відсоткове співвідношення вираженості показників, %	
			низький	високий
1	Невимогливість – вимогливість	14,38	54,29	45,71
2	М’якість – суворість	12,61	70,00	30,00
3	Автономність – контроль	17,16	14,29	85,71
4	Емоційна дистанція – близькість	18,85	20,00	80,00
5	Відторгнення – прийняття	17,81	22,86	77,14
6	Відсутність співпраці – співпраця	18,38	31,43	68,57
7	Тривога за дитину	15,59	85,71	14,29
8	Непослідовність – послідовність	17,52	30,00	70,00
9	Виховна конфронтація в сім’ї	17,56	77,14	22,86
10	Задоволеність відносинами з дитиною	19,82	14,29	85,71

Таблиця 6

Розподіл досліджуваних з різними рівнями емоційного вигорання груп за домінуванням окремих симптомів, % (n=70)

Рівень домінування	Домінуючі симптоми вигорання у групах досліджуваних		
	з ВРВ (n=13)	**з СРВ (n=30)**	**з НРВ (n=27)**
I	НВЕР – 69,23	РО – 43,33	РО – 22,22
II	РО – 61,54	НВЕР – 40,00	НВЕР – 18,52
III	РСЕЕ –53,84	РСЕЕ – 30,00	ЕМД – 14,81
IV	ППО – 46,15	ППО – 26,67	РСЕЕ – 11,11
V	ОВ – 38,47 **ПіПП – 38,47**	ЕМД – 23,33	ЗуК – 7,41 ЕД – 7,41
VI	ТіД –30,77 ЕВ – 30,77	ТіД – 20,00	ТіД – 3,71 ЕВ – 3,71 ПіПП – 3,71
VII	ЕД – 23,08	**ПіПП – 16,67** ЕД – 16,67	ППО – 0 НС – 0 ОВ – 0
VII	ЕМД –15,38 ЗуК – 15,38	ЕВ – 13,33	–
IX	НС – 7,7	ЗуК – 10,00	–
X	–	ОВ – 6,67	–
XI	–	НС – 3,33	–

Примітки: ВРВ – група досліджуваних з високим рівнем вигорання, СРВ – з середнім, НРВ – з низьким; ППО – переживання психотравмуючих обставин; НС – невдоволення собою; ЗуК – загнаність у кут; ТіД – тривога і депресія; НВЕР – неадекватне вибіркове емоційне реагування; ЕМД – емоційно-моральна дезорієнтація; РСЕЕ – розширення сфери економії емоцій; РО – редукція обов’язків; ЕД – емоційний дефіцит; ЕВ – емоційне відчуження; ОВ – особистісне відчуження; ПіПП – психосоматичні та психовегетативні порушення.

Матриця кореляційних зв’язків

Таблиця 7

	екстраверсія / інтроверсія	прихильність / відособленість	самоконтроль / імпульсивність	емоц. нестійк./ емоц. стійкість	експресивність / практичність	гіпертимний	застрягаючий	емотивний	педантичний	тривожний	циклотимний	демонстративний	збудливий	дистимний	екзальтований
переживання психотрав. обставин				0,52	-0,48										
невдоволення собою															
загнаність у кут				0,51											
тривога і депресія				0,53											
фаза напруга	0,51	0,41		0,69	0,49	-0,36		0,37	0,33	0,39		0,41	0,39	0,39	
неадекватне вибіркове емоц. реагув.															
емоційно-моральна дезорієнтація															
розширення сфери економ. емоц.				0,6											
редукція обов’язків															
фаза резистенція	0,46	0,30		0,59	0,55				0,35		0,57		0,43	0,51	0,40
емоційний дефіцит															
емоційне відчуження															
особистісне відчуження															
психосомат. та психовег. порушення				0,62											
фаза виснаження	0,63	0,52		0,67	0,73				0,30		0,22				
під. пок. сформован. вигорання			0,33	0,6					0,29		0,19				

- **задовольняти духовні потреби** (релігія, мрії, смисли, медитації, візуалізації та ін.)
- **дбати про психічне здоров'я** (звертати увагу на позитивні моменти життя , порхитивна інтерпретація подій і ситуацій, розуміння і контролювання емоцій, знання з тайм-менеджменту, арт-терапія , бібліотерапія, фототерапія, ведення щоденника, відвідування психологічних курсів)
- **дбати про фізичне здоров'я** (повноцінний сон, збалансоване, здорове, насичене вітамінами харчування, достатнє фізичне навантаження (заняття спортом, ранкова гімнастика, йога), уникнення шкідливих звичок)

Рис. 4 Рекомендації молодим матерям з метою профілактики емоційного вигорання