

Надія Левус,
канд. психол. н., доцент,
Вікторія Гупаловська,
канд. психол. н., доцент,
Львівський національний університет
імені Івана Франка

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ У ВЗАЄМОСТОСУНКАХ З ДІТЬМИ

У статті представлені результати дослідження психологічних особливостей прояву емоційного вигорання матерів у стосунках з дітьми. З'ясовано, що емоційне вигорання матері негативно позначається на її взаємодії з дитиною. Виявлена взаємодія між емоційною дистанцією матері з дитиною та рівнем їхнього емоційного вигорання, що супроводжується такими станами, як фрустрація, тривожність і агресивність.

Nadiia Levus,
Victoriia Hupalovska

MOTHERS' EMOTIONAL BURNOUT IN RELATIONSHIP WITH CHILDREN

The article outlines the psychological characteristics of mother emotional burnout in relationships with children. It was found out that mother's emotional burnout had negative effect on her relationship with a child. Also, it was found out that the greater was the emotional distance with the child, the higher was level of emotional burnout. Emotional burnout is accompanied by such conditions as frustration, anxiety, and aggressiveness.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу стресових ситуацій на людину і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми, та виснаження. Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Внаслідок цього змінюється поведінка, почуття, мислення, здоров'я. Змінюється ставлення до роботи, до оточуючих і до власного життя. Проблеми емоційного вигорання розглядали багато вітчизняних і зарубіжних вчених. Серед них – Г. Дюн, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Орел, С. Джексон, К. Маслач, В. Бойко, Н. Водоп'янова та інші [1; 3; 4; 5; 6].

У своїх дослідженнях ми послуговувалися наступним визначенням синдрому емоційного вигорання – це процес поступового витрачання емоційної, пізнавальної та фізичної енергії, що виявляється в ознаках емоційного та інтелектуального виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зменшення почуття задоволення від діяльності [4]. Цей синдром ми розглядаємо як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі часткового чи повного виключення емоцій. Для емпіричного дослідження був обраний наступний комплекс психологічних методик: методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка, яка була видозмінена для матерів; методика психологічного благополуччя К. Ріфф; методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком; методика вивчення ставлення матерів до різних сторін родинного життя PARI. Опрацювання та подальша інтерпретація результатів проводились на основі методів математичної статистики: порівняльного, кореляційного, факторного та кластерного аналізів.

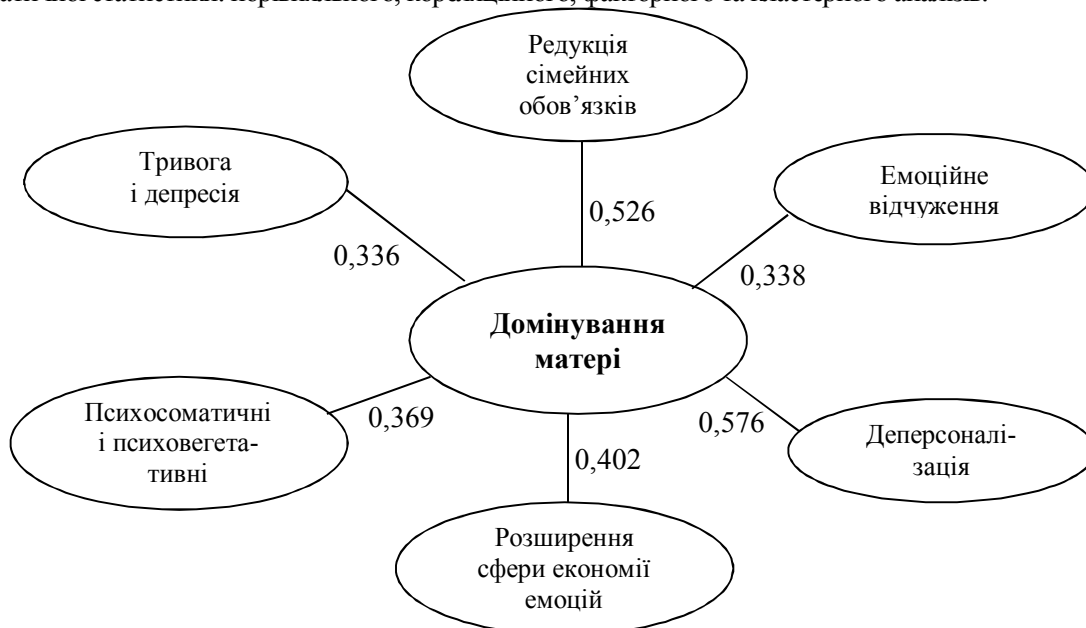


Рис. 1. Взаємозв'язки показника «Домінування матері» із показниками емоційного вигорання

У дослідженні взяли участь 63 матері, котрі мали дітей віком 0-6 років. Вік досліджуваних – 25–36 років. Кореляційний аналіз первинних даних дав змогу простежити взаємозв'язки та взаємозалежності між показниками проведених тестів та опитувальників. Це дає можливість прослідкувати певну структуру та з'ясувати психологічні чинники емоційного вигорання.

Найбільше взаємозв'язків виявлено у показника «Домінування матері» з такими показниками, як тривога і депресія, психосоматичні і психовегетативні порушення, редукція сімейних обов'язків, розширення сфери економії емоцій, емоційне відчуження і деперсоналізація (рис. 1).

Коли зростає домінування матері, то збільшується розширення сфери економії емоцій, тобто сила подразника не відповідає силі реакції, зростає деперсоналізація із надмірною концентрацією на дитині. Також зростає емоційне відчуження, коли відбувається постійне надмірне емоційне перенасичення. Посилення домінування супроводжується тривогою і депресією, а це призводить до зростання психовегетативних і психосоматичних порушень. Спостерігається явище редукції сімейних обов'язків, зосередження жінки тільки на дитині, коли всі інші стосунки ігноруються.

Показник «Надмірна емоційна дистанція з дитиною» корелює з такими показниками, як емоційно-моральна дезорієнтація, деперсоналізація і розширення сфери економії емоцій (рис. 2).

Надмірна емоційна дистанція з дитиною супроводжується емоційно-моральною дезорієнтацією – мати забуває про свої власні емоції, всі її емоції пов'язані лише з дитиною. Також зростає деперсоналізація, коли жінка повністю концентрується на дитині.

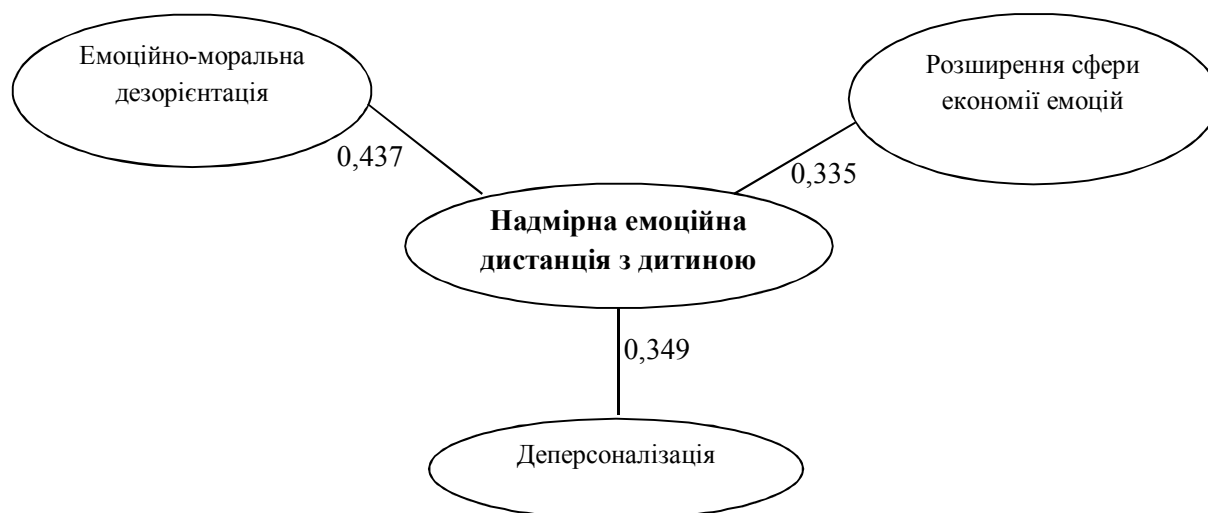


Рис. 2. Взаємозв'язки емоційної дистанції з дитиною із показниками емоційного вигорання

За допомогою кластерного аналізу було виокремлено дві підгрупи досліджуваних – із підвищеними симптомами емоційного вигорання та тих, у кого емоційне вигорання знаходиться на низькому рівні. Порівняльний аналіз між групами досліджуваних проводився за допомогою t-критерію Ст'юдента. Було виявлено відмінності у групах за такими шкалами: «домінування матері», «надмірне втручання в світ дитини», «ставлення до сімейної ролі», «оптимальний емоційний контакт», «надмірна емоційна дистанція з дитиною», «фрустрація» (рис. 3).

Отже, матері із високим рівнем емоційного вигорання намагаються домінувати над дитиною, надміру контролюють її, втручаючись у її внутрішній світ, гіпервідповідальні стосовно власної сімейної ролі та настільки налаштовані на позитивний емоційний контакт, що за його відсутності переживають фрустрацію і віддаляються від дитини емоційно. У матерів із високим рівнем емоційного вигорання простежується гіперопікуюча материнська установка та перфекціоністська налаштованість стосовно власної ролі матері. Зрозуміло, що за відсутності великої підтримки чи за інших несприятливих умов такі очікування від себе матерям важко реалізувати і це призводить до фрустрації та емоційного вигорання.

Розглянемо результати факторного аналізу для обох виділених підгруп. За допомогою факторного аналізу ми побудували 4-факторну модель для результатів матерів з високим ступенем емоційного вигорання. Ця модель пояснює 79,04% від загальної дисперсії даних. Перший фактор умовно можна назвати «Емоційні стани». Сюди входять тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Таким чином, оцінка психічних станів є доволі вагомим фактором при дослідженні матерів з підвищеним рівнем емоційного вигорання. Примітно, що усі емоційні стани негативні.

Другий фактор за вагомістю стосується опитувальника «Методика психологічного благополуччя К. Ріфф». Це фактор «Психологічне благополуччя», куди входять: компетентність в середовищі, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки. Ймовірно, прагнення особистісного зростання конкурує із

виконанням материнських обов'язків і це може бути однією із причин виникнення емоційного вигорання. Третій за вагомістю фактор – «Емоційний контакт». Сюди входять показники: оптимальний емоційний контакт і самоприйняття. Четвертий фактор – «Ставлення до дитини». Сюди входять показники: надмірна емоційна дистанція з дитиною і надмірна концентрація на дитині. Таким чином, у ставленні до дитини матерів із високим рівнем емоційного вигорання переважає неконструктивний емоційний контакт – або дистанціювання, або надмірна концентрація на дитині.

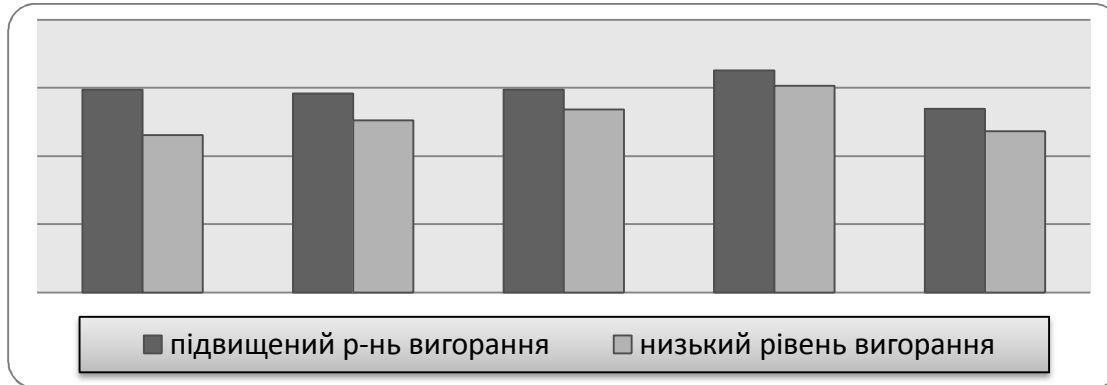


Рис. 3. Порівняння результатів матерів із підвищеним та низьким рівнем емоційного вигорання

Також ми побудували 4-факторну модель для матерів з низьким ступенем емоційного вигорання. Побудована модель охоплює 72,53% від загальної дисперсії даних. Перший фактор умовно можна назвати «Ставлення до дитини». Сюди входять: ставлення до сімейної ролі, оптимальний емоційний контакт, надмірна емоційна дистанція з дитиною, надмірна концентрація на дитині. Таким чином, фактор «Ставлення до дитини» є дуже важливим фактором для матерів зі зниженим рівнем емоційного вигорання. Другий за вагомістю фактор – «Емоційні стани». Сюди входять: тривожність, фрустрація і обернено-пропорційний фактор самоприйняття. Таким чином, оцінка психічних станів є доволі вагомим фактором при дослідженні емоційного вигорання матерів. Примітно, що, відчуваючи негативні емоції, й, імовірно, засуджуючи себе за них, матері перестають себе позитивно сприймати. Або ж, коли матері перестають собі подобатись, у них виникають тривожність і фрустрація. Третій фактор – «Особистісна зрілість». Сюди ввійшли показники: особистісне зростання і ціль в житті. Четвертий фактор охоплює два показники: ригідність і позитивні міжособистісні стосунки.

Як бачимо, адекватне ставлення до дитини займає більш вагоме місце у матерів з нижчим рівнем емоційного вигорання.

Висновки. На формування позитивного психологічного стану матері впливає сім'я, підтримка чоловіка, батьків, де жінка повинна відчувати себе рівноправним членом сім'ї, де низький ступінь авторитарності, високий рівень заохочення, автономності, висока емпатія та співтовариство. Така сім'я створює позитивні емоційні стани жінки, що рятує її від емоційного вигорання. Отже, позитивний емоційний стан жінки неможливий без сприятливого сімейного мікроклімату. У такій сім'ї жінка є емоційно врівноваженою, оптимістичною, готовою до взаємодії та співпраці, має насагу твердо дотримуватися етичних правил у ставленні до своїх близьких та дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В. Энергия эмоций / В. Бойко. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб. : Питер, 2004. – С. 123–144.
2. Брутман В. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери / В. Брутман, А. Варга, И. Хамитова // Психологический журнал. – № 2. – 2000. – С. 78–79.
3. Водопьянова Н. Синдромы выгорания: диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Стариченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
4. Емоційне вигорання / [упоряд. В. Дудяк]. – К. : Главник, 2007. – 128 с. – (Серія «Психологічний інструментарій»).
5. Москалец В. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? / В. Москалец // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 1. – С. 58–65.
6. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания / П. Сидоров // Новости медицины и фармации. – 2005. – № 13. – С. 7–12.
7. Филиппова Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии / Г. Филиппова // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 22–37.
8. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / C. Maslach, S. Jackson. – Paolo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986. – P. 45–63.