

SECTION 1. GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-512-9-1>

BUILDING STRESS RESILIENCE IN MOTHERS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS AS A WAY TO REDUCE EMOTIONAL BURNOUT

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАТЕРІВ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА ЯК ШЛЯХ ДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Zakladnyi I. A.

*student of the first (bachelor's) level of
higher education,
specialty 053 Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Закладний І. А.

*здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти,
спеціальність 053 Психологія
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Zakladna N. V.

*student of the second (master's) level of
higher education
specialty 053 Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Закладна Н. В.

*здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти,
спеціальність 053 Психологія
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Prokofieva O. O.

*PhD of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department
of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Прокоф'єва О. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент,
завідувачка кафедри психології
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Загальновідомо, що особливе батьківство часто супроводжується перебуванням батьків у стані хронічного стресу [1, с. 67], що може

призводить до емоційного виснаження, зниження якості життя. Виховання дитини з особливостями розвитку вимагає переважно від матерів значних емоційних, фізичних і психологічних ресурсів через необхідність постійної уваги до потреб дитини, управління стресовими ситуаціями, необхідністю балансувати між доглядом за дитиною та іншими аспектами свого життя [2, с. 191].

На сьогодні науковці в своїх дослідженнях акцентують увагу на емоційному стані матерів через їх сприйняття своєї особливої дитини, що безперечно впливає на загальну атмосферу в сім'ї, побудову відносин, встановлення соціальних контактів. Одним з прикладів є непередбачуваність поведінки особливої дитини через наявність в неї розладу аутистичного спектру (РАС), що заздалегідь є сильним джерелом стресу для матері [3, с. 58].

Зазвичай в наукових публікаціях подається опис спільних особливостей емоційного стану цих матерів, а саме: відчуття безпорадності, втомленість, невпевненість у собі та своїх силах, тривожність, перевантаження через неможливість контролювати та передбачати певні ситуації [4, с. 60].

Беручи до уваги різноманіття наукових підходів до вивчення стресостійкості як багатогранного феномену, у нашій роботі продемонстровано власний підхід до організації дослідження цього явища з урахуванням психологічних, соціальних та індивідуальних чинників, що впливають на рівень стресостійкості, зокрема в специфічних умовах виховання дітей з особливостями розвитку, на прикладі РАС.

В межах нашого дослідження було прийнято рішення скоротити загальний розмір вибірки для забезпечення глибшого аналізу даних і можливістю врахувати індивідуальні особливості кожного учасника. Таке рішення дозволяє зосередитись на якісному підході до збору, обробки інформації, сприяє отриманню більш точних результатів у контексті поставлених завдань дослідження та приділити достатню кількість часу кожній матері для роз'яснення результатів, надання рекомендацій та психологічної підтримки. Загальна кількість учасників становила 18 матерів, які виховують дітей з РАС.

З метою визначення рівня вираженості емоційного вигорання, як фактору розвитку стресостійкості, нами застосовано тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory) автор Х. Маслач та С. Джексон. Методика була адаптована для різних груп, включаючи матерів, що дозволяє оцінити рівень вигорання в контексті виконання батьківських обов'язків. У цій версії акцент зроблено на: емоційне виснаження через постійний догляд за дитиною, деперсоналізацію в стосунках із дітьми або іншими членами сім'ї, відчуття власної неспроможності в ролі матері.

Загальна картина проведеного тестування показує наступне. Встановлено, що середній рівень психоемоційного виснаження характерний для 10 матерів, що становить 55,6 % від загальної кількості досліджуваних, 5 респондентів (27,7 %) мають високий рівень психоемоційного виснаження, низький рівень психоемоційного виснаження мають 2 учасника (11,0%), 1 – дуже низький рівень.

4 матерів (22,2 %) при діагностиці рівня деперсоналізації показали дуже низький її рівень, тобто учасниці майже ніколи не відчують емоційного відсторонення від своїх обов'язків або оточуючих. Вони глибоко залучені у свою діяльність і мають стійкий зв'язок із власними емоціями та почуттями по відношенню до людей та ситуацій навколо. 8 матерів (44,4 %) мають низький рівень деперсоналізації, тобто не відчують відстороненості або байдужості до своїх обов'язків та взаємодії з іншими, мають стійкі, здорові емоційні зв'язки з близькими, що знижує ризик вигорання. У 5 учасниць визначено середній рівень деперсоналізації, тобто ці люди періодично відчують емоційну відстороненість або певний ступінь байдужості до своїх обов'язків, рідних.

Можемо припустити, що це є реакцією на стрес, виснаження або перевантаження, але ще не досягає того рівня, коли матері повністю відсторонені від взаємин чи обов'язків.

Натомість високий рівень деперсоналізації виявлено у 1 учасниці дослідження, що говорить про її значну емоційну відстороненість від рідних людей, з якими вона взаємодіє у буденному житті, часто може супроводжуватися байдужістю або навіть негативним ставленням до інших і може вказувати на серйозний ризик вигорання. Зазвичай, людина з високим рівнем деперсоналізації сприймає свої обов'язки як механічні чи рутинні, не відчуючи емоційного зв'язку або значущості.

Середній рівень редукції особистих досягнень мають 9 опитаних (50 %), тобто половина досліджуваної групи, це означає, що вони можуть бути періодично схильні знецінювати або применшувати свої успіхи, проте не роблять цього постійно чи надмірно. Це має вплив на мотивацію і впевненість у власних силах, а також спричинити нестабільність самооцінки.

Високий рівень редукції особистих досягнень виявлено у 8 матерів (44,4 %), це говорить про стійку схильність учасниць знецінювати свої успіхи і не визнавати їх як результат власних зусиль або здібностей. Така позиція часто перешкоджає розвитку впевненості у власних силах і може впливати на загальну самооцінку.

Низький рівень редукції особистих досягнень виявлено у 1 учасниці дослідження (5,6 %), тобто людина цінує свої успіхи, розуміє їхню значущість і сприймає їх як результат власної праці.

Для більш точного визначення рівня вигорання людини, емоційного та фізичного виснаження, що виникає в результаті тривалого стресу, використовується інтегральний індекс вигорання (ІВ), як комплексний показник. Його визначення допомагає фахівцям, зокрема психологам, своєчасно вживати заходів (надання рекомендацій) для покращення середовища існування та запобігання вигоранню. Для розрахунку використана формула:

$$P = \sqrt{\frac{(EE_x/54)^2 + (DP_x/30)^2 + (1 - PA_x/48)^2}{3}}$$

де: EE_x – значення респондента за шкалою «Емоційне виснаження».

54 – максимальне значення за шкалою «Емоційне виснаження».

DP_x – значення респондента за шкалою «Деперсоналізація».

30 – максимальне значення респондента за шкалою «Деперсоналізація».

PA_x – значення респондента за шкалою «Редукція особистих досягнень».

48 – максимальне значення за шкалою «Редукція особистих досягнень».

Результати дослідження зображені графічно на рисунку.

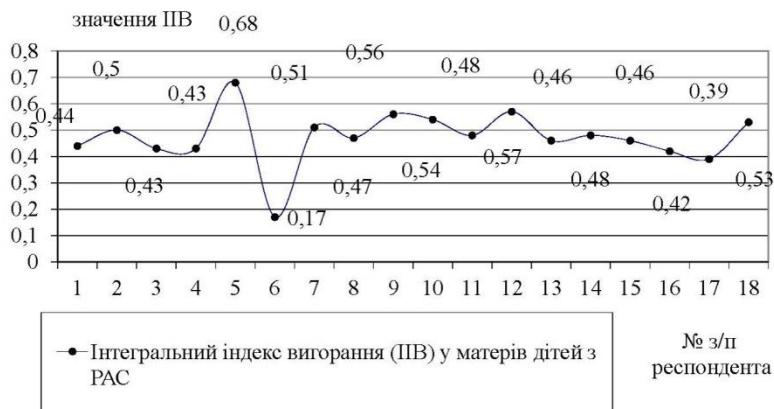


Рис. 1. Зображення показників інтегрального індексу вигорання у матерів дітей з РАС

Отриманні показники інтегрального індексу вигорання (або загальний показник вигорання) в діапазоні від **0,17 до 0,68** свідчить про **різний рівень емоційного вигорання** в залежності від того, де саме розташовується показник на цій шкалі.

Низький рівень вигорання (близький до 0,16) виявлено у 1 учасниці (5,6 %), що вказує на добрий емоційний стан і відсутність виражених симптомів вигорання. Ймовірно, людина добре справляється зі стресом, відчувається задоволено своїм життям, і не переживає емоційного виснаження.

Середній рівень вигорання (приблизно від 0,30 до 0,50) – виявлено у 16 учасників (88,9 %). Таке значення індексу свідчить про наявність деяких ознак вигорання, що проявляється в періодичному відчутті втоми, зниження мотивації або зменшення задоволення від життя, але симптоми не вважаються критичними.

Високий рівень вигорання (від 0,60 до 1,0) виявлено у 1 учасниці (5,6 %), що вказує на наявність серйозних симптомів вигорання таких, як емоційне виснаження, байдужість, зниження продуктивності та можливий негативний вплив на фізичне здоров'я.

За результатами нашого дослідження ми дійшли наступних висновків, а саме:

1. Оцінка стресостійкості в контексті виховання дітей з РАС передбачає постійне вивчення факторів, які впливають на рівень стресу, емоційного виснаження та здатність до адаптації матерів в умовах постійної турботи та психологічного навантаження.

2. Встановлено, що переважна більшість учасників нашого дослідження (88,9 %) має середній рівень емоційного вигорання, що вказує на потребу в запровадженні превентивних заходів, спрямованих на зниження симптомів вигорання.

3. Емоційне вигорання і стресостійкість є тісно пов'язаними поняттями, і розуміння цього зв'язку допомагає практичним фахівцям, зокрема психологам, розробляти ефективні підходи для підтримки матерів дітей з РАС, що може включати рекомендації щодо оптимізації режиму дня, обов'язковий час на відпочинок, навчання технікам управління стресом та підвищення усвідомленості щодо емоційного здоров'я тощо.

Література:

1. Концептуалізація системи сімейно-орієнтованого психолого-педагогічного супроводу родини, яка виховує дитину з особливими потребами / О. В. Царькова, О. О. Прокоф'єва, Г. Б. Варіна та ін. ;

за заг. ред. докт. психолог. наук О. В. Царькової. Мелітополь : Люкс, 2019. 417 с.

2. Шевчук В. В. Наукові засади дослідження емоційного вигорання батьків із комплексними порушеннями розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 1 (17). С. 190–197.

3. Андрейко Б.В. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 58–64.

4. Гончар Ю. О. Особливості емоційного реагування матерів, що мають дітей з психофізичними порушеннями. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 54–64.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-512-9-2>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF VICTIMIZATION OF UKRAINIANS UNDER THE MARTIAL LAW IN UKRAINE

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІКТИМІЗАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Zerkal O. P.

*Master of Psychology
Interregional Academy of Personnel
Management
Kyiv, Ukraine*

Zerkal O. P.

*магістр психології
Міжрегіональна Академія Управління
Персоналом
м. Київ, Україна*

The relevance of studying victim behavior in the context of martial law in Ukraine is indisputable and represents a significant scientific interest in light of unprecedented historical conditions for such research. The crisis in the conceptual framework of victimology in Ukraine, which is fundamentally based primarily on Soviet-era literature, requires new international knowledge to understand its role as an independent scientific discipline.

Victim behavior within the framework of victimology, social psychology, personality psychology, criminology, and other scientific fields is transforming. The lack of clear definitions in the interpretation of the elements of the victimological conceptual framework explains the divergence of views among specialists from different fields regarding the system of victimological methods.

Victimization as a concept refers to the socio-functional and existential vulnerability of an individual; a combination of objective and subjective conditions that cause a person to become a victim; the potential ability of an