

УДК: 159.98:378.011.31

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ»

Виконала: ст. ПВШ-19, Руда Анна

Науковий керівник: Дмитрова Тетяна

Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент

*Об'єкт
дослідження:*

емоційне вигорання у жінок.

*Предмет
дослідження:*

особливості психологічної корекції
емоційного вигорання у жінок
методами арт-терапії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити психологічні особливості емоційного вигорання у жінок; розробити, апробувати та впровадити програму корекції емоційного вигорання у жінок методами арт-терапії.

У основу нашого дослідження було покладене **припущення** про те, що емоційне вигорання змінюється за умови використання відповідних арт-терапевтичних корекційних заходів.

Завданнями нашого дослідження були:

- На основі теоретично-методологічного аналізу визначити, стадії формування та підходи до вивчення; симптоми, причини та наслідки емоційного вигорання.
- Емпірично визначити сформованості стадій і симптомів емоційного вигорання серед жінок та проаналізувати отримані результати.
- Розробити та експериментально апробувати теоретичну модель і арт-терапевтичну корекційну програму емоційного вигорання у жінок.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для розв'язання
поставлених
завдань було
використано такі
методи
дослідження:

- **теоретичні** – аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення та систематизація теоретичного й емпіричного матеріалу;
- **емпіричні** – спостереження, бесіда, анкетування, тестування, аналіз біографічних даних; психологічний експеримент (констатувальний і формувальний), метод експериментальних оцінок, психодіагностичні методики: діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойка; тест вигорання Х. Масlach (МВІ – Maslach burnout inventory) (російська версія Н. Е. Водоп'янової і Е. С. Старченкової, адаптація для шлюбносімейних взаємин – О. Я. Кляпець); визначення психічного вигорання (автор – О. О. Рукавішніков); опитувальник загального психологічного стану людини тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ) (адаптація Н. В. Паніної); Методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (автори – Л. А. Курганський, Т. А. Немчин);
- **статистичні** – кореляційний аналіз за Спірменом, непараметричний критерій U-Манна-Уїтні (для ненормативної вибірки), непараметричний критерій T - Вілкоксона.

На основі теоретично-методологічного аналізу проблеми дослідження емоційного вигорання у жінок, його структури, симптомів та причин виникнення зроблено наступні висновки:

Проведені дослідження дають підстави висувати, що емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи.

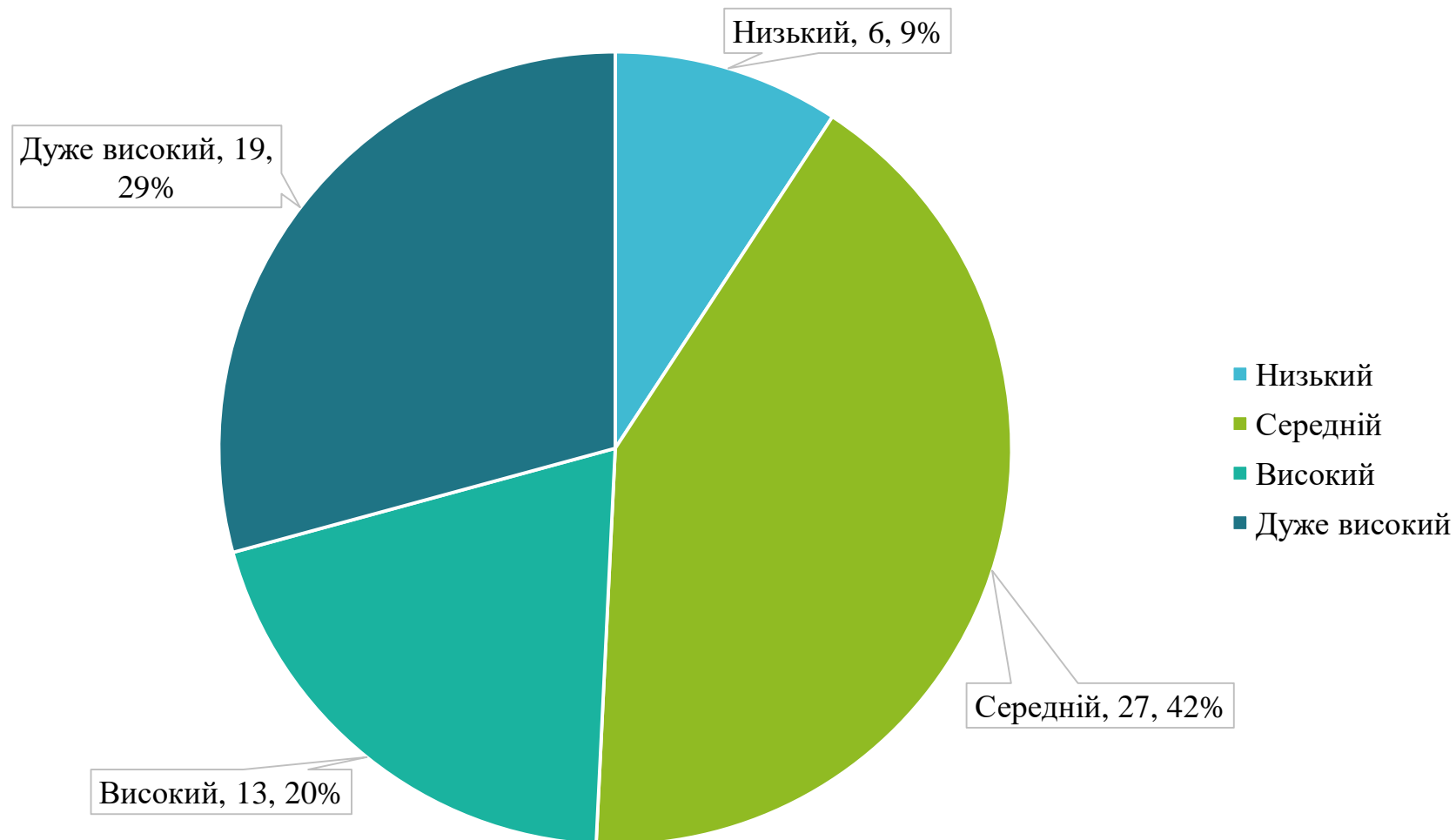
Структура синдрому емоційного вигорання являє собою послідовність трьох стадій (напруги, резистенції та виснаження). Емоційне вигорання відбувається під впливом сукупності зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на особу. З відповідними фізичними, емоційними, поведінковими, інтелектуальними, соціальними симптоми.

Варто зазначити, що наявність у соціумі гендерних стереотипів створює додаткові умови для виникнення синдрому емоційного вигорання у жінок.

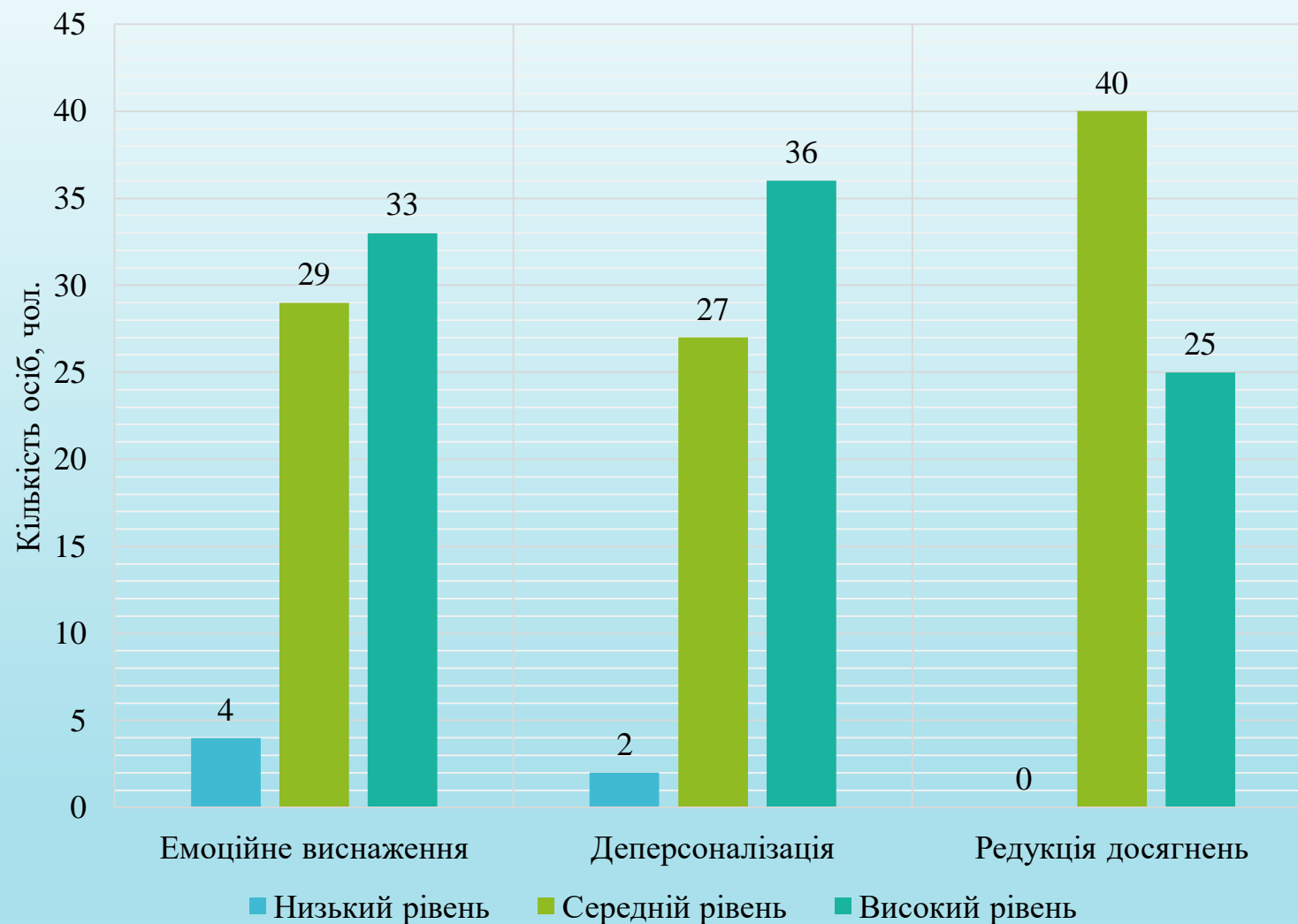
Домінуючі
симптоми
емоційного
вигорання (згідно
з результатами
діагностики рівня
емоційного
вигорання
В. В. Бойка)

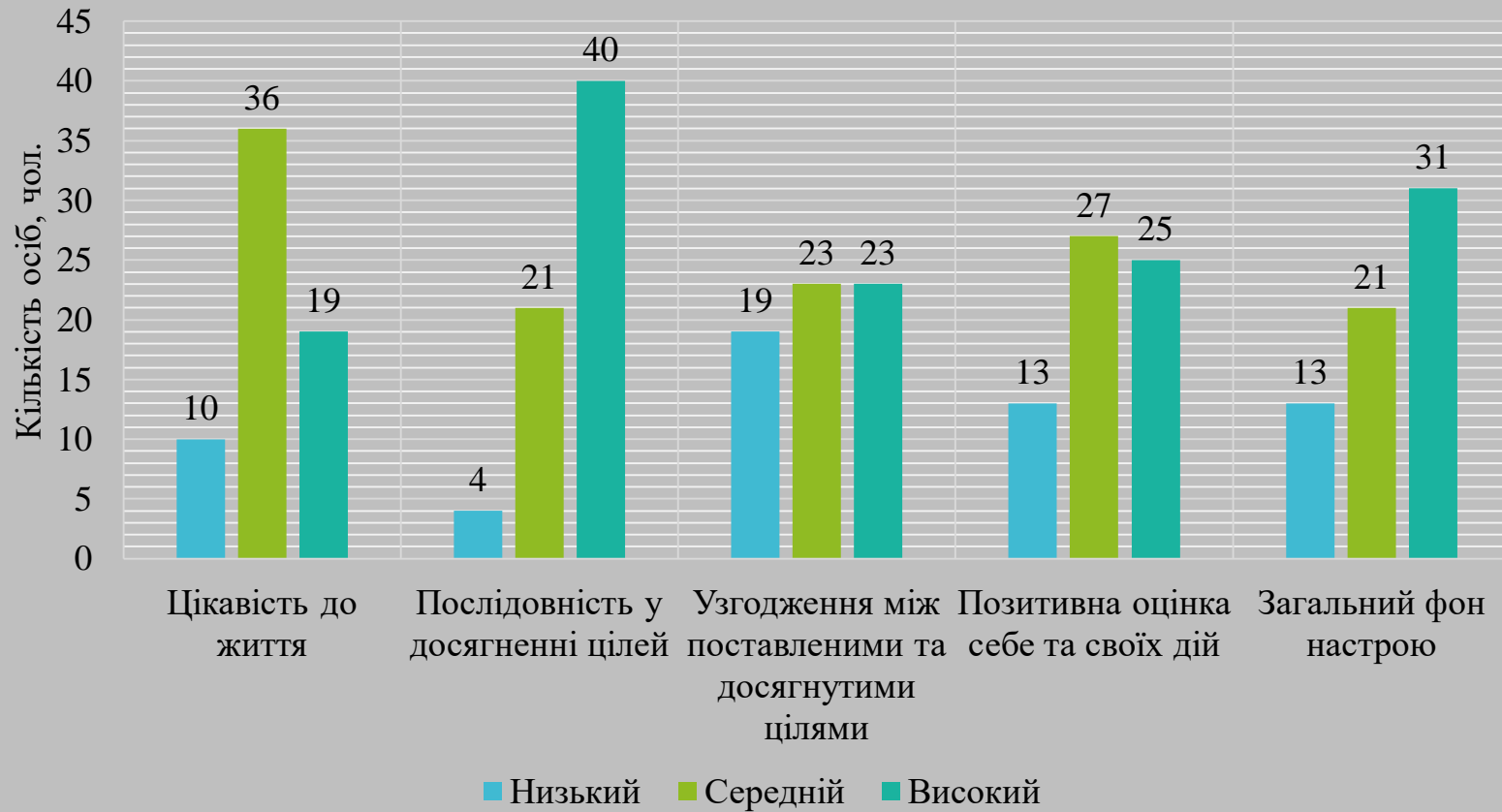


**Індекс психічного
вигорання (згідно з
методикою
«Визначення
психічного
вигорання»
О.О. Рукавішнікова)**

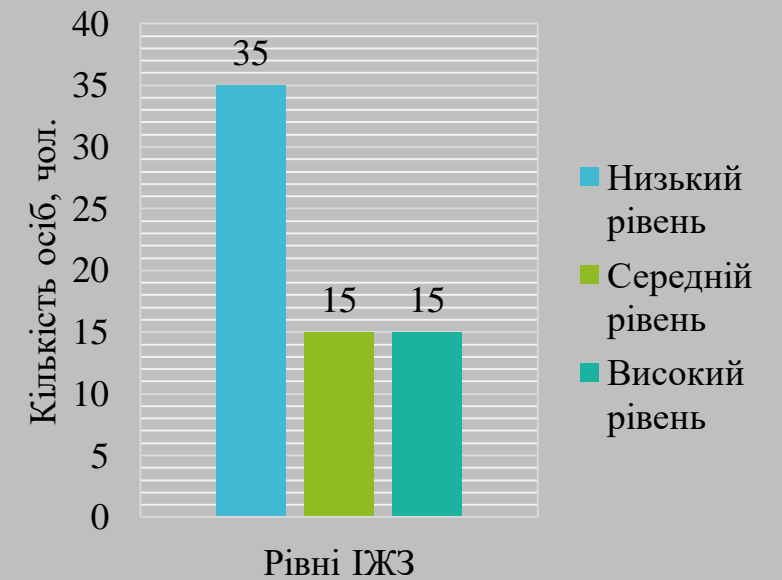


Рівні вияву
складових
емоційного
вигорання (Тест
вигорання
Х. Маслач
(російська версія
Н.Е. Водоп'янової,
Е.С. Старченкової,
адаптація для
шлюбносімейних
взаємин –
О.Я. Кляпець)





Показники ІЖЗ (автор – Neugarten A. O.; адаптація Н. В. Паніної)

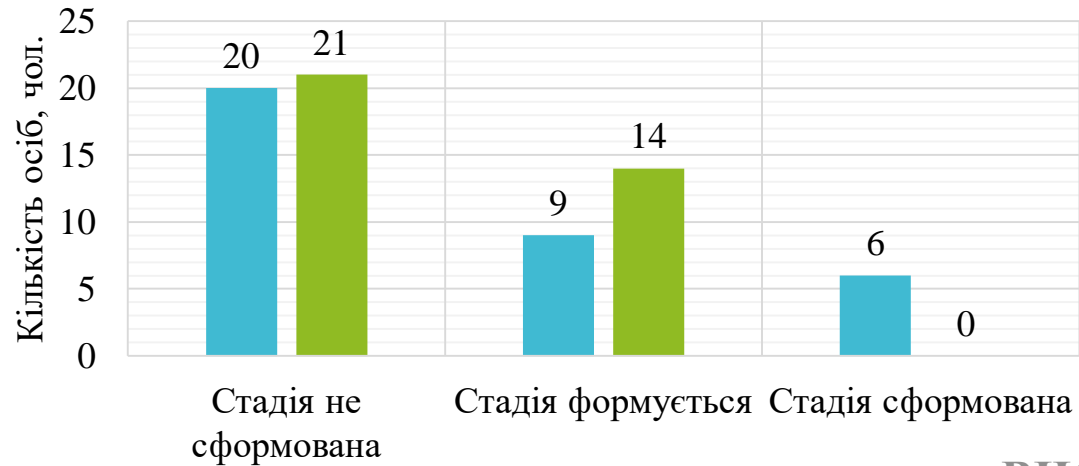


**Психокорекційний
арт-терапевтичний
тренінг мав за
мету:**

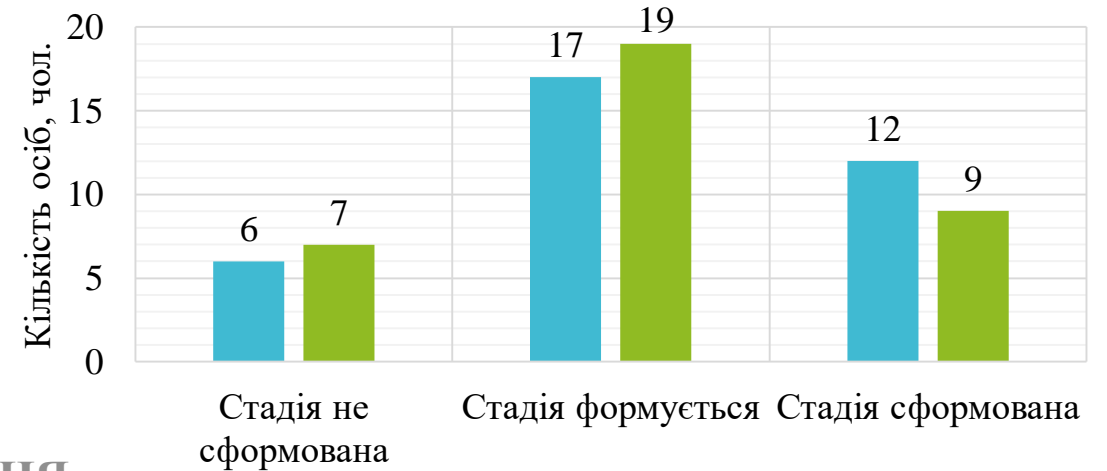
- знайти внутрішні ресурси для профілактики та подолання емоційного вигорання;
- формування гармонійного «Я-образу» в учасників, відповідно до принципу «тут і тепер»;
- оволодіння особистістю здатністю спонтанного самовираження, що сприяє вільному вираженню емоцій і потреб;
- навчання контролю над власним внутрішнім станом через усвідомлення власних емоційних переживань, домагань, прагнень, потреб та оволодіння техніками емоційно-вольової саморегуляції;
- підвищення самооцінки; оволодіння новими моделями ефективної комунікації та формування нового соціокультурного досвіду міжособистісної взаємодії.

Порівняння результатів дослідження рівнів сформованості стадій емоційного вигорання згідно з результатами діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка до експерименту (ДЕ) та після експеримент (ПЕ)

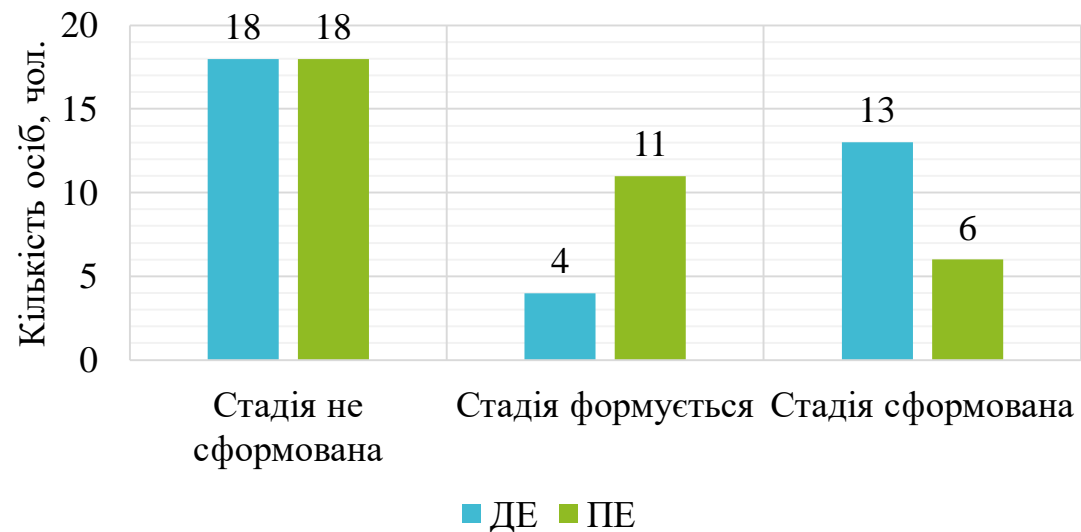
НАПРУЖЕННЯ



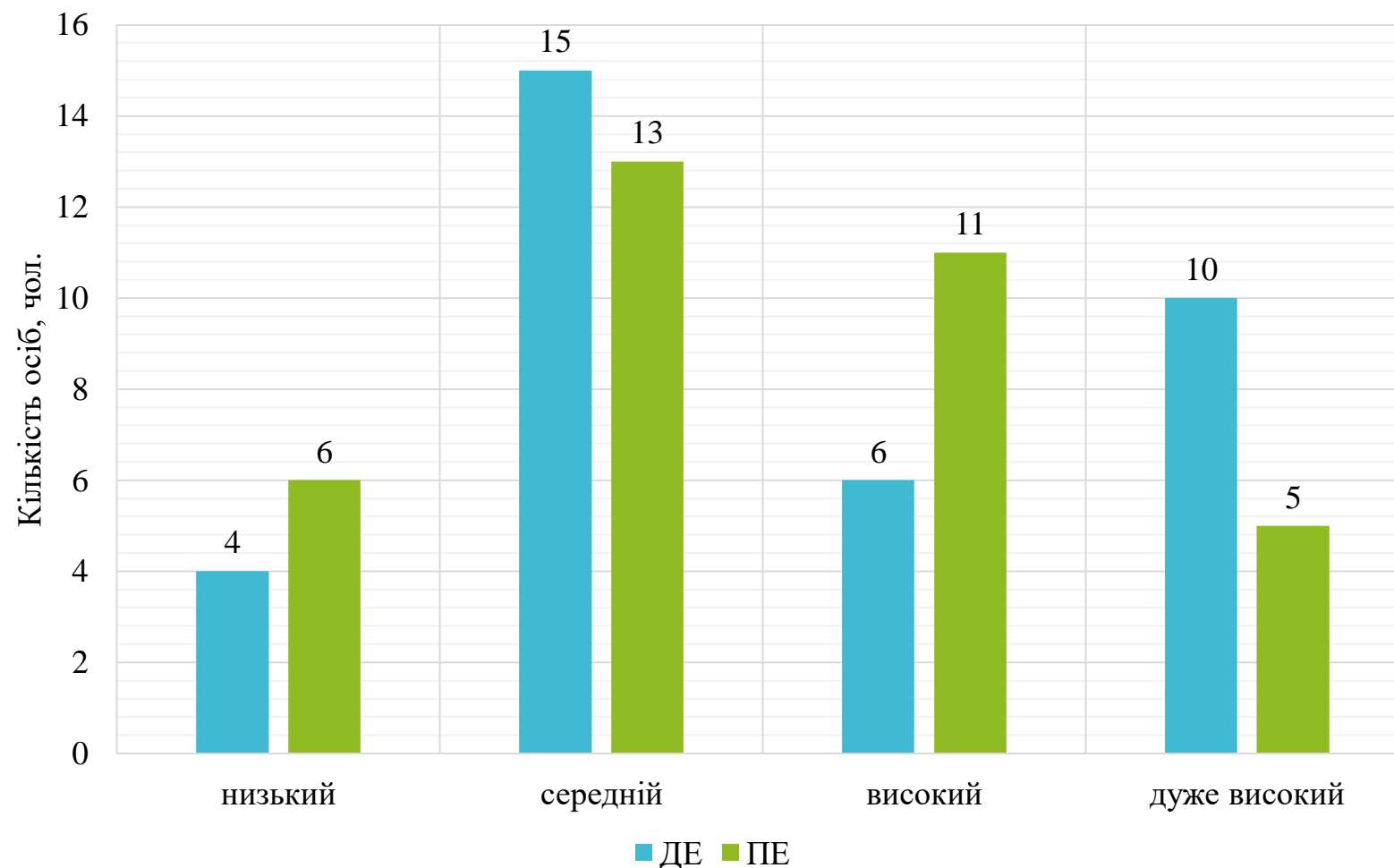
РЕЗИСТЕНЦІЯ



ВИСНАЖЕННЯ

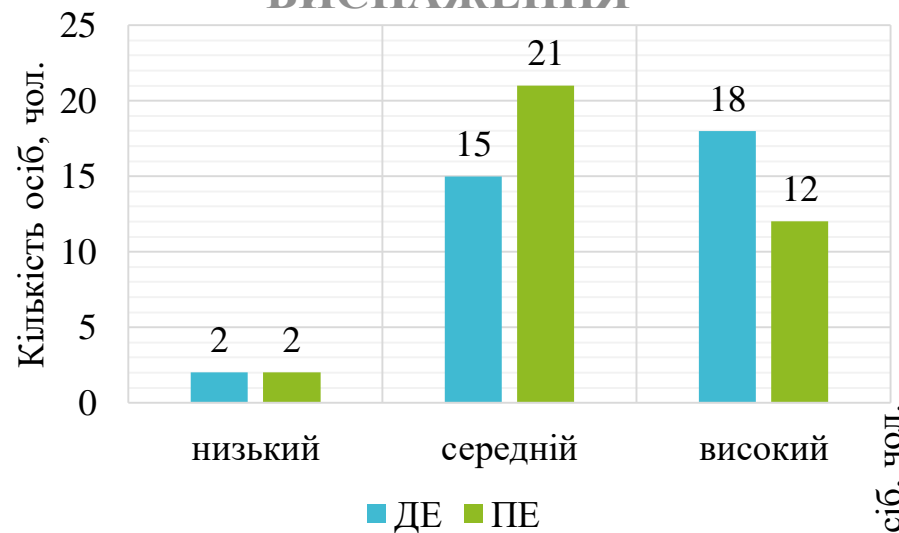


Порівняння
результатів
дослідження рівня
індексу психічного
вигорання згідно з
результатами
діагностики
О. О. Рукавішнікова
до експерименту (ДЕ)
та після експерименту
(ПЕ)

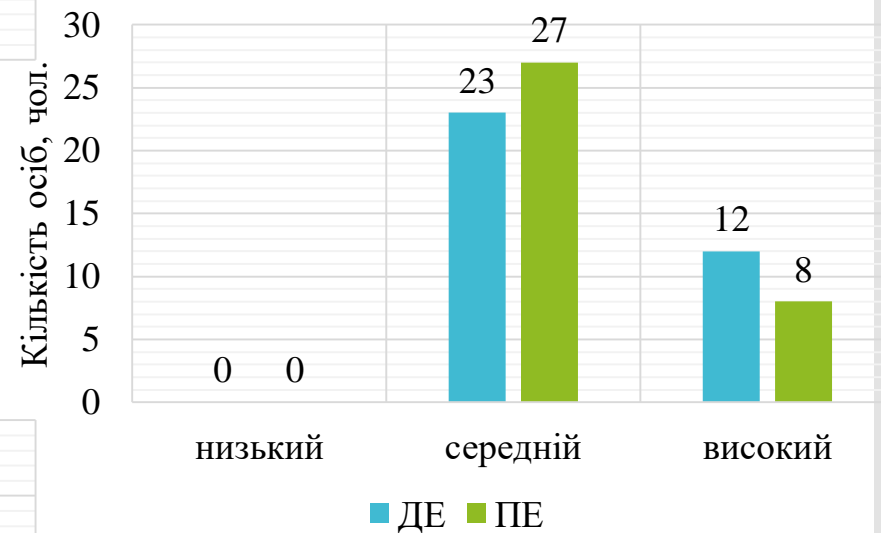


Порівняння
результатів
дослідження рівня
емоційного
вигорання Х. Масlach
(адаптація для
шлюбносімейних
взаємин –
О.Я. Кляпець) до
експерименту (ДЕ) та
після експерименту
(ПЕ)

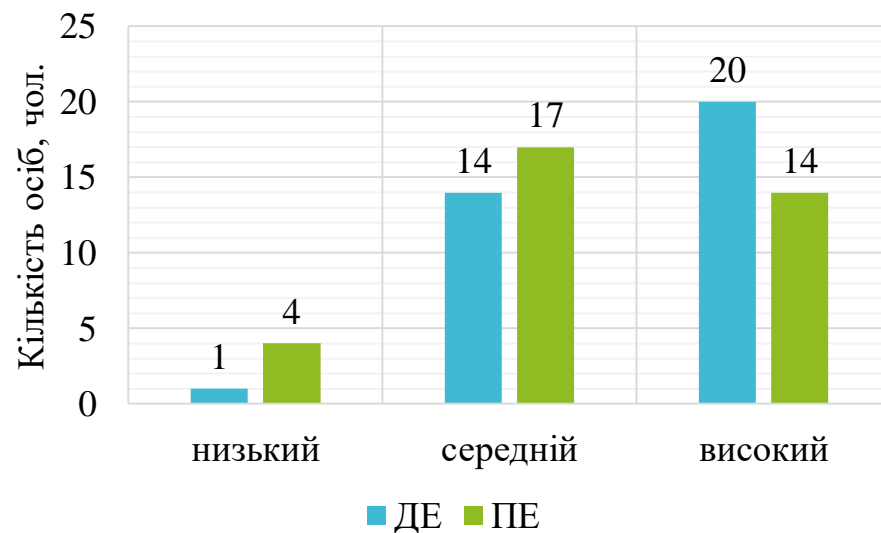
ВИСНАЖЕННЯ



РЕДУКЦІЯ



ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ



Практична значущість одержаних результатів роботи полягає в тому, що підібраний психодіагностичний інструментарій може бути використаний психологами для визначення рівня емоційного вигорання жінок. Розроблена арт-терапевтична програма для профілактики та подолання емоційного вигорання у жінок може бути впроваджена у роботі психологічних служб.

Проведене дослідження не вичерпало усіх аспектів обраної нами проблеми, тому напрямком наших подальших наукових пошуків може постати більш глибоке вивчення факторів взаємозв'язку емоційного вигорання та розвитку особистості з метою їх подальшої корекції.