

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN YOUNG MOTHERS

У статті розглядаються психологічні особливості емоційного вигорання молодих матерів. Викладено теоретичні основи дослідження. Зокрема, описано погляди науковців на сутність феномену «емоційне вигорання» у системі споріднених понять, а також на його психологічні особливості. Розглянуто структурно-динамічні показники розвитку зазначеного феномену. Також зазначено компоненти та основні симптоми синдрому емоційного вигорання, що стосуються материнства. Окреслено компонентний акцент кожної фази емоційного вигорання матері. Проведене авторами дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання молодих матерів дозволило визначити підсумковий показник та показники сформованості за кожною з фаз (напруга, резистенція, виснаження), найбільш і найменш сформовані його симптоми та визначити ступінь домінування кожного симптому. Встановлено рівень сформованості симптомів у кожній групі матерів (високий, середній та низький рівні). Також здійснено розподіл матерів за субшкалами (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція батьківських досягнень) і встановлено ступінь вираженості останніх залежно від рівня емоційного вигорання досліджуваних. Основна увага приділяється порівнянню показників сформованості емоційного вигорання матерів та виразності типу акцентуації характеру досліджуваних. Визначено та описано відповідність між рівнем емоційного вигорання матерів та усвідомленням свого стану, проблем, особливостей через суб'єктивну оцінку себе, через оцінку своїх взаємин з власними дітьми. Встановлено взаємозалежності між рівнем емоційного вигорання та особистісними особливостями матерів, тобто вираженими рисами характеру, уявленнями про себе, про свої можливості і труднощі, а також особливостями побудови взаємостосунків «батько – дитина».

Ключові слова: емоційне вигорання, рівні сформованості вигорання, симптоми та

фази вигорання, молоді матері, емоційне вигорання матерів.

The paper reveals the psychological features of emotional burnout in young mothers. Theoretical bases of the research reflect the views of scientists on the essence of the phenomenon of "emotional burnout" in the system of the related concepts and the respected psychological features. The structural and dynamic indicators of the development of this phenomenon are considered in the research. Also, the key components and symptoms of emotional burnout syndrome related to motherhood have been diligently studied, the component accent of each phase of emotional burnout in young mother has been outlined. The authors' study allows to determine the final indicator and indicators of formation in each of the phases, e.g. stress, resistance, exhaustion; the most and least formed symptoms and the degree of dominance of each symptom. The level of symptoms has been estimated, in particular, in each group of mothers: with high, medium and low levels of emotional burnout. The distribution of mothers on subscales (emotional exhaustion, depersonalization, reduction of parental achievements) has also been carried out and the degree of expression of the latter depending on the level of emotional burnout of the subjects has been established. The main attention of the researcher is paid to the comparison of indicators of formation of emotional burnout in mothers and the expressiveness of the type of accentuation of the nature of the subjects. The correspondence between the level of emotional burnout in mothers and the awareness of their states, problems, features by means of subjective self-assessment, assessment of their relationships with their own children has been determined and described. The interdependencies between the level of emotional burnout and personal characteristics of mothers: distinct traits of character, ideas about themselves, their capabilities and difficulties, as well as the peculiarity of patterns of parent-child relationship.

Key words: emotional burnout, levels of burnout formation, symptoms and phases of burnout, young mothers, emotional burnout of mothers.

УДК 159.94
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.29>

Шевченко О.М.

к.психол.н.,
викладач кафедри психології
розвитку та консультування
Тернопільський національний
педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Стечишин Е.М.

магістр психології

Для кожної жінки народження дитини є особливою, важливою подією, що змінює її життя, стосунки у сімейній, побутовій, професійній та особистісній сферах. Життя матері наповнюється новими обов'язками, фізичними навантаженнями й емоційними переживаннями. Дія численних як об'єктивних, так і суб'єктивних стресогенних чинників материнства викликає накопичення у жінки втоми, що може призвести до її виснаження і, як наслідок, емоційного вигорання. З огляду на це вивчення особливостей та наслідків емоційного вигорання у матерів набуває особливої актуальності. Рання діагностика, профілактика та корекція емоційного вигорання можуть

попередити його виникнення у матерів і допомогти в припиненні розпочатого процесу, а також сприяти попередженню деформацій особистості не тільки матері, але й дитини.

Мета статті – описати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у жінок – молодих матерів.

У наукових джерелах емоційне вигорання розглядається як складне явище, що найчастіше пов'язується зі стресом на роботі. В. Слабінський пропонує використовувати термін «феномен особистісної деформації», що поєднує терміни «вигорання» та «згорання»: «<...>термін "burnout" можна перекласти

з англійської як «вигорання». Водночас слово “burn” означає «згорання», але ці терміни не є синонімами. Вигорілий – це той, що зберіг зовнішню оболонку, форму, але втратив зміст, сутність, тобто внутрішньо трансформувався. Згорілий – це той, що перетворився на попіл, зник» [4, с. 182].

Дослідники Р. Герріг, Ф. Зімбардо, В. Орел, Т. Ронгінська, М. Скугаревська говорять про феномен вигорання як про фізичне, психічне або емоційне виснаження, втрату мотивації і відповідальності. Є. Ільїн визначає емоційне вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження продуктивності. Л. Китаєв-Смик вважає зазначений синдром хворобою спілкування, наслідком душевної перевтоми.

Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують, що вигорання своїм витоком має саме професійний стрес. Термін почав поширюватися у роботах Г. Сельє. У його концепції стресом пояснювали всі випадки дезадаптації особистості або негативні зміни у житті людини. Також поширеною є думка (наприклад, А. Шира та Е. Грунфелда) про те, що вигорання є окремим аспектом стресу, реакцією на хронічний стрес. При цьому акцентується увага на сфері міжособистісних відносин. У такому разі складники емоційного вигорання – емоційне виснаження (переживання спустошеності і безсилля), деперсоналізація (прояви черствості, безсердечності, цинізму і грубості), редукція персональних досягнень (заниження власних досягнень, втрата сенсу та бажання вкладати особистісні зусилля), яка розвивається у часі, є результатами дії різноманітних стресорів, що перевищують адаптаційні можливості людини з подолання стресу [3, с. 196]. Отже, емоційне вигорання у первинних дослідженнях визначається як результат процесу адаптації до стресу та має ознаки незадовільної адаптації у стресогенних умовах.

Н. Грішина вважає, що розвиток емоційного вигорання не обмежується професійним середовищем та проявляється у різних життєвих ситуаціях людини. В. Бойко також вказує на його функціональність, яка дозволяє більш економно витратити психічну енергію, та деструктивні наслідки. На його думку, феномен емоційного вигорання – це «вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі дії», який виникає, зокрема, через хронічну напружену емоційну діяльність та інтенсивне спілкування, що пов'язані з неблагополучною атмосферою [2, с. 6]. Дослідник відносить емоційне вигорання до однієї з форм деформації особистості та розглядає розвиток емоційного вигорання у вигляді трифазного процесу (фази

напруження, резистенції та виснаження). Генеза синдрому вигорання має індивідуальний характер, що визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, у яких протікає діяльність індивіда.

У процесі взаємодії з дитиною жінка неминує стикається з різними видами тимчасових труднощів. Фізичне, розумове та емоційне перевантаження може призводити до виснаження, сприяти розвитку негативної самооцінки й байдужого ставлення до дитини, деперсоналізації. Іншими словами, цей стан виникає в моменти, коли жінка протягом тривалого часу витрачає свою емоційну енергію і при цьому не має часу і можливості для того, щоб її заповнити. Емоційне вигорання матері є особливою формою дезадаптації, яка веде до зниження якості догляду за дитиною, втрати інтересу до неї та до самого процесу виховання.

Г. Філіппова [5] пропонує такий перелік основних симптомів синдрому емоційного вигорання, які стосуються материнства: 1) фізичні; 2) емоційні; 3) інтелектуальні; 4) соціальні (рис. 1).

Привертає увагу підхід Л. Базалевої. Авторка стверджує, що кожній фазі емоційного вигорання матері властивий свій компонентний акцент: у фазі напруги домінують симптоми когнітивного компонента (усвідомлення проблем), у фазі резистенції переважають симптоми афективного компонента (вибірковість емоційного реагування, розширення сфери економії емоцій), у фазі виснаження переважають симптоми психосоматичних порушень, а симптоми конативного компонента супроводжують всі фази емоційного вигорання [1].

На думку Л. Базалевої, феномен емоційного вигорання матері включає чотири компоненти: 1) афективний (агресія, злість, дратівливість, образи на дитину); 2) конативний (часті покарання, «відштовхування» дитини, крик, докори, мовчання); 3) когнітивний (зниження інтелектуальної працездатності, неможливість зосередитися, погіршення пам'яті та уваги); 4) соматичний (постійна втома, загальне нездужання, нездатність відпочити під час сну).

Порівняльний аналіз діяльності матері та педагога мають дуже подібні аспекти, які сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання. Проте безперервний характер та більша емоційна залученість в «роботу», відсутність «кар'єрного зростання» або видимих показників успішності материнської діяльності створюють особливу й відмінну від професійної ситуацію. Коли педагог завжди має «запасний вихід» у вигляді звільнення, зміни виду діяльності, мати залишається «заручником» свого становища (не розглядаємо крайні випадки асоціальної поведінки).

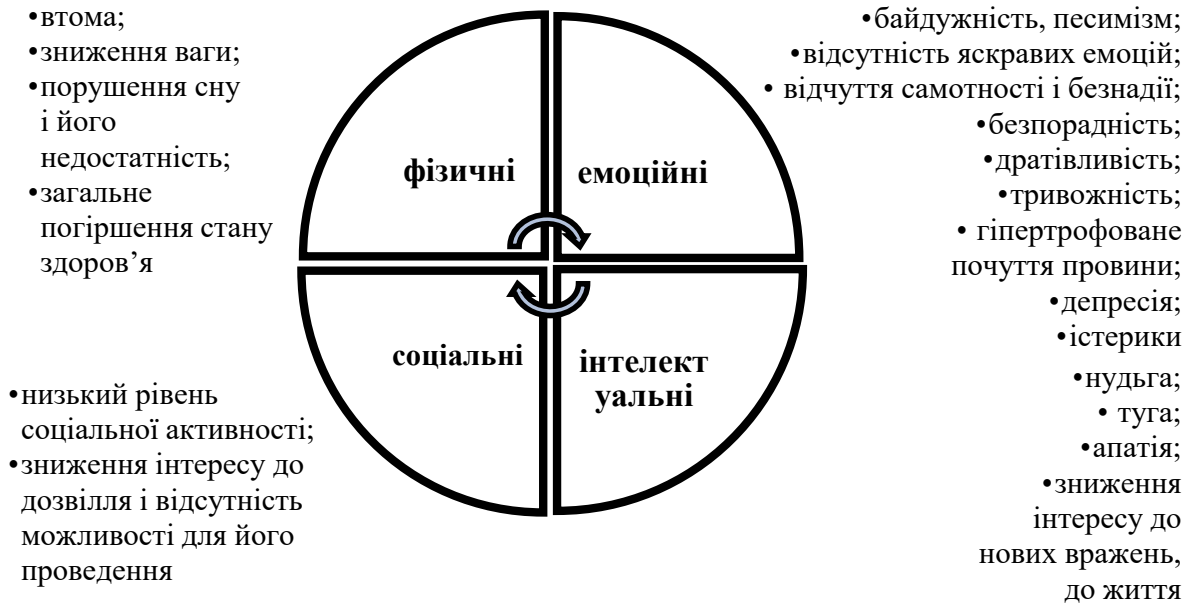


Рис. 1. Симптоми вигорання у матерів

У здійсненому нами дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання у жінок взяло участь 70 осіб – жінок-матерів, діти яких відвідують ясельні та молодші групи. Вік дітей – у межах від 2 до 4 років, а вік матерів – від 23 до 42 років. Вибірка дослідження була сформована на добровільній основі із дотриманням конфіденційності особистих даних.

Узагальнення даних, отриманих за «Методикою діагностики емоційного вигорання» В. Бойка, показало, що вибіркоче середнє значення підсумкового показника сформованості вигорання у вибірці в цілому склало 127,05 балів із 360 максимально можливих. Водночас вираження показників свідчить про несформованість фази напруги (33,78 б.), початковий етап формування фази виснаження (38,97 б.) та завершальний етап формування фази резистенції (54,22 б.) (див. табл. 1).

Подальший аналіз отриманих даних засвідчив домінування у структурі вигорання досліджуваних фази «резистенція» (сформована у 38,57% матерів, у 44,29% перебуває на етапі формування), якій властиве надмірне емоційне виснаження, опір наростаючому стресу, свідоме чи несвідоме прагнення суб'єкта до психологічного комфорту, зниження тиску зовнішніх впливів за допомогою наявних у нього засобів. Наступні позиції посідають такі фази: фаза «виснаження» (сформована у 14,29% досліджуваних, у 34,29% перебуває на стадії формування), яка характеризується зниженням загального енергетичного тону, ослабленням нервової системи, психофізичною перевтомою, порушенням комунікації,

розвитком цинічного ставлення до дітей, членів родини, психосоматичними порушеннями; фаза «напруга» (сформована у 12,85% досліджуваних, у 28,57% перебуває на стадії формування), якій притаманні відчуття емоційного виснаження, хронічної втоми, байдужості.

Високий рівень вигорання (далі – ВРВ) виявлено у 18,57% опитаних, середній (далі – СРВ) – у 42,86%, низький (далі – НРВ) – у 38,57% (табл. 2).

Фаза «резистенція» у групі досліджуваних з ВРВ сформована у 84,62% опитаних, у решти – 15,38% – на етапі формування; фаза «виснаження» – у 69,23%; фаза «напруга» – у 53,84% (рис. 2). У групі з СРВ резистенція сформована у 46,67%; у 43,34% – на стадії формування; виснаження – у 6,67%, напруга – у 6,67% (рис. 2). У групі з НРВ фази напруги та виснаження є несформованими, резистенція сформована у 7,41%, а у 55,55% опитаних вона перебуває на етапі формування.

Найменш сформованими є два симптоми фази «напруга» – невдоволення собою (домінує у 4,29% досліджуваних) та загнаність у кут (домінує у 8,57%), які виявляються у відчутті безвиході, бажанні змінити середовище проживання, рід діяльності, відпочинку.

Аналіз даних (табл. 1) також засвідчив, що психологічний захист у процесі вигорання починається на фоні: неадекватного й вибіркового емоційного реагування (симптом домінує у 35,71% досліджуваних, у 52,85% він сформований); редукції обов'язків (симптом домінує у 35,71% досліджуваних, у 45,71% він сформований); розширення сфери економії емоцій (симптом домінує у 24,29%

Таблиця 1

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

№	Симптоми та фази вигорання	Рівні сформованості вигорання та його компонентів, %			Домінування симптому, %
		високий (сформоване)	середній (на стадії формування)	низький (несформоване)	
1	Переживання психотравмуючих обставин	28,57	24,29	47,14	13,57
2	Невдоволення собою	5,71	18,57	75,72	4,29
3	Загнаність у кут	12,86	17,14	70,00	8,57
4	Тривога і депресія	21,43	25,71	52,86	14,28
I	Фаза «напруга»	12,85	28,57	58,58	-
1	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	52,86	30,00	17,14	35,71
2	Емоційно-моральна дезорієнтація	30,00	25,71	44,29	14,29
3	Розширення сфери економії емоцій	35,71	22,86	41,43	24,29
4	Редукція обов'язків	45,72	28,57	25,71	35,71
II	Фаза «резистенція»	38,57	44,29	17,14	-
1	Емоційний дефіцит	21,42	32,86	45,72	11,43
2	Емоційне відчуження	22,85	30,00	47,14	12,86
3	Особистісне відчуження	15,71	22,85	61,44	10,00
4	Психосоматичні та психовегетативні порушення	20,00	24,29	55,71	14,29
III	Фаза «виснаження»	14,29	34,29	51,42	-
Підсумковий показник сформованості вигорання		18,57	42,86	38,57	-

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних за сформованістю фаз вигорання та їх компонентів, % (n=70)

Симптоми та фази вигорання	Групи досліджуваних з різними рівнями вигорання								
	з високим рівнем n=13 (18,57%)			з середнім рівнем n=30 (42,86%)			з низьким рівнем n=27 (38,57%)		
	Рівень сформованості симптому/фази								
	сф	нсф	нс	сф	нсф	нс	сф	нсф	нс
Переживання психотравмуючих обставин	76,92	15,38	7,7	30,00	36,67	33,33	7,41	37,04	55,55
Невдоволення собою	15,38	46,15	38,47	6,67	20,00	73,33	0	3,71	96,29
Загнаність у кут	30,77	23,08	46,15	13,33	23,33	63,34	3,71	7,41	88,88
Тривога і депресія	61,54	23,08	15,38	23,33	33,33	43,34	0	3,71	96,29
Фаза «напруга»	53,84	38,47	7,7	6,67	46,67	46,66	0	3,71	96,29
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	76,92	15,38	7,7	60,00	33,33	6,67	33,33	37,04	29,63
Емоційно-моральна дезорієнтація	46,15	21,18	30,77	36,67	26,67	36,67	14,81	25,93	59,26
Розширення сфери економії емоцій	69,23	23,08	7,7	43,34	26,67	30,00	7,41	14,81	77,78
Редукція обов'язків	69,23	23,08	7,7	56,67	26,67	16,67	22,22	37,04	40,74
Фаза «резистенція»	84,62	15,38	0	46,67	43,34	10,00	7,41	55,55	37,04
Емоційний дефіцит	46,15	38,47	15,38	26,67	36,67	36,67	7,41	25,93	66,66
Емоційне відчуження	61,54	23,08	15,38	23,33	40,00	36,67	7,41	25,93	66,66
Особистісне відчуження	53,84	38,47	7,7	10,00	30,00	60,00	3,71	7,41	88,88
Психосоматичні і психовегетативні порушення	46,15	46,15	7,7	16,67	30,00	53,33	3,71	14,81	81,48
Фаза «виснаження»	69,23	30,77	0	6,67	60,00	33,33	0	7,41	92,59

Примітки: сф – синдром/фаза сформований/а, нсф – на стадії формування, нс – не сформований/а.

досліджуваних, у 35,71% він сформований), що виявляється в емоційній замкнутості, відчуженні, бажанні припинити будь-які комунікації; переживання психотравмуючих обставин (симптом домінує у 13,57% опитаних, у 28,57% він сформований), за якого умови виховання дітей, міжособистісні стосунки з чоловіком, родиною сприймаються як психотравмуючі; емоційно-моральної дезорієнтації (симптом домінує у 14,29%, у 30% він сформований), що супроводжується розвитком байдужості до дитини; психосоматичних порушень (симптом домінує у 14,29%, у 20% він сформований), що виявляється у погіршенні фізичного самопочуття, розладах сну, головному болю, проблемах з артеріальним тиском, шлункових розладах, загостренні хронічних захворювань тощо. Як бачимо, чотири домінуючих симптоми є складовими частинами фази «резистенція».

Зі зростанням рівня емоційного вигорання (табл. 2) підвищуються показники таких симптомів, як: неадекватне вибіркове емоційне реагування (домінує у 69,23% досліджуваних з ВРВ і у 40% із СРВ), редукція обов'язків (у 61,54% і 43,33%), розширення сфери економії емоцій (у 53,84% і 30%) фази «резистенція», що виявляється в емоційній замкнутості, відчуженні, бажанні припинити будь-які комунікації; переживання психотравмуючих обставин фази «напруга», що проявляється у гіпертрофованому переживанні стресогенних обставин (у 46,15% і 26,67%); тривога і депресія (у 30,77% та 20%) фази «напруга», що вказує на тривожність у вихованні дитини та стосунках з нею, депресивні настрої; емоційно-моральна дезорієнтація (у 15,38% та 23,33%) фази «резистенція», що вказує на розвиток байдужості у матерів.

У групі досліджуваних з НРВ також домінують такі симптоми фази «резистенція»: редукція обов'язків (22,22%), неадекватне вибіркове емоційне реагування (18,52%), емоційно-моральна дезорієнтація (14,81%), розширення сфери економії емоцій (11,11%). Симптом невдоволення собою домінує у 7,7% матерів з ВРВ та у 3,33% матерів з СРВ, у матерів з НРВ він не був виявлений.

Отже, матерям з ВРВ і СРВ (а це 61,43% досліджуваних) властиві: тривожно-депресивна симптоматика, пов'язана з доглядом та вихованням дітей за відсутності задоволення цим процесом; усвідомлення психотравмуючих чинників такої діяльності; зниження контактів поза сім'єю на фоні загальної напруги та виснаження; спустошення, цілковита чи часткова втрата інтересу до дітей та родичів; відхилення в соматичних і психічних станах; почуття безвиході, порушення стосунків, цинічне ставлення до дитини, чоловіка та інших членів сім'ї; емоційна нечуттєвість на фоні перевиснаження; мінімізація емоційного внеску; автоматичне виконання обов'язків тощо.

Застосування «Методики дослідження вигорання батьків» І. Єфімової також дало змогу розподілити матерів за фазами вигорання («емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція батьківських досягнень») та віднести їх до трьох груп: 1) з низьким рівнем вигорання («невигорілі») – 34,29%; 2) з середнім рівнем вигорання (частково «вигорілі») – 44,29%; 3) з високим рівнем вигорання («вигорілі») – 21,42% (табл. 3).

Аналізуючи отримані результати, бачимо, що за всіма фазами вигорання «вигорілі» матері мають високі показники за всіма субшкалами. Показники частково «вигоріліх» матерів відповідають середнім значенням оцінки рівнів вигорання за такими субшкалами: емоційне виснаження = 23,6 б.; редукція батьківських досягнень = 33,1 б. Лише деперсоналізація відповідає низькому рівню (5 б.), що свідчить про позитивне ставлення до дітей, до їх почуттів і переживань. Середні показники «невигоріліх» матерів повністю відповідають низькому рівню за усіма субшкалами.

Для вивчення характеристик індивідуально-типологічного компоненту було обрано «Методику визначення типу акцентуацій рис характеру» К. Леонгарда і Х. Шмішека, що дозволила встановити певний тип акцентуації характеру досліджуваних, виразність окремих рис характеру та їх поєднань. Розглянемо результати за даною методикою (табл. 4).

У нашій вибірці переважають представники гіпертимного, емотивного, тривожного і демонстративного типів акцентуації характеру. При цьому представники емотивної акцентуації характеру складають більшість: 17 респондентів з 70, що становить 24,29% від загального числа досліджуваних.

Результати зіставлення особливостей акцентуації рис характеру та рівня сформованості емоційного вигорання подаємо на рисунку 2.

Як бачимо, жінкам з високим рівнем вигорання притаманні демонстративний, тривожний, емотивний типи акцентуацій характеру. Молодих матерів з емотивним типом акцентуації характеру (53,85%) вирізняє підвищена чуттєвість та глибина переживань. Матері з демонстративним типом акцентуації (15,38%) мають потребу в увазі оточуючих та марнославстві. Тривожні жінки (30,77%) мають схильність до страху за дитину, нерішучості, сором'язливості. У групі досліджуваних з середнім рівнем вигорання є жінки із емотивним (33,33%), збудливим (3,33%), демонстративним (20%), застрягаючим (10%), педантичним (10%), тривожним (10%), циклотимним (6,67%), екзальтованим (3,33%), дистимним (3,33%) типами акцентуацій. У групі досліджуваних з низьким рівнем є жінки з гіпертимним (33,33%), збудливим (14,81%), застрягаючим

Таблиця 3

**Середні значення показників за «Методикою дослідження вигорання батьків»
І. Єфімової (n=70)**

Субшкали	«Невигорілі», низький рівень, n=24, 34,29%	«Частково вигорілі», середній рівень, n=31, 44,29%	«Вигорілі», високий рівень, n=15, 21,42%
Емоційне виснаження	13,5	23,6	35,7
Деперсоналізація	2,1	5,0	12,3
Редукція батьківських досягнень	38,3	33,1	26,6

Таблиця 4

**Показники за «Методикою визначення типу акцентуацій рис характеру»
К. Леонгарда і Х. Шмішека (n=70)**

№	Типи акцентуації	М	Абсолютний показник осіб	Відносний показник, %
1	Гіпертимний	13,3	9	12,86
2	Застрягаючий	13	5	7,14
3	Емотивний	14,6	17	24,29
4	Педантичний	13,8	4	5,71
5	Тривожний	12,3	7	10,00
6	Циклотимний	13,5	2	2,86
7	Демонстративний	12,8	8	11,43
8	Збудливий	13,6	5	7,14
9	Дистимний	13,7	3	4,29
10	Екзальтований	12,5	2	2,86
Невиражений тип акцентуації рис характеру			8	11,43

(7,41%), педантичним (3,7%), екзальтованим (3,7%), дистимним (7,41%) типами.

Аналіз зіставлення особливостей акцентуації рис характеру та рівня сформованості емоційного вигорання дозволив зробити висновки, що до емоційного вигорання не схильні представниці гіпертимного типу акцентуації, помірно схильні – застрягаючого, педантичного, збудливого, екзальтованого, дистимного, циклотимного типів, а значною мірою схильні представниці демонстративного, тривожного й емотивного типів.

Під час дослідження особливостей розвитку поведінкового компоненту емоційного вигорання був використаний опитувальник «Дослідження взаємодії «батько – дитина» І. Марковської. Результати подаємо у таблиці 5.

Кореляційний аналіз даних показав, що тільки шкала «невимогливість – вимогливість» не має взаємозв'язку з рівнем емоційного вигорання матері. Низька задоволеність стосунками з дитиною, її відкидання і непослідовність матері тісно корелює з рівнем емоційного вигорання жінки у відносинах зі своєю дитиною. Виховна конфронтація в сім'ї, тривожність за дитину, емоційна дистанція, суворість і відсутність співпраці також впливають на емоційне вигорання матері.

Розглянемо результати діагностики когнітивного компонента (рис. 3), що розкривається через такі критерії та показники: усвідомлення матерями своїх станів, проблем, особливос-

тей; суб'єктивна оцінка себе за допомогою методики «Хто Я?» М. Куна-Т. Макпартленда (модифікація Т. Румянцевої).

Соціальне «Я»: спостерігається спадання цього показника у матерів з низьким рівнем вигорання (ВРВ – 53,85%, СРВ – 66,67%, НРВ – 40,74%). Комунікативне «Я»: показники жінок з НРВ (81,48%) свідчать про велику значущість міжособистісних взаємин та актуалізацію потреби у спілкуванні з іншими. У жінок з ВРВ (38,46%) частково задоволена або незадоволена потреба у спілкуванні. **Матеріальне «Я»:** для матерів з високим рівнем вигорання (61,54%) важливо відчувати себе забезпеченими, а це не завжди можливо. **Фізичне «Я»:** спостерігається зниження цього показника зі зниженням рівня вигорання (ВРВ – 46,15%, СРВ – 30,00%, НРВ – 25,93%). Молоді матері з ВРВ критично і вимогливо ставляться до себе, свого зовнішнього вигляду і водночас прагнуть до саморозвитку і самовдосконалення. **Діяльнісне «Я»:** жінки з ВРВ (53,85%) характеризують себе так: «Люблю вирішувати завдання», «Добре торгую», «Працездатна», «Володію кількома мовами», «Вмію працювати», «Граю на фортепіано» та ін. Жінкам з НРВ (18,52%) характерний збіднілий опис свого діяльнісного «Я». **Перспективне «Я»:** у жінок з ВРВ (23,08%) відстежуємо орієнтацію на сімейні ролі дружини, матері. Можемо це пояснити частим залученням жінок до виконання сімейних функцій.

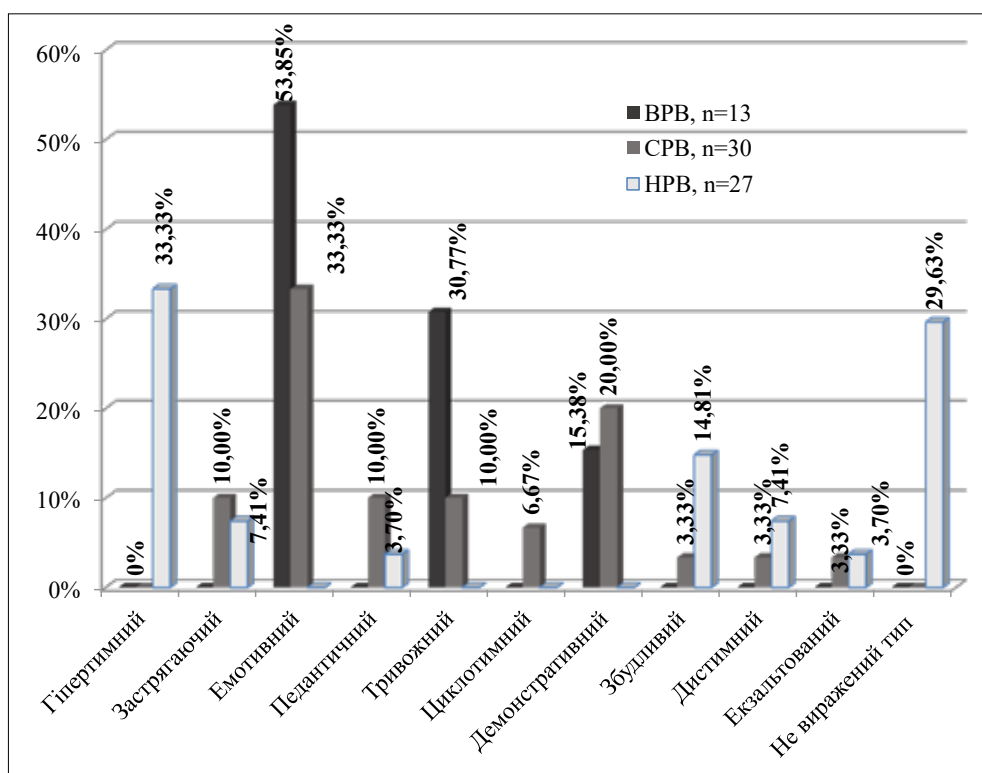


Рис. 2. Типи акцентуацій характеру у досліджуваних з різними рівнями сформованості емоційного вигорання (n=70)

Таблиця 5

Показники за шкалами опитувальника «Дослідження взаємодії «батько – дитина» І. Марковської (n=70)

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

При описі *рефлексивного «Я»* у жінок з НРВ (22,22%) був відзначений низький показник рефлексії (за 12 хвилин матері дали тільки дві три відповіді). Врахуємо, що вони насправді не знали, як можна ще відповісти на запитання, а не просто переставали записувати свої відповіді через свою сором'язливість. *Самостійні показники:* проблемна ідентичність та ситуативний стан добре характеризують жінок з ВРВ (15,38%). Себе вони описали так: «Не знаю, хто я», «Не можу відповісти на

це питання», «Голодна», «Нервую», «Втомилася», «Засмучена».

Отже, результати аналізу емпіричних даних засвідчують відмінності в уявленнях жінок з різними рівнями вигорання. Зокрема, у матерів з ВРВ вищими показниками відзначаються такі категорії: «соціальне «Я», «матеріальне «Я», «фізичне «Я», «діяльнісне «Я», «рефлексивне «Я» та самостійні показники. У матерів з НРВ вищими показниками відзначаються такі категорії: «комунікативне «Я», «перспективне «Я», «соціальне «Я».

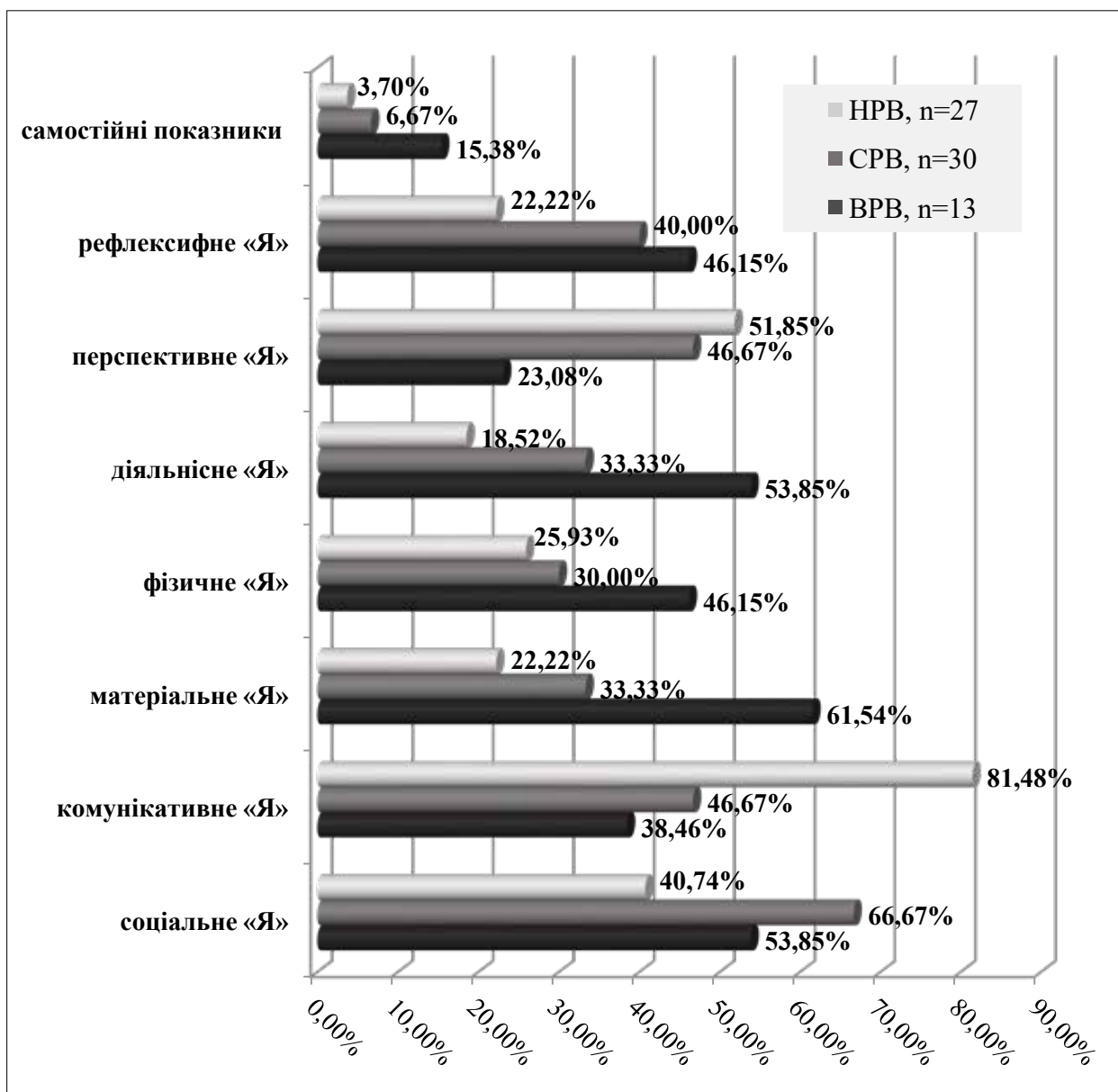


Рис. 3. Показники за методикою «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда (n=70)

Здійснений кореляційний аналіз засвідчив, що розвиток фази «напруга» позитивно корелює зі зростанням показників таких типів акцентуацій характеру: демонстративного (0,41 ($p \leq 0,05$)), тривожного (0,39 ($p \leq 0,05$)), емотивного (0,37 ($p \leq 0,05$)), педантичного (0,33 ($p \leq 0,05$)), збудливого (0,39 ($p \leq 0,05$)) та дистимного (0,39 ($p \leq 0,05$)). Водночас існує значущий зворотний зв'язок між зростанням першої фази вигорання і гіпертичним типом акцентуації (-0,36 ($p \leq 0,05$)). Розвиток фази «резистенція» відбувається зі зростанням показників таких типів акцентуацій характеру: педантичного (0,35 ($p \leq 0,05$)), циклотимного (0,57 ($p \leq 0,01$)), збудливого (0,43 ($p \leq 0,01$)), дистимного (0,51 ($p \leq 0,01$)) та екзальтованого (0,40 ($p \leq 0,05$)). Визначені кореляції можуть

бути використані для безпосередньої роботи з жінками.

Дослідження дозволило встановити, що високій та середній рівні вигорання з домінуванням фази «резистенція» переважають у більшості матерів. Існує взаємозв'язок між особливостями акцентуації рис характеру матері та схильністю до емоційного вигорання. Також визначено, що залежно від рівня емоційного вигорання проявляються відмінності в усвідомленні матерями своїх станів, проблем, особливостей, суб'єктивна оцінка себе, а також відмінності в особливостях побудови стосунків «батько – дитина». Врахування отриманих результатів дозволяє окреслити перспективи подальшого дослідження емоційного вигорання молодих матерів через розвиток їхніх особистісних ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Краснодар, 2010. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-lichnostnye-factory-emotsionalnogo-vygoraniya-materey-v-otnosheniyah-s-detmi> (дата звернення : 18.11.2021).
2. Вовк О.В. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. *Психологічне здоров'я*. 2019. Вип. 1. С. 3–25. URL: <https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/02.pdf> (дата звернення: 18.11.2021).
3. Лаврова М. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194–202. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/5300/1/194-202.pdf> (дата звернення: 18.11.2021).
4. Слабинский В.Ю. Основы психотерапии: практическое руководство. Санкт-Петербург : Наука и техника, 2008. 464 с.
5. Филиппова Г.Г. Психология материнства. Концептуальная модель. Москва : Институт молодежи, 1999. 286 с.