

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

## СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ЯК ФАКТОР ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ

**Магістерська робота з психології**

*освітньо-кваліфікаційний рівень*

*«магістр»*

студентки 7 курсу 74 групи

галузь знань:

0301 **Соціально-політичні науки**

напрямку підготовки:

8.03010201 **Психологія**

**Примак Лілії Олександрівни**

Керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теоретичної психології та

психології розвитку **Л.О.Котлова**

**Рецензент:**

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри теоретичної та

консультативної психології

НПУ імені М.П. Драгоманова

**І. С. Булах**

м. Житомир – 2017 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I.ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА.....</b>	<b>8</b>
1.1. 1.1 Проблема сімейних конфліктів у психологічній літературі.....	8
1.1.1. 1.1.1 Сімейні конфлікти та їх характеристика.....	8
1.1.2. 1.1.2Причини виникнення та наслідки сімейних конфліктів.....	17
1.2. Основні теоретичні підходи до вивчення феномену "емоційне вигорання" в психології.....	21
1.2.1. Фактори виникнення емоційного вигорання.....	21
1.2.2. Симптоми емоційного вигорання жінки.....	25
Висновки до I розділу.....	30
<b>РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ЯК ФАКТОРУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ</b>	<b>33</b>
2.1. Методика та процедура дослідження сімейних конфліктів.....	33
2.1.1. Підходи вітчизняних та зарубіжних вчених щодо вивчення сімейних конфліктів.....	33
2.1.2. Загальна характеристика та процедура дослідження сімейних конфліктів за методикою Ю. Альошиної, Л. Гофмана, Е. Дубовської «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях».....	39
2.2. Методика та процедура дослідження емоційного вигорання.....	42
2.2.1. Підходи вітчизняних та зарубіжних вчених щодо вивчення емоційного вигорання .....	42
2.2.2. Загальна характеристика та процедура проведення дослідження за методикою Діагностики рівня емоційного вигорання Бойко В.В.....	47

Висновки до II розділу.....	51
<b>РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ.....</b>	<b>53</b>
3.1. Вивчення характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях	53
3.2. Вивчення рівня емоційного вигорання.....	56
3.3. Психологічні особливості сімейних конфліктів як фактору емоційного вигорання жінки.....	62
Висновки до III розділу.....	65
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>70</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема конфлікту завжди була в тій чи іншій мірі актуальна для будь-якого суспільства. Однак в Україні на всіх етапах розвитку конфлікти залишали не просто помітне місце, а, як правило місце, яке впливало на її історію.

Останнім часом спостерігаються досить тривалі конфлікти в сім'ях. Саме тому виникла потреба детальнішого вивчення проблеми сімейних конфліктів, як фактор емоційного вигорання жінки.

Проблема конфлікту завжди є актуальною для будь якого суспільства. Дослідження подружніх конфліктів, способів їх вирішення, вивчення і порівняння чоловічих та жіночих поглядів на їх подолання є дуже актуальним у сьогоdnішньому суспільстві.

Сім'я постійно перебуває в процесі розвитку, в результаті цього виникають непередбачені ситуації, а членам сім'ї доводиться реагувати на всі зміни. На їхню поведінку в різних ситуаціях впливають темперамент і характер особи. Не дивно, що в кожній сім'ї між її членами з неминучістю виникають різного роду зіткнення.

Окремі аспекти типології сімейних конфліктів відображено в працях Ю.Е. Алешіної, І. В. Ващенко, С. М. Ємельянова, В. А. Сисоєнко.

Молоді чоловіки, вступаючи у шлюб, вже володіють певним уявленням про сімейну роль своєї дружини, як господині, годувальниці, прибиральниці, няньки для дітей, постійної коханки, а ще й до цього – соціально активної працівниці, але з часом жінки виснажуються, адже щодо жінок, то у більшості випадків, вони є прихильницями егалітарного типу розподілу ролей у сім'ї, при якій ці самі сімейні ролі діляться між чоловіком та дружиною порівну, чи по складності, або по можливості виконання.

Домінуючі особисті відносини між подружжям (подружня вірність, повагу, любов, моральна підтримка і т.д.) регулюються нормами моралі і визначають сутність шлюбно-сімейних відносин, в тому числі і майнових.

Подружжя діють зазвичай на основі неписаних правил, поступово формуючи унікальну систему взаємодії та співпраці. Вчинки чоловіка і дружини визначаються тим, як вони розуміють суть подружнього обов'язку, цілі і завдання спільного життя, що вимагає від кожного з них постійної оцінки власних вчинків. З роками чоловік і дружина досить добре уявляють, як реагуватиме другий з них на ту чи іншу дію. Успішне подружжя можливо лише при високій пластичності характерів чоловіка і дружини, їх високорозвинених адаптаційних здібностях. Особистісна привабливість подружжя, їх взаємна симпатія, прихильність, закоханість і, звичайно ж, справжня глибока любов - запорука хороших відносин. Але нерідкі випадки, коли спілкування подружжя майже суцільно складається із з'ясування "відносин" - закидів, звинувачень, пошуків винних, непорозуміння один одного, виникає фізичне, психічне та емоційне виснаження.

У вивченні проблеми емоційного вигорання виокремлюють, як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, зумовленого довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування, тобто «вигорання» як синдром «хронічної втоми» (К.В. Маслач, В. Е. Орел, Х. Фреденбергер)

Отже, актуальність проблеми, психологічна значущість, виявлені суперечності, необхідність подальшого наукового пошуку шляхів їх розв'язання зумовили вибір теми дослідження – «Сімейні конфлікти, як фактор емоційного вигорання жінки».

**Об'єкт дослідження:** емоційне вигорання.

**Предмет дослідження:** емоційне вигорання жінки у сім'ях із різним рівнем конфліктності

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем конфліктності сім'ї та емоційним вигорання жінки.

**Гіпотеза дослідження:** існує взаємозв'язок між рівнем конфліктності в сім'ї та емоційним вигоранням жінки, а саме: у сім'ях з високим рівнем конфліктності буде емоційне виснаження.

Мета і гіпотеза дослідження визначили його основні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми сімейних конфліктів та емоційного вигорання жінки, а саме: у сім'ях з високим рівнем конфліктності буде емоційне виснаження.

2. На основі аналізу проблеми розробити теоретичну модель досліджуваного явища.

3. Підібрати методи та методики дослідження на основі методологічного аналізу даної проблеми

4. Вивчити сімейні конфлікти, як фактор емоційного вигорання жінки.

**Методи та організація дослідження.** З метою реалізації поставлених завдань нами були використанні такі методи:

1) *теоретичні* – аналіз літератури для уточнення дефініцій «конфлікт», «сімейні конфлікти», «емоційне вигорання» синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та емпіричних даних для розробки теоретичної моделі;

2) *емпіричні* – методики Ю. Альошиної, Л. Гофмана, Е. Дубовської «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» та Бойко В.В «Діагностика емоційного вигорання»

3) *статистичні* – для більш точних показників ми будемо використовувати Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, щоб побачити чи існує взаємозв'язок між рівнем конфліктності в сім'ї та емоційним вигорання жінки, вибірка складатиме 80 досліджуваних.

**Надійність і вірогідність** результатів дослідження досягалася за допомогою використання методів релевантних меті, гіпотезі та репрезентативністю вибірки 80 досліджуваних.

**Теоритико – методологічна основа дослідження** – Методологічною основою дослідження стали вихідні положення про конфлікт (Л.І.Божович, Г.В.Ложкін), сімейні конфлікти (Ю.Е. Алешина, І. В. Ващенко, С. М. Ємельянов, В. А. Сисоєнко), результати сучасних психологічних досліджень феномену емоційного вигорання (В.В. Бойко, Х. Маслач, Х.Дж. Фрейденберг та ін.).

**Наукова новизна і теоретичне значення** результатів полягає в тому, що: *уточнено* зміст дефініцій «конфлікт», «сімейні конфлікти», «емоційне вигорання» про причини виникнення сімейних конфліктів; *вперше* зроблено спробу дослідження сімейних конфліктів, як фактору емоційного вигорання жінки.

**Практичне значення** дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані в процесі роботи психологами з жінками, які мають емоційне вигорання, з подружніми парами у роботі з подоланням та профілактики сімейних конфліктів, та під час виконання у вищих навчальних закладах курсу «Психологія конфліктів» та «Етика сімейних конфліктів»

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження відображено у доповідях на науково – практичних конференціях студентів: IV Міжнародна науково – практична конференція «Політологія, філософія, соціологія, психологія: контури міждисциплінарного перетину» (11-12 листопада, 2016р., м. Одеса)

**Публікації.** Основні положення та результати дослідження висвітлено у публікаціях:

Примак Л.О Сімейні конфлікти, як фактор емоційного вигорання жінки. Л.О Примак IV Міжнародна науково – практична конференція «Політологія, філософія, соціологія, психологія: контури міждисциплінарного перетину». – Одеса, – 2016. – 137с.

**Структура дипломної роботи** включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок. Основного тексту – 87 сторінок.

## **РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ЯК ФАКТОРУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ**

### **2.1. Методика та процедура дослідження сімейних конфліктів**

#### **2.1.1. Підходи вітчизняних та зарубіжних вчених щодо вивчення сімейних конфліктів**

Проблемою сімейних конфліктів займалися багато як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Однак попри досить значний обсяг теоретичної та прикладної розробки даної проблеми, вона і досі викликає гострі дискусії. У літературі немає єдиної думки щодо комплексного підходу до діагностики сімейних взаємин, недостатньо розроблені шляхи попередження та подолання виникнення протиріч у сім'ї.

Кожна людина має власний, унікальний життєвий досвід, а також манеру поведінки, яка склалась на основі даного досвіду. В певному розумінні люди адаптуються до усталених умов, зміни умов призводять до порушення існуючої форми адаптації людини. Загалом, люди виробляють певний погляд на речі, власну точку зору на оточуючий світ. З порушенням усталених умов, ситуацій життєдіяльності створюється хибна картина нової ситуації.

Із середини 50-х рр. психологія родини почала відроджуватися, з'явилися теорії, що пояснюють функціонування родини як системи, мотиви вступу до шлюбу, що розкривають особливості подружніх і батьківсько-дитячих відносин, причини сімейних конфліктів і розлучень; почала активно розвиватися сімейна психотерапія (Ю.А.Альошина, А.С.Спиваковська, Е.Г.Ейдемільер) [2].

Н.В.Гришина пропонує визначати соціально-психологічний конфлікт як зіткнення, що виникає і протікає у сфері спілкування і викликане



суперечливими цілями, способами поведінки, установками людей в умовах їхнього прагнення до досягнення певних цілей.

Як справедливо зазначають дослідники, сутністю *подружнього конфлікту* є зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї. Неблагополучні сімейні пари характеризуються тим, що між партнерами існують постійні сфери, де їхні інтереси, потреби, наміри стикаються, породжуючи тривалі і сильні негативні емоційні переживання.

Ще одну цікаву точку зору на дану проблему знаходимо у А. Н. Єлізарова. Автор вказує на те, що конфлікт виконує дві функції: конструктивну і деструктивну.

*Конструктивна функція* конфлікту у сімейних взаєминах полягає у тому, що він може стати потужним джерелом розвитку особистості і сім'ї. Завдяки конфлікту можуть з'явитися нові цілі, норми, цінності. Конструктивна функція починає реалізуватися тоді, коли партнери володіють навичками конструктивної поведінки у конфліктній ситуації. У межах своєї конструктивної функції конфлікт:

- а) адаптує сім'ю загалом і окремих її членів до нових умов, у яких вони опинились;

- б) об'єктивує причину протиріччя і завдяки цьому дозволяє перебороти її; в) згуртовує членів сім'ї і орієнтує їх на захист своєї єдності; г) допомагає перебороти внутрішню напругу і позбутися фрустрації; д) допомагає знайти способи впливу на іншого;

- е) допомагає членам сім'ї краще розкрити якості власної особистості і завоювати авторитет у сім'ї.

*Деструктивна функція* конфлікту полягає у тому, що зростання відчуття його невирішуваності може призводити до зростаючого відчуття психологічного дискомфорту. Інакше кажучи, відбувається зсув мотиву на ціль: конфліктуючі сторони починають забувати про те, що їхньою метою є конструктивне вирішення ситуації. На рівні внутрішньосімейного функціонування деструктивна функція конфлікту може проявлятися у

порушенні обміну інформацією, системи взаємозв'язків, послаблювати єдність сім'ї, знижувати її здатність протистояти труднощам тощо [31].

Проблема подружнього конфлікту досліджувалась також С.В. Ковальовим. Учений, спираючись на дані теоретико - експериментальних досліджень, стверджує, що істинні причини конфлікту важко виявити через певні психологічні моменти, серед яких виділяють наступні:

1. У будь-якому конфлікті раціональне начало послаблене високою інтенсивністю емоцій.

2. Істинні причини конфлікту можуть бути приховані і психологічно захищені у глибині підсвідомості і проявляються на поверхні лише у вигляді прийнятних формулювань.

3. Причини конфліктів можуть бути прихованими через взаємозв'язок різних галузей сімейного життя, коли порушення в одній сфері зумовлює конфлікти в інших [39].

Ще одну цікаву точку зору на проблему джерел непорозумінь між подружжям висловлює В. А. Сисенко. На думку дослідника, причини всіх подружніх конфліктів можна об'єднати у три великі групи:

1. *Конфлікти на основі несправедливого розподілу праці.* Головним у розподілі сімейних обов'язків є саме їх узгодженість, внаслідок чого і традиційна, і егалітарна модель сім'ї можуть бути досить прийнятними для сімейного благополуччя, якщо вони задовольняють обох партнерів. Якщо ж члени сім'ї по своєму розуміють свої ролі і пред'являють один одному неузгоджені очікування і вимоги, сім'я, насамперед, є конфліктною.

2. *Конфлікти на основі незадоволеності певних потреб.* Кожен партнер хоче задовольнити власні потреби у шлюбі. Водночас, партнери досить часто не знають справжніх потреб один одного, тому не задовольняють їх.

3. *Суперечки через недоліки у вихованні.* Багато конфліктів у сім'ях виникають через розбіжності у правилах сімейної поведінки, які партнери винесли із своїх батьківських сімей [61].

Відповідно із дослідницькими фактами фахівців, гострота конфліктів, їх частота, сила емоційних вибухів, контроль за власною поведінкою, тактика і стратегія поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях залежить також від індивідуальних особливостей, темпераменту і характеру.

Особливу увагу дослідники звертають на те, що важливим соціально - психологічним чинником сімейних конфліктів є *характер спілкування*. Дослідження внутрішньосімейних стосунків показують, що можна виділити низку особливостей, які впливають на спілкування подружжя. Сімейні взаємини тим кращі, чим більше саморозкриття подружжя у спілкуванні; наявності великої кількості спільних очікувань і установок; високого рівня невербальної комунікації; постійного підтвердження своєї подібності у сприйнятті подружніх ролей; наявності глибокого взаєморозуміння та ін. Відсутність подібної налагодженої системи міжособистісного спілкування у сім'ї призводить, як правило, до сімейних конфліктів.

Довірливе спілкування партнерів є запорукою успішних подружніх взаємин. З огляду на це, будь - який конфлікт означає, що партнери просто не можуть нормально домовитися з якогось приводу. Водночас, Ю. Е. Альошина стверджує, що скарги на труднощі спілкування досить рідко звучать у партнерів, які конфліктують. Лише в процесі консультування у подружньої пари виникають і формулюються скарги, що безпосередньо пов'язані зі спілкуванням

На думку фахівців, що вивчають сім'ю, сумісність шлюбних партнерів досягається не завжди і звичайно не відразу. Будь-який, навіть найбільш приватний аспект внутрішньої, глибинної несумісності неминуче виявиться на поверхні у вигляді поведінкових конфліктів

Підходи зарубіжних вчених, які вивчали сімейні конфлікти, а саме З.Фрейд стверджував, що людина конфліктна від природи. Визначаючи роль конфліктної поведінки в сім'ї належить інстинктам. При цьому значення мають два інстинкти: Ерос (сексуальний інстинкт) і Танатос (інстинкт агресії, деструкції і руйнування) [42].

Підходи вітчизняні науковці, на сьогоднішній день, виділяють ряд підходів до вивчення проблеми функціонування шлюбу.

- *Інституційно-кризовий* (А. Антонов, Ю. Солодніков, В. Терьохін, В. Переведенцев,.). Шлюб розглядається не тільки як відповідальність двох індивідуумів один перед одним, але і як взаємна відповідальність двох родів, що поєднується в новій родині; родина розглядається як культурна спільнота людей, яких пов'язує єдність життєвих цінностей, уявлень, а також схожість позиції у взаєминах із суспільством й окремими індивідами. Велика кількість методик і процедур розроблена і в соціології і в психології, але систематизація цієї багатомірної дослідницької техніки в межах цього підходу не завершена [5].

- *Інституційно-трансформаційний* підхід (О. Здравомислова, С.Бем, С. Голод, М. Хоппе, та ін.). Інститут родини є базовим для підтримки соціальної системи, а його стан є найважливішим критерієм суспільного здоров'я. Сім'я – це мала група, де задовольняється багато важливих особистісних потреб людини. У задоволенні таких потреб полягає сенс психологічних і соціально-культурних функцій сім'ї. Трансформація цих функцій в процесі модернізації сім'ї викликає зміни в житті сімей, в потребах її членів, характері взаємодії сім'ї з оточуючим середовищем, зовнішнім світом і, таким чином, призводить до зміни в усьому ланцюжку особистість-сім'я-суспільство [20].

- *Сімейно-центрований*, (Н.Трикоз, В.Гаврилюк, О.Гурська, О.Іванова, Л.Карцева, Т.Парсонс та ін.) полягає в тому, що зміна соціальних умов, зміна соціальних суспільних ціннісних орієнтирів призводить до того, що механізм відтворення ціннісних орієнтирів перестає бути ведучим, і запускає адаптаційні механізми. Наприклад, як соціальний

конфлікт всередині самого молодого покоління, так і внутрішній психологічний конфлікт, що переживають конкретні молоді юнаки та дівчата, для яких батьківський досвід стає прикладом того як «не потрібно жити», а новий взірєць є недосяжним. Цей підхід дозволяє розглядати динаміку сімейних відносин з позицій нелінійності, невірноваженості, з урахуванням кризових періодів. [53].

- *Системний підхід* ( Г.Будинайте, Д.Валлерстайн, А.Варга, Г.Вебер, Ф.Даттіліо, сформований в межах системної сімейної психотерапії. Даний підхід ґрунтується на двох положеннях: 1) ціле більше ніж сума його частин; 2) всі частини й процеси впливають і обумовлюють один одного. Сім'я собою представляє диференційоване ціле, підсистеми якого складають окремі члени, або декілька членів сім'ї, пов'язаних спільним господарством, а головне стосунками. Ці стосунки називають родинно-сімейними. Кожна сімейна система має свої специфічні функції [71].

Стосунки між чоловіком і жінкою, вважає Карен Хорні, багато в чому на стосунки між дітей, посеред яких ми воліємо фокусуватися на позитивних аспектах. Нам можливо, що кохання є якимось фундаментальним чинником, а ворожість – лише випадковим обставиною, що цілком можна запобігти, хоча для всіх нас відомі гасла на кшталт «битви статей», «ворожості із чоловіками» і «конфлікт статей» слід визнати, що ми схильні надавати їм особливе значення. Аналізуючи багато в історії хвороби, До Хорні дійшов висновку, що любовні стосунки частенько розбиваються про відкриту чи приховану ворожість. І, тим щонайменше, люди схильні приписувати ці труднощі неведенню людини, несумісності партнерів чи економічним та соціальним причин.

На сьогоднішній день проблемам шлюбу – батьківства – спорідненості приділяють велику увагу не тільки в теорії, але й на практиці. У роботах

відомих дослідників Ю.И.Альошиної, В.Н.Дружиніної, С.В.Ковальнової, А.С.Співаковської, Э.Г.Ейдемільер та інших учених підкреслюється, що сім'я прямо або опосередковано відбиває усі зміни, що відбуваються у суспільстві, хоча й має відносну самостійність, стійкість. В останні роки зв'язок сім'ї із суспільством послабився, що негативно вплинуло як на сім'ю, так і на суспільство в цілому, і вже відчувається потреба у відновленні колишніх цінностей, вивченні нових тенденцій і процесів, а також в організації практичної підготовки молоді до сімейного життя

### **2.1.2. Загальна характеристика та процедура дослідження сімейних конфліктів за методикою Ю. Альошиної, Л. Гофмана, Е. Дубовської «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»**

З метою дослідження сімейних конфліктів, нами було обрано методику Ю. Альошиної, Л. Гофмана, Е. Дубовської «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Методика дає можливість охарактеризувати обстежувану пару по ряду параметрів: найбільш конфліктогенним сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) в ситуаціях конфлікту, рівень конфліктності в парі. Ці характеристики можуть бути корисні як в дослідженнях різних сторін подружніх взаємин, так і при діагностиці з метою подальшої корекції. Потрібно визначити переважаючий спосіб поведінки жінки в конфліктних ситуаціях.

Методика представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер.

Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згоду або незгоду з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, чи не згодне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс - активне вираження згоди.

Контрольними позначками шкали приписуються значення в балах відповідно від "-2" до "+2".

#### Інструкція до тесту

"У відносинах між подружжям досить часто бувають непорозуміння, зіткнення інтересів, суперечності. Вам пропонуються (нижче наводяться) досить типові ситуації, такі ж або майже такі ж виникають в кожній парі. Бували вони, напевно, і у вас. Будь ласка, виберіть той варіант з пропонованих відповідей (див. шкалу відповідей), який найбільшою мірою близький до тому, як Ви себе ведете в подібних ситуаціях. Не варто занадто довго замислюватися над вибором відповіді, так як в даному випадку не може бути відповідей "Правильних" і "неправильних". Відзначте на відповідному аркуші номер того варіанта, який здався Вам найбільш підходящим і переходите до наступної ситуації. Всі відповіді будуть збережені в таємниці".

#### Шкала відповідей:

-2: категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить в даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

-1: не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

0: нічого не роблю, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

1: в цілому згоден (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю необхідним висловлювати своє ставлення.

2: повністю згоден (а) з тим, що він (вона) робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його (її) та схвалюю

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, в яких найчастіше відбуваються сутички:

- Проблеми відносин з родичами і друзями
- Питання, пов'язані з вихованням дітей

- Прояв прагнення до автономії
- Порушення рольових очікувань
- Неузгодженість норм поведінки
- Прояв домінування одним із подружжя
- Прояв ревнощів
- Розбіжності у ставленні до грошей [2].

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи по підставах

"Винного в конфлікті". Слово "вина" взято в лапки, тому що мова йде не про реальної винності (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки: в ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту "винен" респондент; в ситуаціях №1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід дав чоловік (дружина).

Отримані результати дають можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більше конфліктний характер носить взаємодія подружжя.

Ще одну цікаву точку зору на проблему подружніх взаємин можна побачити у Альошиної Ю.Е., яка виявила, що з появою маленької дитини, задоволеність шлюбом у жінок підвищується, а у чоловіків – погіршується. Пояснюються це тим, що більшу частину часу жінка віддає догляду за дитиною. Відтак, зменшується кількість часу, який дружина приділяє чоловікові, і, як наслідок, збільшується емоційне навантаження на партнерів. Якщо стаж сімейного життя у пари становить 2–7 років, і дитина відвідує дитячий садок, то задоволеність шлюбом у партнерів зростає, тому що з'являється можливість більше уваги приділяти одне одному.

Психолог Ернест Теодор Гофман пропонує розглядати подружнє спілкування з трьох позицій: як авансцену, закулісне життя та кімнату відпочинку.

На авансцені чоловік і дружина поводяться відповідно до прийнятих соціальних норм і правил. Це може стати грою, яка схвалюється оточенням,



але зовсім не віддзеркалює дійсних стосунків. Вам доводилося бачити подружні пари, які публічно поводяться природно, а, залишившись наодинці, змінюють поведінку на протилежну.

Закулісне життя існує для розв'язання сімейних проблем, з'ясування стосунків, розв'язання конфліктів. Це справа лише двох, ніхто не має права втручатися в неї без дозволу. Чим швидше подружня пара навчиться самотійно розв'язувати свої проблеми, тим кращими будуть перспективи її спільного життя.

Кімнату відпочинку має незначна кількість сімей. Головна їх ознака - інтимне, спокутне спілкування, яке дозволяє хоча б іноді зняти із себе маску соціальної ролі, не боятися бути собою (можливо, не таким сильним, суворим, дорослим) і мати впевненість, що інший ніколи цим не скористається в корисливих цілях. Такі сім'ї набагато стабільніші порівняно з тими, які не мають такої «кімнати». Побудувати відверті стосунки можуть ті подружні пари, в яких визнається цінність партнера. Вони здатні до продуктивної духовної адаптації, партнерських стосунків, взаєморозуміння, готові виправляти помилки одне одного.

## **2.2. Методика та процедура дослідження емоційного вигорання**

### **2.2.1. Підходи вітчизняних та зарубіжних вчених щодо вивчення емоційного вигорання**

У нашій країні поняття «синдром емоційного вигорання» введено в психологічну практику не так давно, і, проблема, як вважається, не отримала належної уваги.

Існують різні визначення вигорання. Наприклад, М. Буріш вважає, що «Вигорання - психологічний термін, що позначає симптомокомплекс наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи» [50].

Емоційне виснаження - це стан, при якому вимоги як зовнішні, так і внутрішні переважають над ресурсами людини. В результаті порушується рівновага і розвивається синдром емоційного вигорання. При цьому людина поступово втрачає емоційну, когнітивну, фізичну енергію, спостерігається особистісна відстороненість і зниження задоволення від своєї роботи.

Перші роботи з проблеми емоційного вигорання з'явилися в США. [Американський](#) психіатр Герберт Дж. Фреденберг в 1974 р. описав феномен і дав йому назву "вигоріти", для характеристики психологічного [стану](#) здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) в емоційно навантаженою атмосфері при наданні професійної допомоги.

Вперше синдром емоційного вигорання згадується в роботах Б. Г. Ананьєва, який вживав термін «емоційне згорання» (аналогічний поняттю «вигорання»), для позначення деякого негативного явища, що виникає у людей професій типу «людина - людина» і пов'язаного з міжособистісними відносинами. Даний феномен, проте, був тільки зафіксовано, але не підтверджений подальшими емпіричними розробками. В останнє десятиліття XX ст. інтерес до вивчення феномена знову зріс завдяки роботам, присвяченим дослідженню стресу, в тому числі і професійного (Л. А. Китаєв-Смик, А. Б. Леонова, Ф. Б. Березін, Л. Г. Дика, В. А. Бодров та ін.). І хоча термін «вигорання» не вживався, проте його сутність була визначена досить чітко. Даний синдром, званий «хворобою спілкування», мав на увазі особливий вид професійного захворювання, який виникав внаслідок душевного перевтоми як свого роду плата за співчуття і супроводжувався такими проявами, як приглушення емоцій, зникнення гостроти почуттів, виникнення конфліктів з партнерами по спілкуванню, байдужість, втрата життєвих ідеалів [46].

Однак в даний час і вітчизняні психологи роблять спроби визначення синдрому емоційного вигорання. Зокрема, на думку Рукавишнікова, емоційне вигорання - це динамічний процес, що виникає поетапно, в якому

присутні три фази стресу: нервові напруження, резистенція (опір) і виснаження. А. А. Рукавишников розглядає вигоряння як стійке, прогресуюче, негативно забарвлене психологічне явище, що характеризується психоемоційним виснаженням, розвитком дисфункціональних установок на роботі, втратою професійної мотивації, що виявляється у професійній діяльності у осіб, які не страждають психопатологією [66]

В. В. Бойко визначає емоційне вигоряння як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи [15].

Психолог К. Маслач (1976 р.) визначила цей стан як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів або пацієнтів.

К. Маслач вважає, що емоційне вигоряння - це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистісних досягнень, який може виникати серед фахівців, займаючихся різними видами професій, що допомагають [2]. Відповідно синдром емоційного вигоряння може бути пізнаний за трьома описаним у визначенні К. Маслач симптомами:

1) емоційне виснаження; у працівника з'являється хронічна втома, знижується настрій (іноді при одній лише думці про роботу), також спостерігаються розлади сну, дифузійні тілесні недуги, посилюється схильність хворобам;

2) деперсоналізація / дегуманізація; ставлення до колег і до тих, хто потребує допомоги, стає негативним, навіть цинічним, з'являється почуття провини, людина вибирає автоматичне функціонування і всіляко уникає навантажень;

3) переживання власної неспроможності; людина страждає від нестачі успіху, визнання, а також від втрати контролю над ситуацією, постійно відчуває власну неспроможність і надмірність пред'являються до нього вимог

[18]. Дане визначення емоційного вигорання в даний час є найбільш часто вживаним. Ми в своїх дослідженнях дотримуємося щодо розуміння сутності синдрому емоційного вигорання точки зору К. Маслач.

К. Маслач розглядає емоційне вигорання як процес. Вона виділяє чотири стадії, на яких послідовно превалюють: 1) ідеалізм і надмірні вимоги до себе; 2) емоційний і психічне виснаження; 3) дегуманізація як спосіб захисту; 4) синдром відрази (до себе - до інших - до всього). Все це призводить, нарешті, до краху (звільнення, хвороби) [18].

Більшість зарубіжних авторів, розглядаючи процес вигорання, відзначають, що він починається з напруги, яке є результатом протиріччя між очікуваннями, намірами, бажаннями і ідеалами індивіда і вимогами суворой повсякденної реальності. Результатом такого дисбалансу є стреси, які можуть усвідомлюватися індивідом або довгий час залишатися несвідомими.

Шлях, по якому індивід справляється з цими стресами, є критичним для розвитку вигорання.

Досить слушним є підхід однофакторної моделі емоційного вигорання А. Пінеса та Е. Аронсона, які розглядають його як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що відбувається в результаті тривалого перебування в емоційно складних ситуаціях [70].

Вітчизняний вчений В. В. Бойко характеризує синдром емоційного вигорання наступним чином: «це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі виключення емоцій (зниження енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи; також розширення сфери негативних, негативних емоцій і зменшення позитивних 9 емоцій» [11].

Японські дослідники вважають, що для визначення емоційного вигорання до трехфакторної моделі К. Маслач слід додати четвертий чинник «Involvement» (залежність, залученість), який характеризується головними болями, порушенням сну, дратівливістю, а також наявністю хімічних залежностей (алкоголізм, тютюнопаління).

С. Джексон та Х. Маслач виділили трифакторну модель емоційного вигорання, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [69].

Б. Пельман та Е. Хартман емоційне вигорання розглядали як динамічний процес (динамічна модель емоційного вигорання), що розвивається у часі та характеризується наростаючим ступенем виразності його проявів [44].

Якщо людині не вдається подолати кризовий стан, синдром «вигорання» можуть виникнути особистісні деформації, що характеризуються згасанням позитивних установок, посиленням негативного відношення до себе або до інших.

В цілому, за **результатами дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років XX ст.. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».**

Вигорання відбувається дуже поступово (І стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

Вітчизняні і зарубіжні дослідники вияснили, що причини емоційного вигорання діляться на три групи.

Особистісні характеристики самого працівника. Кожна людина по-своєму реагує на одні і ті ж навантаження. Згідно з дослідженнями найбільше схильні до емоційного вигорання люди педанти, демонстративні люди, які хочуть, щоб оточуючі бачили їх успіхи і досягнення, а також співробітники з високою здатністю до емпатії, вони близько до серця приймають емоції клієнтів, в результаті чого витрачають свої власні сили. Для них потрібні певні профілактичні програми, які дозволяють підвищити самооцінку і переключатися на інші види діяльності. Крім того доведено, що оптимісти значно рідше вигорають, ніж песимісти.

Другий рівень виникнення синдрому емоційного вигорання – рольовий. Вигорання швидко розвивається в тих випадках, коли спільні зусилля не узгоджені немає інтеграції дій, зате є конкуренція, в той час, коли успішний результат залежить від злагоджених дій. Тут важливим пусковим фактором можуть бути постійні конфлікти у колективі, або не вміння керівника конкретно визначити зони повноважень та відповідальності кожного працівника.

Ще одна група причин, які викликають емоційне вигорання – зовнішні фактори, які пов’язані з особливостями роботи і, що важливо, з самою організацією. Найчастіше виходять з ладу цінні кадри, „допомагають” у цьому керівники, які звикли „вантажити тих хто везе”. Але ще сильніше ніж надмірна навантаження, вимучують постійні протиріччя у стратегічному та тактичному керівництві, нереальні вимоги до працівників, відсутність об’єктивних критеріїв для оцінки праці, неефективна система мотивації і стимуляції персоналу. Ця група причин дуже залежить від діяльності керівника [67].

Також вагомий внесок у вивчення окресленої проблеми здійснили В.В. Бойко, Н.Є. Водоп’янова, (розробляли психодіагностичний інструментарій), С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка (вивчали та об- ґрунтовували сутність та структуру емоційного вигорання), В.О. Орел, Т.В. Зайчикова, М.В. Борисова (аналізують детермінанти розвитку емоційного вигорання), К.М. Лаврова, Д.В. Трунов, Є.П. Ільїн, (здійснюють пошук засобів про- філактики та корекції зазначеного синдрому), Т.С. Яценко (висвітила феномен психічного вигорання в аспекті його взаємозв’язку з внутрішньою суперечливістю психіки, особистісною проблематикою суб’єкта) та інші.

### **2.2.2. Загальна характеристика та процедура проведення дослідження за методикою діагностики рівня емоційного вигорання**

**Бойко В.В**

Діагностика рівня «Емоційного вигорання» за В.Бойко дає наступне визначення емоційного вигорання – це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки. Вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витрачати енергетичні ресурси. Водночас можуть виникнути його дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на професійну діяльність та стосунки з партнерами. Бойко розглядає емоційне вигорання як професійну деформацію особистості, яка виникає під впливом низки чинників – зовнішніх та внутрішніх [12].

Методика «Діагностика емоційного вигорання особистості» (В.В. Бойко) дозволяє діагностувати провідні симптоми «емоційного вигорання» і визначити, до якої фази розвитку стресу вони відносяться: «напруги», «резистенції», «виснаження». Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості, оцінити адекватність емоційного реагування в конфліктній ситуації, намітити індивідуальні заходи

Методика складається з 84 суджень. Ймовірні варіанти відповіді: «так» чи «ні». Час, відведений випробуванню на заповнення бланка, строго не обмежується, але виноситься рекомендація, що не варто довго розмірковувати над текстом питання. Методика дозволяє діагностувати три симптоми «емоційного вигорання»: напруга, резистенція і виснаження. Кожна фаза стресу, діагностується на основі чотирьох, характерних для неї симптомів.

Дана методика дає докладну картину синдрому емоційного «вигорання». Перш за все треба звернути увагу на окремо взяті симптоми.

*Перша фаза — «Напруження»:*

1. Переживання психотравмуючих обставин. Виявляється, посилюється усвідомленням проблем. Якщо людина не регіден, то недовіра і роздратування посилюється. Накопичується обурення, невдоволення ситуацією.

2. Незадоволеність собою. Посадою, обов'язками. У результаті невдач, розладів, діє механізм емоційного переносу. Енергетика скеровується не тільки і не стільки зовні, скільки не себе. Відбувається протиставлення себе обставинам. Систематично переживаються труднощі.

3. Загнаність в клітку. Цей стан інтелектуально - емоційного затору, глухого кута. У людини виникає питання: «коли все це скінчиться»

4. Тривога і депресія. Виникає розчарування в собі, обраної професії, в конкретному місці служби. Цей симптом є крайньою точкою у формуванні тривожного напруги при розвитку емоційного вигорання.

#### *Друга фаза — «Резистенція»:*

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування. Людина не відчуває різниці у своїх реакціях. На одних подіях економить емоції, на інших зайво витрачає. Діє часто по - принципом «хочу - не хочу». Партнери починають відчувати черствість і байдужість. Іноді розуміють це як неповагу.

2. Емоційно-моральна дезорієнтація. Відбувається ще більше поглиблення неадекватних реакцій на партнерів. Відбувається поділ на хороших і поганих.

3. Розширення сфери економії емоцій. Це один з доказів емоційного вигорання. Особливо коли емоції економляться поза професійної діяльності: в колі сім'ї, з друзями. Людина зривається зазвичай вдома. Тому домашні стають першими жертвами.

4. Редукція професійних обов'язків. Під редукцією розуміється спрощення, скорочення, спроби полегшити професійні обов'язки, які вимагають емоційних витрат. Наприклад, фахівець дає спрощену консультацію - лікар може не пояснити подробиці дії ліків і т. д.

#### *Третя фаза — «Виснаження»:*



1. Емоційний дефіцит. Особистість усвідомлює зміни. Розуміє деяку втрату професійних здібностей. Часто позитивні емоції замінюються негативними. Люди стають різкими, грубими, образливими, примхливими.

2. Емоційне відчуження. Майже повне виключення емоцій зі сфери діяльності. Майже нічого не хвилює, не викликає емоційного відгуку. Причому це не ознака ригідності, а придбані захисту. В інших сферах людина може жити цілком благополучно. Реагування без почуттів найбільш яскравий симптом вигорання - професійна деформація особистості. Шкода завдається суб'єктам спілкування. Особливо небезпечна демонстративна форма емоційної відстороненості: «мені наплювати на вас».

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація). . Це широкий діапазон напрямів думки та вчинків у процесі спілкування. Перш за все, повна або часткова втрата інтересу людини до людини, суб'єкту професійної діяльності. Обтяжує його присутність, проблеми, потреби. Партнер або клієнти сприймаються як об'єкт для маніпуляцій. Це проникає в установки, принципи. Систему цінностей. З'являється антигуманістичним настрої. Особистість стверджує, що робота з людьми не цікава, не представляє соціальної цінності. Формується філософія відносини «ненавиджу і зневажаю». Вигорання змикається з психопатологічними проявами особистості, з невротоподібними або психопатичними станами.

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення. Утворюється з умовно-рефлекторного зв'язку. Іноді думка про суб'єктів спілкування викликає в людини поганий настрої, погані асоціації, безсоння, судинні реакції, загострення хронічних захворювань. Перехід з емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що самостійно захисні механізми вже не справляються. Навантаження дуже великі, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими системами індивіда, рятуючи себе від руйнівної потужності емоцій.

Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів

Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдром емоційного «вигорання».

При підрахунку балів вважається, що:

- Симптом не склався, якщо сума дорівнює 9 або менше;
- Симптом на стадії формування - 10-15 балів;
- Сформований симптом - 16 і вище балів.

Отже, методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В.Бойко дозволяє побачити провідні симптоми «вигорання», а також істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

## **Висновки до II розділу**

У другому розділі магістерської роботи нами було здійснено організацію та обрано методологію для проведення дослідження сімейні конфлікти, як фактор емоційного вигорання.

Для підтвердження гіпотези, яка була висунута нами на початку емпіричного дослідження та виявлення сімейних конфліктів було обрано методику Ю. Альошиної, Л. Гофмана, Е. Дубовської «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» які дають можливість говорити про загальний рівень конфліктності в парі, також дана методика дає можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі.

Основною причиною виникнення сімейних конфліктів, на думку авторів, є розходження між уявленнями партнерів стосовно потреб одне одного, між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого. У групі стабільних подружніх пар конфлікти відбуваються переважно у сфері розподілу ролей і, як правило, вирішуються конструктивно. Конфлікти у нестабільних сім'ях пов'язані значною мірою із незадоволеною потребою у захисті «Я - концепції», а також із порушенням норм життя.

Чим ближчі значення в досліджуваних будуть пережувати до мінусів, тим більше конфліктний характер носить подружжя, а для того, щоб побачити, якою мірою в жінки сформувався та психологічний захист у формі емоційного вигоряння – методика діагностики рівня емоційного вигоряння за В.В.Бойко, яка дозволяє побачити провідні симптоми «вигоряння» та фази, які найбільше притаманні досліджуванним – «напруга», «резистенція», «виснаження».

## РОЗДІЛ III. ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ, ЯК ФАКТОР ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ

### 3.1. Вивчення характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях

**Конфлікт - компонент подружнього життя. В успішних шлюбах серйозні конфлікти виникають набагато рідше, тривають менше, часто приводять не просто до з'ясування відносин, а до рішення проблем.**

Для перевірки рівня конфліктності в сім'ї, нами було проведено дослідження за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альошиної, Л. Гофмана, Е. Дубовської результати представлено на рис. 3.2

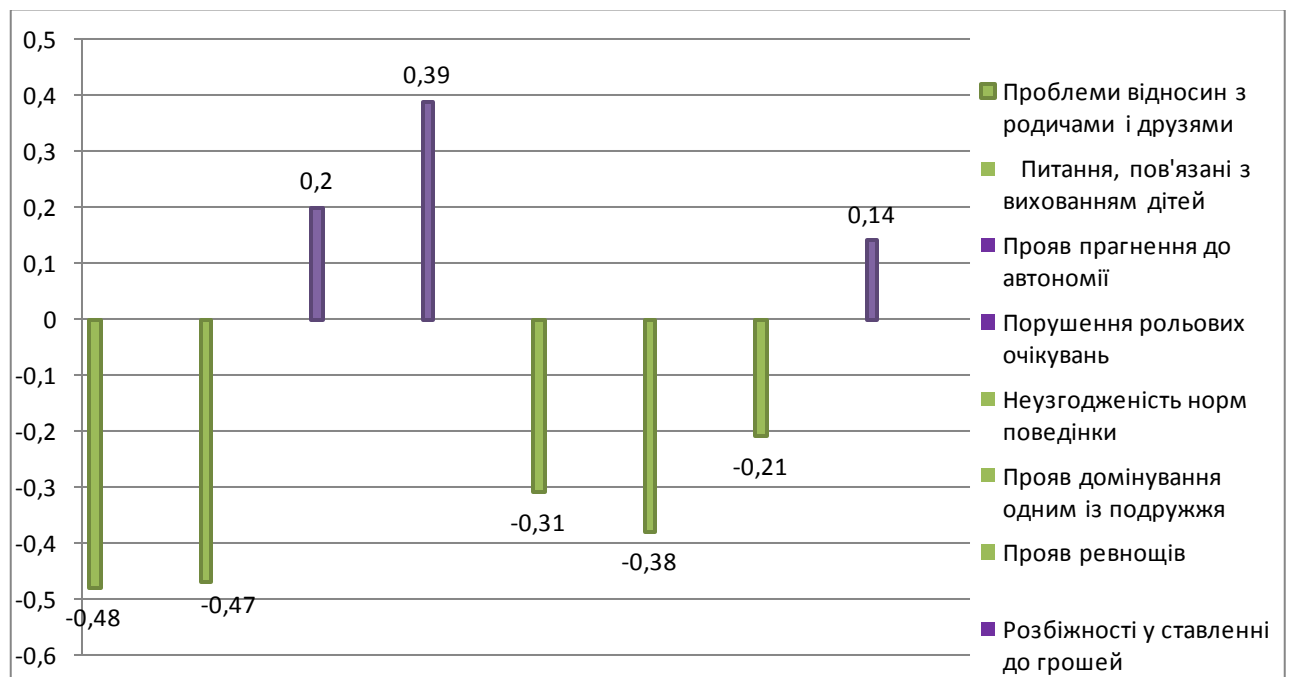


Рис 3.2 Рівень конфліктності в сім'ї

Результати дослідження нами було виявлено, що із 8-ми представлених сфер п'ять мають ближче значення загального індексу до -2 і більше, що підтверджує стосунки сім'ї, носить більш конфліктуючий характер.

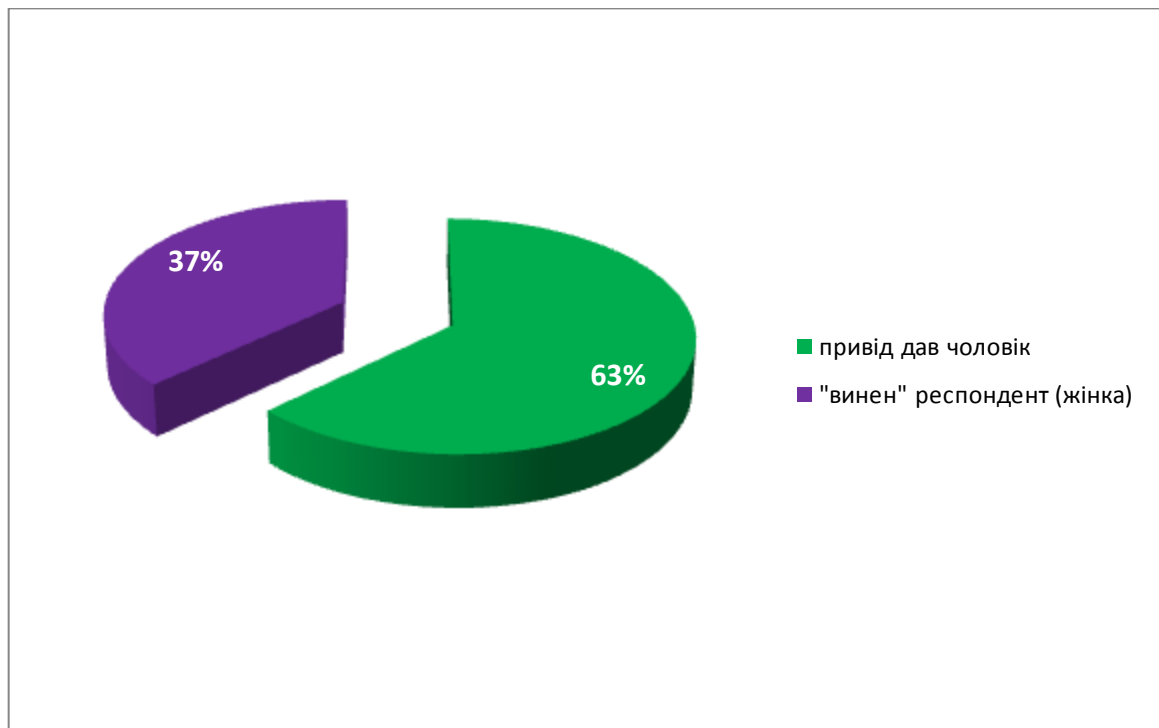
Причиною найбільших конфліктів є шкала «проблеми відносин з родичами і друзями», «питання пов'язані з вихованням дітей» самі ці сфери є найбільш викликаними для конфліктів в сім'ї, адже на початковому етапі подружнього життя, виникають проблеми відносин з родичами, відбувається встановлення меж сім'ї, щодо питань, які пов'язані з вихованням дітей, більшість чоловіків впевнені, що за вихованням дітей повинна відповідати дружина, не розуміючи що виховання має бути на рівних правах.

*Шкала «неузгодженість норм поведінки» партнерів є однією з причин виникнення конфліктів у молодій сім'ї. Зокрема, узгодженість може виникати через значну різницю у вираженості у партнерів наступних поведінкових норм і правил: акуратності, охайності, пунктуальності, ввічливості, чесності, працелюбності, надійності, справедливості, вірності, терпіння, розподілу часу, частоти контактів, довіри, надії, ніжності, сексуальності, любові, віри, фантазії, ставлення до власного тіла, до батьків як прикладу, зразка для наслідування.*

У нашому випадку, шкала «прояву домінування одним із подружжя» говорить про те, що жінки хочуть бути більш домінуючими у сімейних відносинах, але не розуміють відповідальності, хоча це притаманне більше чоловічій статі, в той час як природа жінок - це підпорядкування і служіння своєму обранцеві, із-за того, що не можуть виявити хто домінує у відносинах, виникає конфлікт. «Прояв ревності» - одна з найбільш сильних, руйнівних і хворобливих емоцій у сімейному житті наших жінок. Існує думка, що «якщо ревнує - значить любить». На жаль це один з найпоширеніших міфів, які існують у взаєминах між чоловіком і жінкою. Ревність - почуття руйнівне, що завдає шкоди, причому не тільки об'єкту ревності, а й самому ревнивцеві.

Шкали «прояв прагнення до автономії», «порушення рольових очікувань» та «розбіжності у ставленні до грошей» нам показує, що чим ближче значення до 2-х і більше, тим менш конфліктний характер носить взаємодія подружжя.

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи по підставах "винного в конфлікті". Слово "вина" взято в лапки, тому що мова йде не про реальну винну (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки:



**Рис 3.3** Бачення жінками винуватця конфліктних ситуацій

На рисунку 3.3 можна побачити, що 63% жінок вважають, привід для сварки в сім'ї, дав чоловік, адже така ситуація трапляється в сім'ях досить часто: винен чоловік, але визнати, що неправий, не бажає. Конфлікт затягується, напруга між подружжям з кожним днем збільшується. 37% вважає що саме винні жінки, тому що відомо, що жінки більш емоційні. Саме жінка створює загальний емоційний настрій в сім'ї. Як правило, дружини є ініціаторами всіляких змін, як то нових покупок, поїздки на відпочинок, придбання нових меблів. Чоловіки ж завжди були здобувачами. Вони більш стримані і замкнуті.

Найбільш розповсюджена причина сімейних конфліктів — це боротьба за верховенство. Це перший рівень проблеми. Варто підкреслити, що функція верховенства і реалізація — це дві різні речі. Бути командиром і командувати не те саме. У родині главою може бути чоловік, і в той же час усім практично розпоряджається дружина. Але, проте, усім, хто спостерігає дану родину,

ясно, що дружина розпоряджається усім винятково тому, що чоловік довіряє їй ці функції. Якщо ж коли не будь необхідно буде прийняти істотне і важливе рішення, останнє слово залишиться за чоловіком. А може бути і так, що таке вирішальне слово так і не буде сказано в процесі життя цієї родини. Верховенство в родині не є розподіл тих чи інших функцій. Це особливе емоційне відношення між подружжям, і за таке верховенство бороти неможливо. Воно або є, або його немає.

Другий рівень проблеми — це розподіл обов'язків. Його ні в якій мірі не слід плутати з першим. Іноді пишуть про те, що функції верховенства в родині розділені. Наприклад, культурну програму визначає чоловік, а стратегію економіки родини - дружина. Але цей не поділ верховенства, а розподіл обов'язків, розумний розподіл праці. Верховенство, як ми вже говорили вище, розділити неможливо.

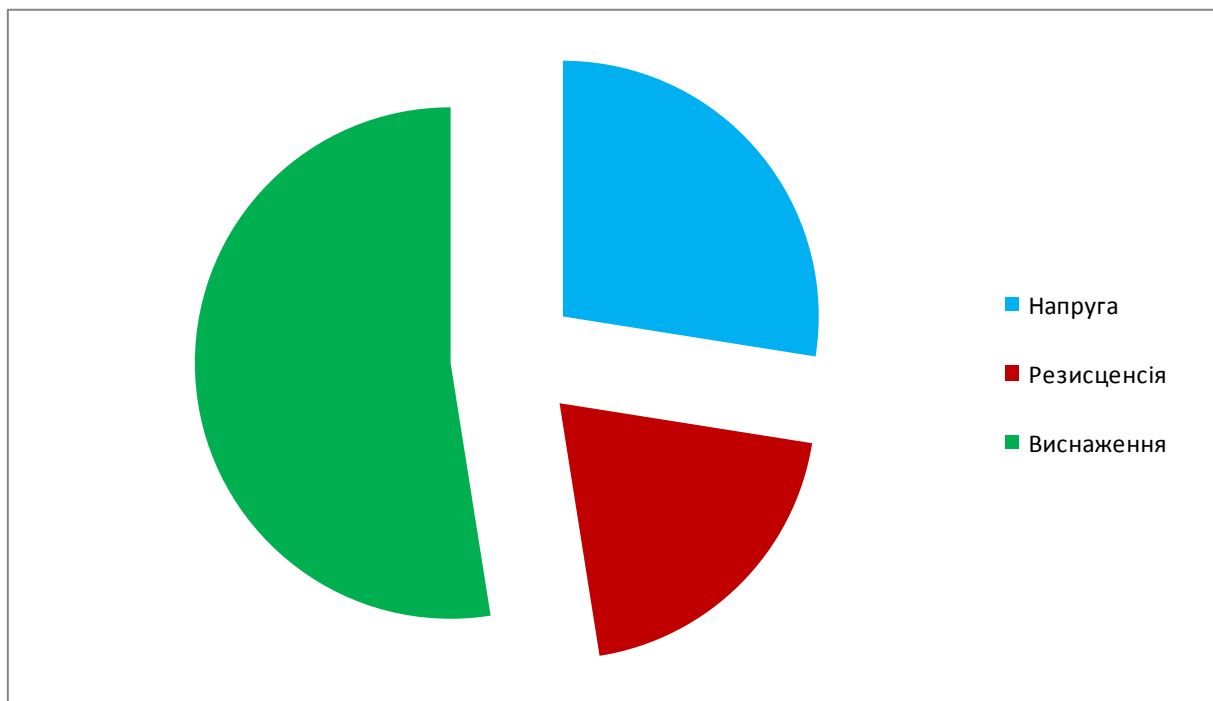
Отже, можна сказати, що конфліктний характер носить взаємодію подружжя, де 63% жінок вважають, що саме чоловіки є винуватцями конфліктних ситуацій, а 37% вважає що саме винні жінки, тому що жінки більш емоційні. Саме жінка створює загальний емоційний настрій в сім'ї.

### 3.2. Вивчення рівня емоційного вигорання

Для найбільш комплексної та детальної діагностики емоційного вигорання нами було вибрана методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Ця методика дозволяє діагностувати емоційне вигорання на різних стадіях його протікання.

Емоційне вигорання являє собою набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки. „Вигорання” частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати й ощадливо витратити енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли „вигорання” негативно позначається на

виконанні професійної діяльності і взаєминах з партнерами. Аналіз та обробка результатів дослідження за ключем дала докладну картину синдрому “емоційного вигорання” (див. рис 3.4)



**Рис 1.4** Рівень емоційного вигорання в жінок.

В результаті дослідження нами було визначено, що найбільш притаманний синдром жінкам - це *виснаження* 53%, ознаки і симптоми даного симптому: можуть розвиватися фізичні і психологічні проблем типу депресій. Людина може почати сумніватись у цінності своєї сім'ї, роботи, професії та саме головне - життя. Характерні повна втрата інтересу до сім'ї і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається порушення пам'яті і уваги, порушення сну. Людина прагне до усамітнення. Також, це говорить про психологічні і фізичні навантаження вимотують організм, що супроводжується почуттям втоми, яка з'являється на стадії виснаження. Це виникає внаслідок витрати більшої кількості енергії. Чим в період емоційної рівноваги.

На середньому рівні – *напруга* 28%, Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у домашніх справах, роботі. Починається забування



якихось домашніх моментів (наприклад, не попросувати чоловікові рубашку). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу.

Дана стадія може формуватися протягом трьох-п'яти років. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється постійністю, яка вимотує, або посиленням факторів. Протягом даного періоду організм людини піддається підвищеної активності. Тривалої стадії напруги безпосередньо залежить від сили і тривалості стресу, а також від стану організму. При тривалих стресових ситуаціях, які тривають протягом місяця або навіть року, людський організм піддається постійному напруженню, що призводить до різних захворювань.

На низькому рівні симптом, який притаманний 20% жінкам – *резистенція*, характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, з ким спеціаліст працює, поява стійких соматичних симптомів: немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі ввечерами, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань. Людина може почувати себе виснаженою після сну і навіть після вихідних. Люди з якими ти працює, живеш, спілкуєшся, починають тебе дратувати. Людина починає зневажливо ставитися до них, а потім майже ненавидіти. При цьому «вигоряючий» людина сама не може зрозуміти причину наростаючої в ньому хвилі роздратування.

Також, кожна фаза включає в себе по 4 симптоми. Найбільш притаманні досліджуванним симптоми, які відносяться до фази «виснаження»:

1. *Симптом «емоційного дефіциту»* – досліджуванні відчують, що емоційно вони уже не можуть допомагати суб'єктам своєї діяльності. Не в змозі увійти в їх становище, брати участь у спільній діяльності на співпереживати, відгукуватися на домашні ситуації, що повинні зачіпати, спонукати, підсилювати інтелектуальну, волюву й етичну віддачу.

2. *Симптом «емоційної відчуженості»* – особистість майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Її майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ані позитивні обставини, ані негативні. Реагування без відчуттів і емоцій – найяскравіший симптом «вигорання». Він свідчить про професійну деформацію особистості й завдає збитку суб'єкту спілкування.

3. *Симптом «особистісної відчуженості або деперсоналізація»* – проявляється у повній або частковій втраті інтересу до людини, чоловіка – суб'єкта професійної діяльності. Об'єкт обтяжує професіонала своїми проблемами, потребами, неприємні ані присутність, ані сам факт його існування.

4. *Симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень»* – виявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття. Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист (вигорання) самостійно вже не справляється з навантаженнями і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами особистості. У такий спосіб організм рятує себе від руйнівної потужності емоційного вигорання.

На середньому рівні симптоми з фази напруга:

1. *Симптом «переживання психотравмуючих обставин»* – проявляється у досліджуваних в посиленні усвідомлення психотравмуючих чинників професійної діяльності, які важко або не можливо видалити.

2. *Симптом «незадоволення собою»* – в результаті невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини, людина зазвичай відчуває незадоволення собою, обраною професією, посадою. Діє механізм «емоційного перенесення» – енергетика прямує не тільки і не стільки назовні, скільки на себе.

3. *Симптом «загнаності в клітку»* – коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, до нас часто приходять відчуття безвихідності. Ми намагаємося щось змінити, ще і ще раз обдумуємо незадовільні аспекти своєї роботи. Це призводить до посилення психічної

енергії за рахунок індукції ідеального: працює мислення, діють плани, цілі, сенси.

4. *Симптом «тривоги і депресії»* – виявляється у зв'язку з професійною діяльністю в особливо складних обставинах, що спонукають до емоційного вигорання як засобу психологічного захисту. Відчуття незадоволеності роботою і собою породжують могутнє енергетичне напруження у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії.

На останньому етапі, симптоми які входять до фази «резистенція» :

1. *Симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування»* – ознака вигорання, коли жінки не перестають вловлювати різницю між економічним проявом емоцій і неадекватним вибіркоvim емоційним реагуванням.

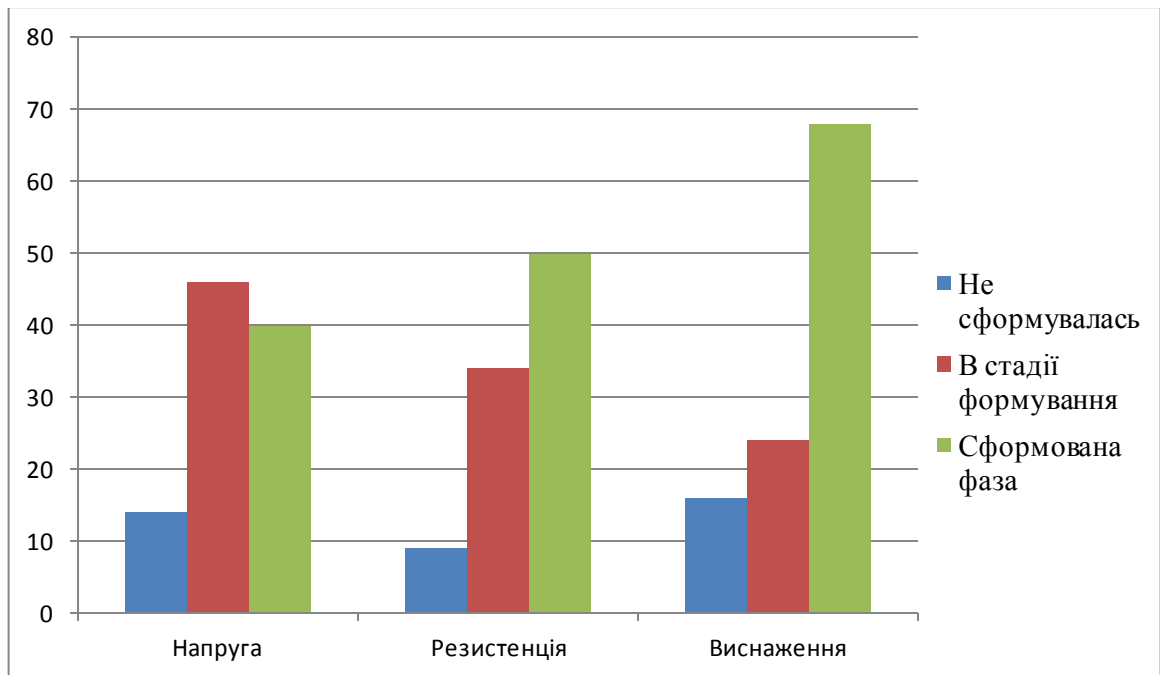
2. *Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація»* – нерідко у жінок виникає потреба в самовиправданні, не виявляючи належного емоційного ставлення до суб'єкту, вони захищають свою стратегію. Подібні думки, свідчать про те, що емоції недостатньо стимулюють етичні відчуття.

3. *Симптом «розширення сфери економії емоцій»* – коли дана форма захисту здійснюється поза професійною діяльністю (в спілкуванні з рідними, знайомими та друзями). На роботі досліджувані настільки втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що не хочеться спілкуватися навіть з близькими.

4. *Симптом «редукції професійних обов'язків»* – в сім'ї редукція проявляється у спробах полегшити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруга», «резистенцію» і «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Проте порівняння отриманих балів для фаз, не правомірно, бо не свідчить про їх відносної ролі або внесок у синдром. Справа в тому, що

вимірюються в них явища істотно різні - реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:



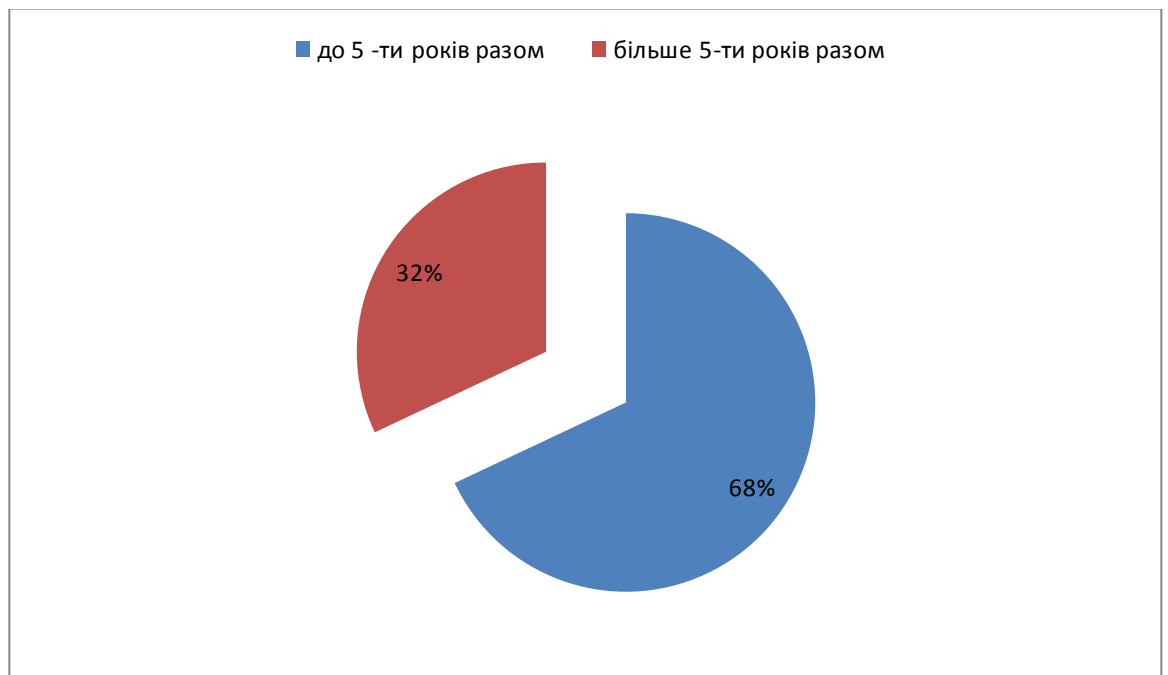
**Рис 1.5** Показники сформованості фаз емоційного вигорання жінки

Як ми бачимо, що найбільш сформованою у жінок є фаза виснаження **68%**, в стадії формування –фаза напруга **46%** та найменш сформованою є фаза резистенції **9%**, можна сказати що відсоток сформованої фази перебільшує половину, характеризується більш- менш вираженим падінням загального енергетичного тону й ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід’ємним атрибутом особистості.

Отже, за отриманими даними проведеного дослідження можна сказати, що діагностика рівня емоційного виснаження жінки складає з 53%, що говорить, про те що жінкам під даною фазою характерна повна втрата інтересу до сім’ї і життя взагалі, емоційна байдужість, відсутності сил, виснаження, спостерігається порушення пам’яті і уваги, порушення сну.

### 3.3. Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання жінки.

Для того, щоб узагальнити, як виникає емоційне вигорання за стажом подружнього життя, ми створили рисунок 3.6, де можна побачити, на якому етапі найбільш виникає емоційне вигорання через високий рівень конфліктності в жінок.



**Рис. 3.6** Віковий етап проживання жінок в шлюбі

Як ми бачимо, що відстань між життєвим періодом подружжя значна, у 68% жінок, які проживають в сімейному шлюбі близько п'яти років, виникає емоційне вигорання із-за високого рівня конфліктності в сім'ї, це говорить про те, що на перших етапах сімейного життя виникають суперечки: не можуть поділити сімейні обов'язки, не йдуть один одному на уступки, почуття ревності.

У 32 % жінок, які проживають більше п'яти років в шлюбі, виникають менш конфліктні ситуації, адже вони проживають багато років разом, йдуть на уступки один одному, стали більш мудрішими, сімейними, рівноправні мають права, вони переживають радість і горе разом, мають підтримку один одного.

Для того, щоб встановити чи існує взаємозв'язок між сімейними конфліктами та емоційним вигоранням жінки, нами було створено узагальнюючу таблицю, де представлено переважаючу сферу сімейних конфліктів та стадію емоційного вигорання жінки (таб.3.1.).

Таблиця 3.1.

**Співставлення сфери сімейних конфліктів та стадій емоційного вигорання жінки (за результатами дослідження)**

<b>Сфера сімейних конфліктів</b>	<b>Стадії емоційного вигорання жінки</b>
1. Проблеми відносин з родичами та друзями (-0.48)	Виснаження 19%
2. Питання пов'язані з вихованням дітей (-0.47)	Виснаження 18%
3. Прояв прагнення до автономії (0.2)	Напруга 8%
4. Порухення рольових очікувань (0.39)	Резистенція 11%
5. Неузгодженість норм поведінки (-0.31)	Виснаження 6%
6. Прояв домінування одним із подружжя. (-0.38)	Виснаження 10%
7. Прояв ревностів. (-0.21)	Напруга 20%
8. Розбіжності у ставленні до грошей. (0.14)	Резистенція 9%

Ми побачили, що у сім'ях з високим рівнем конфліктності виникає емоційне виснаження у жінок, а саме через проблеми відносин з родичами та друзями, питання пов'язані з вихованням дітей, неузгодженість норм поведінки, прояв ревностів. На нижчому рівні конфліктності у жінок виникає стадія резистенції, в таких сферах як розбіжності у ставленні до грошей, порушення рольових очікувань.

Для більш детальної перевірки чи існує взаємозв'язок між рівнем конфліктності в сім'ї та емоційним вигоранням жінки ми використали коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, цей коефіцієнт дає точніші показники кореляції: (див. Додаток В)

Correlations (Spreadsheet2.sta)	
Marked correlations are significant at $p < ,05000$	
N=80 (Casewise deletion of missing data)	
Variable	рівень емоційного вигорання
подружжя в конфліктних ситуаціях	-,0604
	p=,595

**Рис. 3.7** Обчислення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона

Отже, після обчислення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона можна побачити, що коефіцієнт кореляції  $r_{xy} = -0,60 < 0,05$ , тобто результати між рівнем конфліктності в сім'ї та емоційним вигоранням жінки є статистично достовірні на 99% , тобто зв'язок існує і він значимий. Це говорить, про те, що існує взаємозв'язок між рівнем конфліктності сім'ї та емоційним вигоранням жінки.

Емоційне виснаження виявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів, даний симптом притаманний більшості нашим досліджування, виснаження проявляється в жінок не відразу, а через причини саме сімейних конфліктів, саме за проявів відносин з батьками, вихованням дітей, ревності. Сварки подружжя найчастіше виникають через те, що вони погано пізнали один одного. Крім того, взаєморозуміння в сім'ї залежить від уявлень обох подружжя про обов'язки один одного. Якщо ці уявлення подружжя сходяться, сварок в сім'ї набагато менше. Отже, щоб молоде подружжя змогли побудувати міцні відносини, то потрібно подбати про те, щоб вони отримали правильні уявлення про соціальні ролі жінок і чоловіків, а також про психологічні відмінності людей протилежних статей.

Через конфліктність в сім'ї в жінок проявляється поступово емоційне виснаження - у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися сім'ї, вихованню дітей, активізуватися в роботі, як раніше.

### **Висновки до III розділу**

В конфлікті жінки більш давали мінусові оцінки, говориться про те, що чим більше конфліктний характер носить взаємодія подружжя, в нашому випадку з 8 сфер приманні п'ять: Проблеми відносин з родичами і друзями, Питання, пов'язані з вихованням дітей, Неузгодженість норм поведінки, Прояв ревностів, Розбіжності у ставленні до грошей.

Щодо неузгодженість норм поведінки, пасивні при сімейних непорозуміннях, але їх реакції при цьому позитивні, тобто вони більш налаштовані на вирішення такого роду проблем. У 63% жінок вважають, привід для сварки в сім'ї, дав чоловік, а 37% вважає що саме винні жінки, тому що Всім відомо, що жінки більш емоційні. Щодо емоційного вигорання жінки, які виникають через сімейні конфлікти, на високому рівні – виснаження, на середньому напруга та на низькому виснаження.

Стаж подружнього життя досліджуваних різний, у 68% жінок, які проживають в сімейному шлюбі близько п'яти років, виникає емоційне вигорання із-за високого рівня конфліктності в сім'ї, це говорить про те, що на перших етапах сімейного життя виникають суперечки: не можуть поділити сімейні обов'язки, не йдуть один одному на уступки, почуття ревностів.

У 32 % жінок, які проживають більше п'яти років в шлюбі, виникають менш конфліктні ситуації, адже вони проживають багато років разом, йдуть на уступки один одному, стали більш мудрішими, сімейними, рівноправні



мають права, вони переживають радість і горе разом, мають підтримку один одного.

В третьому розділі, ми провели та проінтерпретували дослідження сімейних конфліктів, як фактор емоційного вигорання, було отриманно такі результати, за допомогою математичної статистики, а саме за коефіцієнт кореляції Пірсона, ми виявили, що існує взаємозв'язок між конфліктністю в сім'ї та емоційним вигоранням жінки, є статистично достовірні на 99% , тобто зв'язок існує і він значимий.

Отже на початку нашої роботи висунута гіпотеза – існує взаємозв'язок між рівнем конфліктності в сім'ї та емоційним вигоранням жінки, а саме : у сім'ях з високим рівнем конфліктності буде емоційне вигорання, дана гіпотеза підтвердилась, зв'язок існує і він значимий.

## ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми сімейних конфліктів та емоційного вигорання нами було зроблено такі висновки:

1. Проаналізовано теоретичний аналіз проблеми сімейних конфліктів як фактору емоційного вигорання жінки, а саме проблема сімейних конфліктів у психологічній літературі – сімейні конфлікти та їх характеристика, причини виникнення та наслідки сімейних конфліктів, також основні теоретичні підходи до вивчення феномену "емоційне вигорання" в психології - фактори виникнення емоційного вигорання, симптоми емоційного вигорання жінки.

Жодна сфера життя людини не вільна від конфліктів. Винятком не є і сім'я, адже сімейний конфлікт - конфлікт, що виникає між членами однієї сім'ї з приводу питань життєдіяльності сім'ї, так і з приводу задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності рольової поведінки очікуванням. Протиріччя, що виникають в сім'ї, в більшості випадків вирішуються і регулюються самим подружжям безконфліктно. Особливості конфліктів в сім'ї виражаються в тому, що психічний стан подружжя може перейти в стресовий, що спотворює психіку людини; загострюються негативні переживання в духовному світі людини, може наступити стан емоційного виснаження.

Щодо емоційного вигорання жінки можна сказати, що емоційне вигорання не виникає раптово, дана проблема накопичується протягом деякого часу, і лише іноді проявляється у вигляді симптомів.

Більш за все, після підвищеної активності і робочого ентузіазму приходить період виснаження і втоми. Першою ознакою зниження активності є відсутність бажання йти на роботу, наступною ознакою - робити сімейні обов'язки, для жінок, особливо, прибирання в кімнаті кожного дня, готувати їсти, доглядати за дітьми, вчити уроки, в кінці дня в жінок виникає емоційне вигорання, адже роботу виконує одна без допомоги чоловіка.

Вигорання зазвичай виникає як наслідок великого вантажу відповідальності, необхідності постійно співпереживати близьким, допомагати їм і знаходити спільну мову з численними родичами, але при цьому нічого не отримувати натомість.

2. На основі аналізу наукової літератури з досліджуваної теми, нами була розроблена теоретична модель, у якій відображено взаємні стадії виникнення конфліктних ситуацій, які впливають на емоційну сферу життя.

3. Для підтвердження гіпотези, яка була висунута нами на початку емпіричного дослідження, було обрано методику Ю. Альошиної, Л. Гофмана, Е. Дубовської «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» які дають можливість говорити про загальний рівень конфліктності в парі, також дана методика дає можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближчі значення в досліджуваних будуть переживати до мінусів, тим більше конфліктний характер носить подружжя та методика діагностики рівня емоційного вигорання за В.В.Бойко, яка дозволяє побачити провідні симптоми «вигорання» та фази, які найбільше притаманні досліджуванним – «напруга», «резистенція», «виснаження».

4. В результаті дослідження, за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях», були отримані такі результати: з 8-ми представлених сфер переважає п'ять: проблеми відносин з родичами і друзями, питання пов'язані з вихованням дітей, неузгодженість норм поведінки, прояв домінування одним із подружжя, прояв ревнощів.

Також, ми виявили бачення жінками винуватця конфліктних ситуацій – більшість жінок вважають, що саме чоловіки є винуватцями конфліктних ситуацій.

В результаті дослідження нами було визначено, що найбільш притаманний синдром емоційного вигорання жінкам - це *виснаження*: можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу депресій.

На середньому рівні – *напруга*, всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у домашніх справах, роботі.

На низькому рівні симптом, який притаманний жінкам – *резистенція*, характеризується надмірним емоційним виснаженням.

Найбільш сформованою у жінок є фаза виснаження, в стадії формування – фаза напруга та найменш сформованою фазою є фаза резистенції, можна сказати що відсоток сформованої фази перебільшує половину, характеризується більш- менш вираженим падінням загального енергетичного тону й ослабленням нервової системи.

Для більш детальної перевірки чи існує взаємозв'язок між рівнем конфліктності в сім'ї та емоційним вигоранням жінки ми використали коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Після обчислення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона можна побачити, що результати статистично достовірні тобто зв'язок існує і він значимий. Це говорить, про те, що висунута нами гіпотеза про те, що існує взаємозв'язок між рівнем конфліктності в сім'ї та емоційним вигоранням жінки - підтвердилась.

Проведене дослідження не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи вбачаємо у розробці корекційної програми з подолання та профілактики емоційного вигорання жінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - М: Класс, 1999. - 243 с.
2. Алешина Ю.Е., Лекторская Е.В. Ролевой конфликт работающих женщин // Вопросы психологии. - 1989. - № 5. - С. 80-88.
3. Андреева Т.В. Психология современной семьи: Монография.- СПб.2005.
4. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. - СПб.: Речь, 2004. - 244 с
5. Антонов А. И. Социология семьи. - Учебное пособие. - М.,1996.
6. Анцупов А.Я. Словник конфліктолога. - М: Питер, 2006, 528 с.
7. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. - М.: Юнити, 2006. - 156 с
8. **Багнета Наталя** Подружній конфлікт як соціально - психологічний феномен (Електронний ресурс) <http://social-science.com.ua/article/457>
9. Богданов Е.Н. Психология личности в конфликте: Учеб пособие /Е.Н. Богданов, Н.Г. Зазакин; 2-е изд. - СПб.: Питер, 2004. - 224 с.
10. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Под редакцией Д. И. Фельдштейна / Вступительная статья Д. И. Фельдштейна. 2-е изд. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997 - 352 с.
11. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та інших- М.: Наука.- 1997. - С.115-154.
12. Бойко В.В. Методика діагностики рівня емоціонального вигорання (Електронний ресурс) <http://psylist.net/praktikum/19.htm>
13. Бойко В.В. Синдром “емоціонального вигорання” в професіональному общении / В. В. Бойко. - СПб. : Сударыня, 1999. - 434 с.
14. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій / К.: МАУПІ, 2001
15. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)/Ф. Е. Василюк. - М.: Изд-во Моск.Ун-та, 1984. - 200 с

16. Ващенко І.В. Конфліктологія та теорія переговорів / І.В. Ващенко, М.І. Кляп. - К.: Знання, 2013. - С.191 - 100.
17. Вербець В.В., Субот О.А, Христюк Т.А. Соціологія: Навчальний посібник . - К.: КОНДОР, 2009.- 550.
18. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
19. Гісем Т.О. Сімейні конфлікти (Електроний ресурс) <http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/texty/konf0902/hisem.doc>
20. Голод С.И. Современная семья: Плюрализм моделей // Социологические исследования. - 1996. - № 3, 4.
21. Грабе М. Синдром вигорання - хвороба нашого часу. Чому люди вигорають і що можна проти цього зробити. Пров. з нім. - СПб.: Мова, 2008
22. Гришина Н. В. Психология конфликта. - СПб: Питер, 2000. - 210с
23. Громова О. Н. Конфликтология. Курс лекций. - М.: ЭКМОС, 2000.—320с.
24. Дмитриев А. В. Конфликтология. - М.:Гардарики, 2000. - 320с.
25. Дмитриев А.В, Кудрявцев В., Кудрявцев С. Введения в загальну теорию конфликтов. - М., 1993.
26. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы) // Социально-политический журнал. - 1997. - №1. - С. 202-212.
27. Елизаров А.Н. К проблеме поиска основного интегрирующего фактора семьи // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1996. № 1.
28. Энциклопедия молодой семьи Автор:Любовь Поливалина Издательство: Научная книга Год: 2013. - 770с.
29. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2001. - 656 с.
30. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Семейная психотерапия. Л., 1990.
31. Ємельянов С.М. Практикум з конфліктології. 3-тє вид., Перераб. і доп. - СПб., 2009.

32. Захаров А. И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье // Вопросы психологии. - 1981. - № 3. - С.58-68.

33. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях// Український соціум. - 2004., № 3. - с. 48 - 55

34. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - ПИТЕР, 2002. - 221 с.

35. Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М., 1988. - 185с.

36. Кондурина Т. Как избежать семейных ссор//Воспитание школьников. - 2003. - №2. - С.48-50.

37. Кондрацька Л. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах / Л. В. Кондрацька, І. В. Ващенко // Наука і освіта - Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. - Одеса, 2005. - № 3-4. - С. 13-17.

38. Котлова Л.О. До проблеми емоційного вигорання співробітників правоохоронних органів / Л.О.Котлова, Н.В. Рожкова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки: зб.наукових праць. Випуск 2. Том 2. [редкол.: О.Є.Блинова, Т.О.Дмитренко, І.Д. Бех та ін..] - Херсон: Вид-во «Гельветика», 2014. - С.42 - 46

39. Котлова Л.О Психологія конфлікту: курс лекцій: Навчальний посібник.-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2013. - 112с.

40. Кузин Ф.А. Как избегать конфликтогенов // Соционика, психология и межличностные отношения: человек, коллектив, общество. - 2005. - №6. - С.32-35.

41. Лабунська О. Як подолати конфлікт // Країна знань. - 2005. - № 6. - С. 45-47.

42. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. - К. : Професіонал, 2007. - 416 с.

43. Ложкин Г.В., Пов'якель Н.И. Практическая психология конфликта: Учеб. пособие; Межрегион. акад. упр. персоналом.- К. - 2000. - 256 с.

44. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. - М., 1995. - 396 с.
45. Мицкевич М.А. «Эмоциональное выгорание»: основные научные подходы и теории (Электронный ресурс) <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/thesis/s033/s033-007.pdf>
46. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Синдром эмоционального выгорания. (Электронный ресурс) <http://5psy.ru/karera-i-uspeh/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html>
47. Москаленко В. В. Конфлікт//Практична психологія та соціальна робота. - 2005., №5. - с. 13-16
48. Мягер В.К., Мишина Т.М., Козлов В.П. и др. Семейная психотерапия в аспекте психопрофілактики - Шестой Всесоюзный съезд невропатологов и психиатров, Т. 1 - М., 1975. - 501-503 с.
49. Нагаєв В.М. Конфліктологія: Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2004. 198с.
50. Орел В. Е. Феномен “выгорания” как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность / В. Орел, А. Рукавишников // Психология субъекта профессиональной деятельности: Сборник научных трудов. - Ярославль: Сфера, 2001. - С. 78-85
51. Орлянський В. С. Конфліктологія: Навч. посібник для вузів/ В. С. Орлянський; Мін-во освіти і науки України, Запорізький нац. техн. ун-т. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 159 с.
52. Полякова, О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности. / О. Б. Полякова. - М.:НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. - 304 с
53. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. - 270 с.
54. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. - К.: МАУП, 2003. 360 с.



55. Прибутько П.С. Конфліктологія: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. - К.: КНТ, 2010. - 131 с.
56. Примуш М.В. Конфліктологія. Навчальний посібник. - К.: ВД «Професіонал». 2006. – 20с
57. Ратніков В.П. Конфліктологія: підручник / В.П.Ратніков. - 2-е ізд.М., 2005.
58. Рукавишников, А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / А. А. Рукавишников. - М. : РГБ, 2003. - 177 с
59. Русинка І.І Конфліктологія. Психології запобігання і управління конфліктами. Навчальний посібник / І.І Русинка. - Київ, 2007.-19с.
60. **Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової - К., 2006. - 365 с.**
61. Сысенко В.А. Устойчивость брака. Проблемы, факторы, условия. - М.: Мысль, 1981.- 156 с.
62. Сысенко В. А. Супружеские конфликты.-М.: Просвещение, 1989.- 132с.
63. Томас К.У, Кілменн Р.Х. Психология и этика делового общения. Под ред В. Н. Лавриненко. М., 1997.
64. Трунов, Д. Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д. Г. Трунов // Журнал практического психолога. - 1998. - № 5.
65. Харли У. Ф. Законы семейной жизни -М- Протестант, 1992.-208с
66. Чернис К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников разных сфер / К. Чернис. - СПб.: Питер. - 2003. - 791с.
67. Щур Оксана Емоційне вигорання (Електронный ресурс) <http://hr-kavjarnia.com.ua/articles/3-emoc-vugor>
68. Ярошевський М.Г Психологический словарь / Общ.Правитель М.Г Ярошевський А.В Петровського.-1990,-890с

69. Permian B. Burnout: Summary and Future and Research / B. Perlman, E. Hartman // Human relations. – 1982. - V 35 (4). - P.16-20.
70. Pines A. Career Burnout: causes and cures / A. Pines., E. Aronson. – New York: Free Press, 1988. - 68 p.
71. Levinger G., Moles O.C. Divorce and separation. N.Y., 1979.
72. Maslach, C., Jackson, S. E. The Maslach Burnout Inventory. Paolo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986. P. 45–63
73. Freudenberger H.J. Staff Burnout / J. Freudenberger // Journal of Social Issues. - 1974. - Vol. 30. - P.159-165.