

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості емоційного вигорання матерів з дітьми у віці від 0 до 6 років»

ХАІ.704.7-96П1.21О.053.91-9/20-7 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96П1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія

(найменування)

Прудських Ю.І.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Покліпач О.О.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Большакова А. М.

(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ.....	5
1.1. Емоційне вигорання в контексті різних психологічних теорій.....	5
1.2. Формування і розвиток особистісних особливостей матерів дошкільнят, які впливають на емоційне вигорання.....	12
1.3. Психологічні чинники розвитку синдрому, вплив інформаційного простору і методи профілактики емоційного вигорання матерів .....	15
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	31
2.1 Характеристика вибірки .....	31
2.2 Характеристика методів дослідження .....	32
РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ .....	42
3.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання матерів.....	42
3.2. Взаємозв'язок суб'єктивного контролю та емоційного вигорання у матерів, що виховують дітей дошкільного віку.....	46
3.3. Особливості психологічних захисних механізмів у матерів залежно від рівня емоційного вигорання.....	47
3.4 Особливості батьківських настанов у матерів залежно від рівня емоційного вигорання.....	51
ВИСНОВКИ .....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ .....	64

## ВСТУП

Проблемою емоційного вигорання дослідники займаються протягом останніх тридцяти років. Так, вивчення змісту, структури і методів діагностики синдрому «емоційного вигорання» проводилося в роботах багатьох вчених, серед яких слід відзначити праці: М. Буріш, Г. Фрейденбергера, Дж. Грінберга, М. Буріш, К. Масляч, С.Джексона, Б. Перлман і Е. А. Хартман і ін. також питаннями присвяченими виникнення і профілактики синдрому емоційного вигорання, займалися також вчені: В. Е. Орел, В.В. Бойко, М.В. Борисова, А.В. Ємельяненкова, Н. Н. Сафукова і ін.

За останні роки дуже змінилося ставлення до материнства: сім'ї в більшості випадків є мононуклеарними, що призводить до меншої залученості родинного кола до виховання і догляду за дітьми, дедалі більше жінок прагнуть поєднати материнство та кар'єрний ріст. Поєднання професійної діяльності, домашніх обов'язків, виховання дітей у стилі “позитивного батьківства” при відсутності необхідної підтримки з боку партнера чи найближчого оточення, а також відсутність можливості відновити ресурси може стати причиною материнського емоційного вигорання. Проте, опрацювання такого важливого аспекту означеної проблеми, як дослідження і профілактика емоційного вигорання у матерів значної уваги не приділялося, що вимагає появи нових теоретичних і емпіричних наукових робіт. Поширення синдрому емоційного вигорання серед мам поступово набуває все більших масштабів, що зумовлює зростання інтересу до даного феномену вчених. Тому дослідження емоційного вигорання є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Гострота проблеми емоційного вигорання мам, недостатність досліджень, викликає необхідність вивчення такого явища як емоційне вигорання, і пов'язаних з ним психоемоційних і психосоматичних станів особистості.

**Об'єкт дослідження:** феномен емоційного вигорання.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники формування емоційного вигорання у матерів, які виховують дітей дошкільного віку.

**Мета дослідження:** дослідити соціально-психологічні чинники формування емоційного вигорання у матерів, які виховують дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання матерів.
2. Вивчити взаємозв'язок суб'єктивного контролю та емоційного вигорання у матерів, що виховують дітей дошкільного віку.
3. Дослідити особливості психологічних захисних механізмів у цих матерів залежно від рівня емоційного вигорання.
4. Визначити особливості батьківських настанов у матерів залежно від рівня емоційного вигорання.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний (аналіз наукової літератури та узагальнення теоретичного матеріалу)
2. Тестування (опитувальник емоційного вигорання К.Маслач, адаптований для матерів; тест-опитувальник «Дослідження суб'єктивного контролю» Є.Ф. Бажин; методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Life Style Index Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте; опитувальник батьківських установок PARI Е. Шаффер і Р. Белл)
3. Методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз Спірмена.

В дослідженні взяли участь 28 матерів м Харкова ті Харківської області, які мають одного або двох дітей дошкільного віку.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ

### 1.1. Емоційне вигорання в контексті різних психологічних теорій

Робота з людьми містить у собі професійну деформацію та потенційну небезпеку складних переживань в робочих ситуаціях, оскільки має підвищену відповідальність, має відповідати високим вимогам, та носить важке емоційне навантаження. Структурі особистості людини властива цілісність та стійкість, котра перебуває у пошуку шляхів захисту від деформації. Синдром емоційного вигорання є одним із засобів психологічного захисту людини. На початку 70-х років ХХ століття ряд науковців-психологів зробили висновок, що в багатьох представників професій які працюють в системи людина-людина змінювався стиль спілкування через декілька років професійної діяльності.

З часом, таке поняття як «професійна деформація», під яким розумівся стан власної непотрібності, змінився поняттям «емоційного вигорання».

Звернувшись до наукових джерел та здійснивши доскональний аналіз робіт з проблематики емоційного виснаження ми можемо побачити широкий спектр науковців, які досліджували сам зміст цього феномену та його структуру: Л. Карамушка, М., М. Буріш, Г. Фрейденбергера, Дж. Грінберга, М. Буріш, К. Маслач, С.Джексона, Б. Перлман і Е. А. Хартман і ін. а також методи його діагностики (К. Маслач, І. Андрєєва, А. Баженова, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, О. Старченкова тощо [5]).

У психологічній науці феномен емоційного вигорання вперше було розглянуто американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974, який характеризується психологічним станом здорових людей, які перебувають у тривалих соціальних контактах з достатньо сильною емоційною напруженістю [29]. Крім Фрейденбергера дослідженням цього феномену також займався С. Гінзбург [25].

У роботах вітчизняного психолога Б. Ананьєва також можна знайти згадки про синдром емоційного вигорання, який він визначав як негативне явище, властиве людям, які працюють у соціономічних професіях

До 1982 року, у літературі англійською мовою було опубліковано тисячі статей про вигорання. У більшості випадків представлені в них дослідження є описовими. Згодом була розроблена шкала вигорання Маслач та шкала нудьги, яка надавала дослідникам психометричні інструменти, що дозволяють більш стандартизований підхід до цього синдрому. У різних працях науковці використовують різні переклади англійського терміна «вигорання»: «емоційне вигорання» [7], «емоційне згорання» [15] та «емоційне перегорання». Також використовуються професійна деформація або професійна вада розвитку [23]. Всі зазначені терміни однакові і характеризують одне і те ж саме явище. Існує безліч визначень синдрому вигорання, але у всіх він розглядається як реакція особистості на довготривалий професійний стрес міжособистісного спілкування і містить три компоненти: редукцію персональних досягнень, деперсоналізацію особистості та емоційне виснаження. ВООЗ ще в 2001 розглядала «синдром вигорання» (burnout syndrome) як виснаження чи то фізичного, чи емоційного або мотиваційного характеру, якому властиві порушення продуктивності роботи, швидка втома, безсоння, висока схильність до соматичних хвороб, вживання психоактивних речовин та алкоголю для полегшення (тимчасового) свого стану [11].

Незважаючи на чималу кількість робіт, присвячених проблемі емоційного вигорання, маловивченим залишається питання про емоційне вигорання батьків, про соціально-психологічні чинники його виникнення та розвитку. Необхідність збереження здоров'я підростаючого покоління актуалізувала проблему психологічної допомоги сім'ї та, головним чином, жінці, яка виховує дитину.

Серед актуальних проблем материнства сьогодні досліджуються: емоційний стан жінки під час вагітності, взаємодія матері та дитини в

ранньому онтогенезі, фактори та умови девіацій материнства, особистісні зміни жінки, пов'язані з переходом до батьківства. Вивчається поведінка жінки на етапі прийняття ролі матері, аналізуються психологічні труднощі матері щодо дитини, розглядається роль самоактуалізації особистості матері як фактора її ставлення до дітей, а також структура ідентичності жінок з різним материнським ставленням.

В останні десятиліття у матерів спостерігається деформація цінностей і норм, соціальних стереотипів і установок, змінюються їх функції у відносинах з дитиною. Тобто феномен материнства сьогодні зазнає суттєвих змін (І. Кон, М. Мід, Е. Вадінтер, Р. Геллес, В. Корнел та ін.).

У процесі взаємодії з дитиною жінка неминуче стикається із різними видами труднощів. Вивчаючи дитячо-батьківські відносини, дослідники здебільшого акцентують увагу на ефективності розвитку особистості дитини в процесі цих відносин (Дж. Боулбі, З. Фрейд, Е. Фромм, А. Фрейд, К. Хорні, Д. Вінкотт, М. А. А. Кляйн та ін). Проблеми матері у цьому аспекті вивчені недостатньо. Тому особливої актуальності набуває дослідження психологічних труднощів матері, які можуть виникати у процесі взаємодії з дитиною, і наростати в міру її дорослішання.

Народження дитини є для жінки відповідальною подією і загалом змінює її життя, перебудовує стосунки у всіх аспектах її буття: від сімейного, побутового до професійного та особистісного. Включеність жінки у постійні взаємодії зі своєю дитиною, «замкнутість» психологічного простору цих діадних відносин формують зовсім особливе середовище буття матері, наповнене новою для жінки відповідальністю, обов'язками, фізичним навантаженнями та емоційними переживаннями, а також багатьма іншими супутніми материнству психічними процесами. Дія численних стресогенних факторів материнства (як об'єктивних, так і суб'єктивних) може викликати накопичення у жінки втоми та знемоги, що веде до її виснаження та, як наслідок, емоційного «вигорання» [13].

Феномен емоційного «вигорання» розглядається сьогодні переважно в аспекті професійної діяльності людини (С. Maslach та ін), де показана роль особистісних особливостей працюючої людини в її стійкості до психотравмуючих факторів професії. Нині відсутні дослідження емоційного «вигорання» матері у дитячо-батьківських відносинах. Тим часом багато жінок відчують у материнстві та демонструють оточуючим той психологічний феномен, який відомий як емоційне «вигорання» фахівця у професійній діяльності [30].

Виконання батьківських функцій багато в чому схоже з трудовою діяльністю, хоч і має у своїй основі інші мотиваційні механізми. Тому емоційне вигорання має місце й у батьків. Цей факт наявності вигорання у батьківській сфері вказується деякими російськими фахівцями (Л.А. Базалева, Н.Н. Корольова, Є.В. Лісова, Ю.В. Попов) [3].

Л.А. Базалева, описуючи материнське вигорання, розглядає виконання матір'ю батьківських функцій як специфічну форму трудової діяльності [3, С.174-182].

І.М. Єфімова визначає синдром батьківського вигорання як багатовимірний конструкт, що включає набір негативних психологічних переживань і дезадаптивної поведінки матері та батька, пов'язаних з дитячо-батьківським взаємодією при виконанні батьками діяльності щодо піклування про дітей, їх виховання і розвитку [12, С.103].

Матерів, стомлює і виснажує постійна і беззмінна турбота про дитину, при цьому вони відчують одночасно почуття провини за те, що не знаходять у собі яскраво вираженого емоційного прагнення до дитини, і одночасно почуття незадоволеності ставленням до себе близьких, які не цінують їхню самовіддану материнську працю.

Причиною такої позиції сучасних молодих матерів є, хоч як це дивно, активне проникнення у суспільну свідомість ідей психології материнства та діадичних відносин. Наприкінці минулого і на початку нашого століття популярними стали уявлення про «ексклюзивну» роль матері в ранньому



розвитку дитини. З'явилася тенденція до всіх проблем розвитку особистості (у тому числі і соматизацію) приписувати порушення ранніх материнсько-дитячих відносин [27]. І в результаті з'явився якийсь «ідеальний образ матері», який тепер активно транслюється не лише в літературі для батьків та в Інтернеті, а й навіть у рекламних роликах з екранів телевізорів. «Хороша» мати ідеально розуміє свою дитину, завжди все робить правильно, вона «експерт» буквально у всіх аспектах вирощування та виховання дітей, але головне – все це вона робить легко та невимушено та із задоволенням. І звичайно ж ніколи не втомлюється і тим більше не дратується на дитину, та ще при цьому чудово виглядає.

Зрозуміло, такий образ матері, що інтенсивно просувається, підкріплений науковими психологічними дослідженнями (психоаналіз, теорія об'єктних відносин, діадичний підхід, теорія прихильності, культурно-історичний підхід) виявився сильним фактором, що впливає на формування установок і рольової позиції матерів. І це стосується саме тих жінок, які ставляться до своїх материнських завдань усвідомлено: вони цікавляться літературою, орієнтуються в сучасних дослідженнях, відвідують лекції та тренінги фахівців тощо.

Виховання дитини – це важка праця, до якої найчастіше молоді батьки виявляються невідготовленими. Безсонні ночі, постійні тривоги за дитяче здоров'я, страх допустити помилку, складнощі з адаптацією до своїх нових соціальних ролей і відсутність вільного часу – все це супроводжує життя молодих батьків протягом перших місяців життя дитини. У багатьох сім'ях до цього переліку факторів додаються також фінансові труднощі, відсутність допомоги з боку родичів, невирішене житлове питання та інше [2].

Вивчення факторів, що провокують появу емоційного «вигорання» у матерів та його наслідків, набуває особливої актуальності. Проблема вивчення даного феномена у запропонованому ракурсі полягає у визначенні спектра особистісних особливостей, що зумовлюють небезпеку емоційного «вигорання» матері у відносинах з дитиною.

Рання діагностика, корекція та профілактика розвитку емоційного «вигорання» можуть попередити його виникнення у матерів і допомогти у зупиненні процесу, що почався, а також сприяти попередженню деформацій особистості не тільки матері, а й дитини [22].

Таким чином, дослідження даного феномену в контексті дитячо-батьківських відносин є важливим як з теоретичної, так і практичної точки зору.

Синдром емоційного вигорання проходить наступні стадії:

1. Попереджувальна фаза. Ця стадія на вигорання зовсім не схожа. Навпаки, її характеризують надмірна захопленість роботою та відмова від потреб, які з нею не пов'язані. Якщо це перенести на дитячо-батьківські стосунки, то перша стадія починається там, де батьки зосередили всі свої інтереси навколо дитини. При цьому вони отримують від батьківства задоволення і охоче жертвують особистими інтересами. Першим тривожним сигналом стають симптоми загального виснаження: постійне почуття втоми, порушення сну.

2. Зниження активності. Постійно бути повністю залученим у життя дитини та батьківські переживання дуже важко, емоційне та фізичне виснаження наростає. Щоб компенсувати втому, мати починає скорочувати спілкування з дитиною, виявляє дедалі менше щирого інтересу та участі. Одночасно з цим мама починають більше вимагати від дитини, чекаючи від неї звичної поведінки.

3. Емоційні реакції. Мати все менше контактує з дитиною, той реагує на це капризами та вимогою уваги. Мама сердиться, відчувається винною, не бачить виходу і стає ще на крок ближче до тяжкої четвертої стадії.

4. Деструктивна поведінка. На цьому етапі рівень втоми та накопичених негативних емоцій стає настільки нестерпним, що психіка починає захищатися від них. Інтерес до дитини знижується, спілкування з нею стає автоматичним.

5. Психосоматичні реакції. Хронічне придушення емоцій призводить до психосоматичних реакцій, частих хвороб.

6. Найсильніше розчарування та відчуття порожнечі. На цьому тяжкому етапі людина впадає в апатію. Все, що нещодавно становило основу, сенс життя виявляється байдужим. Такий стан є критичною фазою вигорання та потребує професійної допомоги. Однак якщо фахівці можуть звертатися до психологів, відвідувати спеціальні групи, батьки, як правило, кваліфікованої допомоги не отримують, оскільки ризик емоційного вигорання у матерів не усвідомлюється в суспільстві і недооцінюється [8].

У розвитку синдрому матері можуть спостерігатися такі симптоми.

Фізичні симптоми: порушення сну (як правило, безсоння), апетиту; загострення хронічних захворювань; підвищення тиску, тахікардія, головний біль, запаморочення, задишка; сексуальні дисфункції; зниження імунітету. Висока мотивованість навіть при запущеному механізмі вигорання змушує батька активно діяти, але вже за рахунок внутрішніх ресурсів, що відбивається на стані його здоров'я. Слід сказати, що фізичні наслідки перенесеного стресу мають довгостроковий характер.

Емоційні симптоми: депресивні тенденції: почуття провини, пригніченість, апатія, зниження самооцінки, емоційна лабільність, страхи, відчуття безнадійності; відсутність життєвих перспектив; нерідко агресивне ставлення до оточення: недовіра, підозрілість, заздрість, цинізм, конфліктність, відсутність толерантності; гнів та образа.

Поведінкові симптоми: відмова від потреб, що веде до виснаження; нездатність виконувати свої обов'язки та/або ухилення від них; зниження ефективності діяльності; підвищений страх не впоратися із рекомендаціями щодо виховання дитини; виникнення або підвищення залежності від нікотину та алкоголю; імпульсивна емоційна поведінка.

Інтелектуальні: ригідність мислення, зниження уваги, зменшення здатності виконувати складніші інструкції.

Соціальні: обмеження контактів, у тому числі з друзями та родичами; втрата інтересу до того, що відбувається поза сім'ї [28].

1.2 Формування і розвиток особистісних особливостей матерів дошкільнят які впливають на емоційне вигорання.

Внутрішні чинники, що зумовлюють емоційне вигорання: емоційна ригідність; близьке сприйняття та переживання обставин декрету та материнства; наявність слабкої мотивації емоційної віддачі та моральних дефектів з дезорганізацією особистості [1].

Схильність до емоційної ригідності:

— емоційне вигоання як засіб психологічного захисту, швидше виробляють ті, матері які менш сприйнятливі та більше емоційно стримані. Наприклад, симптоми «вигорання» формуються повільніше в матерів імпульсивних, які мають рухливі нервові процеси. Підвищеною вразливістю і чутливістю можуть бути повністю блоковані аналізовані механізми психологічного захисту. Найчастіше відбувається так, що людина протягом тривалого часу контактів з дитиною здатна до збереження чуйності, емоційної залученості, здатності брати участь та співпереживати [10].

Також жінки з високим рівнем емоційного «вигорання» відрізняються: надмірною довірливістю, високим рівнем тривожності, напруженістю у стосунках з людьми, підвищеною депресивністю, зайвою самокритикою, уповільненістю в реакціях та відсутністю артистичності, швидкому виникненню емоцій, переважно негативних. Такі жінки часто відчують страх і тривогу в різних ситуаціях, не здатні контролювати свої емоції та імпульсивні потяги, не можуть упоратися з життєвими труднощами, та їх поведінка багато в чому зумовлена ситуацією. Вони з тривогою чекають на неприємності, у разі невдачі легко впадають у відчай.

У відносинах з дитиною такі жінки не приймають і відкидають її особисті якості та поведінкові прояви. Вони не включені у взаємодію з

дитиною, не визнають її права та гідність. Непослідовні та непостійні у своїх вимогах, у своєму ставленні до дитини, у застосуванні покарань та заохочень, що може бути наслідком емоційної неврівноваженості, невпевненості та відкидає ставлення до дитини. Такі матерів мають високий рівень тривожності за дитину.

Жінка відчуває, що вона емоційно нічого не може дати дитині. Не в змозі співпереживати йому, відгукуватися на ситуації, які мають спонукати до дій. Такі жінки повністю виключають емоції зі сфери стосунків із дитиною. Їх майже нічого не хвилює та не викликає емоційного відгуку — ні позитивні обставини, ні негативні. Дитина обтяжує своїми потребами, проблемами. Усі перелічені вище обставини викликають у жінки поганий настрій та загострення хронічних захворювань.

Жінки з відсутністю емоційного «вигорання» відрізняються довірою до людей, відсутністю особистісної тривожності, розслабленістю, емоційною комфортністю та стабільністю, самодостатністю, прагненням дізнатися щось нове у подробицях, високим рівнем артистичності. Не засмучуються через дрібниці, відчуваються добре пристосованими до життя, емоційно стійкі. Зберігають холонокровність і спокій навіть у несприятливих ситуаціях. Часто переважають у хорошому настрої.

У відносинах з дитиною у них спостерігається рівність та партнерство. Вони приймають особисті якості та поведінкові прояви дитини, включені у взаємодію Космосу з ним, визнають його правничий та гідність. Послідовні та постійні у своїх вимогах, у застосуванні покарань та заохочень. Розбіжностей коїться з іншими членами сім'ї щодо виховання дитини вони практично немає. Вони емоційно близькі до дитини і готові ділитися з нею найважливішим і найпотемнішим. Такі матері задоволені своїми відносинами з дитиною, одержують задоволення від спілкування з нею, намагаються у всьому її підтримати і допомогти, хоча труднощі у взаємодії з дитиною є, але всі проблеми можна вирішити [26].

Як правило, від синдрому емоційного вигорання страждають такі категорії матерів:

- матері, які мають двох і більше дітей віком до п'яти років;
- мати дитини, яка часто хворіє, має важковиліковне або невиліковне захворювання;
- матері, які виходять на роботу до моменту закінчення декретної відпустки або працюють вдома, паралельно займаючись вихованням дітей, тобто живуть у режимі мультизадачності;
- матері, які виховують дітей у неповних сім'ях;
- мами, які самі в дитинстві зазнавали психологічних труднощів;
- матері-перфекціоністи, які мають завищені вимоги до власної батьківської ролі.

Серед інших причин емоційного вигорання психологи відзначають: Пізній декрет, коли майбутня мама працювала аж до моменту пологів. Складну вагітність, необхідність лежати кілька тижнів на збереженні, переживаючи про здоров'я крихти. Важкі пологи і тривалий реабілітаційний період.

У різних людей від початку неоднакова кількість ресурсів. Існують також зовнішні фактори, які впливають на самопочуття матері і провокують або допомагають щоб не було психічного перенавантаження пов'язаного з материнством.:

Чи є люблячий чоловік, який бере участь у догляді за дитиною;

Чи є турботливі батьки, свекри чи інші родичі, готові допомогти не порадами, а практично – погуляти з дитиною, приготувати їжу, прибрати;

Місце проживання: власне житло, або орендоване без необхідності ділити територію з іншими людьми і пов'язаних з цим конфліктів;

Чи достатньо грошей, щоб дозволити собі няню і прибиральницю, спа і спорт, якісні медичні послуги, щоб купувати готову їжу і регулярно їздити на відпочинок.

Отже можна зазначити основні фактори, до яких відносять:

- мати має звичку не цінувати себе;
- не вміє добре відчувати свої потреби;
- не вміє про них заявляти, просити про допомогу;
- не вміє казати “ні”;
- має нереалістичні очікування (наприклад, сподівання, що може одночасно працювати на повну ставку, виховувати з дитини музичного генія, бути чудовою господинею та мати ідеальну фігуру – нереалістичні) [16].

1.3 Психологічні чинники розвитку синдрому, вплив інформаційного простору і методи профілактики емоційного вигорання мам.

За останні роки змінився спосіб проживання сімей: сім'ї стали більш нуклеарними, відповідно близькі родичі часто є значно менш залученими у виховання дітей, ніж кілька поколінь тому. З іншого боку, жінки все більше намагаються поєднати кар'єру і материнство, що може стати причиною постійного стресу в житті жінки. Також пропагується значно більш залучене, свідоме батьківство, іноді з надмірною опікою, що теж може стати причиною батьківського вигорання, якщо батьки не будуть відновлювати час від часу власний емоційний ресурс [21].

Як причини, що ведуть до емоційного вигорання, у психології виділяється ряд факторів:

Високе робоче навантаження. У турботі про дитину це навантаження визначається не так фізичними зусиллями (хоча і вони суттєві), скільки необхідністю все робити за потребами дитини. Неможливо прогнозувати та дозувати це навантаження, в результаті постійно треба бути у «бойовій готовності». Але ще більш важливим є психічне навантаження: напруженість уваги, постійна пильність, зосередженість, взагалі без можливості відключитися від цього.

Висока відповідальність за виконувані функції. Постійна тривога матері за життя та здоров'я дитини, та тепер ще й за все її майбутнє: обділена

безумовним прийняттям та «експертною» турботою матері дитина звичайно матиме психічні травми в майбутньому. Але ж і всі оточуючі висувають до матері ці вимоги: якщо з дитиною щось не так, то у всьому винна вона.

Одноманітність повторюваних дій. Як тільки закінчується післяпологова адаптація та освоюються основні способи турботи про дитину, починається «день бабака». Тепер усе за заведеним порядком: погодувати, обробити, погуляти, укласти, викупати – і так за заведеним колом день у день. А як тільки намагаєшся внести якусь різноманітність, відразу малюк пручається (не засинає, погано їсти, кричить тощо). Адже для нього стереотипність дій матері та стійкий ритм є основою первинної асиміляції, вироблення перших динамічних стереотипів, що формують первинне почуття базової довіри на основі підтвердження очікуваних подій [24].

Напружений ритм діяльності. Це тільки так здається, що малюк перші місяці здебільшого їсть та спить. Дуже часто спить по 20-40 хвилин, а потім прокидається і вимагає уваги – і так протягом усієї доби. І надія мами поспати без перерви хоча б 3-4 години не виправдовується.

Велика емоційна насиченість актів взаємодії. Взаємодія з дитиною завжди вимагає високої емоційності, особливо коли вона зовсім маленька. Перші півроку провідною діяльністю для малюка є ситуативно-особистісне спілкування, змістом якого є обмін емоціями між дитиною та дорослою. Емоційна взаємодія має здійснюватися в кожному акті догляду за дитиною, при кожній дії з нею. Враховуючи великий обсяг контактів з дитиною, це стає одним з найсильніших факторів, що стресують, і веде до потреби матері скоротити емоційну взаємодію і знизити її інтенсивність. Неможливість переадресувати емоційну взаємодію з дитиною іншим людям призводить до емоційного виснаження та роздратування матері.

Необхідність зовні виявляти емоції, які не відповідають реаліям. Негативні емоції матері, що виникають, розцінюються як «неправильні», їх не можна демонструвати дитині, причому не тільки ті, які ставляться до неї самої (це вже просто злочин!), але навіть засмучення або роздратуванням



матері з будь-яких інших приводів. У результаті мати завжди повинна бути рівною, спокійною та доброзичливою, або навіть радісною, а дитина щосили намагається провокувати прояв її справжніх почуттів, тому жити в ситуації «подвійного послання» вона просто не може. Роздратування, що прорвалося, сльози або гнів матері запускають новий цикл її провини і страждання.

Недостатнє заохочення праці (матеріальне та психологічне). Нерідко доводиться стикатися з тим, що мамі настільки не до себе, що їй навіть на думку не спадає чимось нагородити себе. Тим більше що материнська праця має бути безкорисною – але ж це не означає, що безоплатною! А нагородою вважається сама дитина: вона в тебе є, ось це твоє щастя. Під час дослідження діадичних відносин було виявлено, що перші тижні – до появи комплексу пожвавлення – дитина мало надає матері позитивного підкріплення. Нагорода з'являється тоді, коли малюк радісно посміхається з появою матері та демонструє рухове пожвавлення. Але це ближче до двох місяців, а до цього ще треба дожити.

Часта незаслужена критика. Особливо якщо малюк не демонструє очікуваних проявів «чудесного немовляти», а мама виглядає не щасливою та натхненною, а втомленою та роздратованою. Та ще й не виконує все по господарству та не стежить за собою належним чином.

Неясна постановка завдань. Стосовно материнства це означає, що немає однозначних орієнтирів у тому, яким має бути «продукт» батьківської діяльності. Звичайно, головне – дитина має бути здоровою. Але показники його здоров'я – це суть показники розвитку, а тут бідній мамі вже точно треба мати як мінімум три освіти, щоб хоча б правильно ці показники оцінити: педіатричну, психологічну та педагогічну. Але цього недостатньо, оскільки інші можуть мати із цього приводу свою думку, а оцінюють виконання материнських завдань саме вони.

Високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної роботи. Цей фактор безпосередньо впливає із попереднього. Насправді немає чітких критеріїв оцінки материнської діяльності. Але в кожного є своє уявлення про

те, що таке «хороша мати» і що таке «хороша дитина». І що правильніше: страждати, віддаючи «всю себе» дитині та сім'ї, або бути спокійним, що виспалося і цікавиться життям, але може бути без вимитих підлог і мереживних оборочок на дитячому ліжечку?

Безперспективність діяльності. Це дуже складний параметр. З одного боку, зрозуміло, що це для дитини. З іншого боку, він це ніколи не оцінить, проте його заслуги потім вважатимуться не результатом материнських вкладень, яке власними досягненнями. Насправді все залежить від того, що є кінцевим результатом: бути хорошою матір'ю або мати хорошу дитину. У цьому випадку можливе зрушення мотиву на мету: «хороша мати» — це не мотив, а проміжна мета, як здобуття коштів для створення «хорошої дитини». Саме собою прагнення «бути доброю матір'ю» в очах своїх і оточуючих справді безперспективне.

Почуття недооціненості чи непотрібності. А це вже наслідок із попередніх позицій. Що б я не робила, дитина мене оцінити поки що не може, а іншим важлива не я, а сама дитина. Це відчуття "придатка" до дитини, "обслуговуючого персоналу" є характерним атрибутом стану емоційного вигоряння матері.

Відсутність інтересів поза роботою – тобто материнської діяльності. Тут ситуація подвійна. З одного боку дійсно зосередження на дитині таке велике, що решта йде на другий план. З іншого боку, просто немає часу та сил ці інтереси підтримувати та реалізовувати. А як фактор це посилює вигоряння [9].

Ми живемо у вік Інтернету та смартфонів, соціальні мережі можуть викликати залежність і чинити колосальний тиск на психологічний стан кожного інтернет користувача і матерів зокрема.

На самооцінку мам впливають не тільки власні профілі, а й те, що, потрапляючи в полон соціальних мереж, вони виявляються буквально «засипані» постійними нагадуваннями про ідеальне життя інших людей, створюється ілюзія, що решті життя вдалося краще, у них більше

можливостей, вражень та талантів. У мам - блогерів завжди слухняні діти, а мами, як правило, встигають все і навіть більше - з ідеальним укладанням і свіжим манікюром поміщують на вилізаний до блиску кухні свіжозварений борщ, чекаючи на чоловіка, який з'явиться неодмінно з букетом квітів. І якщо в момент перегляду такого профілю мама розуміє, що день не постав, вона сидить з брудною головою посеред кімнати, заваленої іграшками, а малюк всю ніч не спав і постійно плаче, то це створює миттєвий розрив між фактичним і ідеальним Я, залишаючи почуття порожнечі та незадоволеності.

Залишається лише додати, що головне в епоху соціальної медіаіндустрії — знайти баланс між цифровим та реальним життям. Одна з головних умов благополуччя — припинити порівнювати себе з іншими, адже найбільш об'єктивне порівняння, яке має якийсь сенс, — це порівняння себе із самим собою вчора і сьогодні.

Зрозуміло, такий стан стимулює формування психологічних захистів. Захистом може бути психічне та фізичне виснаження, і тоді вже нарешті можна розслабитися і самому зайняти дитячу позицію. Крайнім випадком такого захисту є соматизація матері. Принаймні до лікаря можна піти, там тебе полікують та пошкоднують. Іншою формою захисту може бути певна форма раціоналізації, коли жінка знаходить такі моделі реалізації материнства, які дозволяють їй більше бути поза домом, урізноманітнити своє життя та насправді відволікатися від самої дитини [17]. Це популярна зараз модель «запечної дитини», коли мати скрізь носить малюка із собою і пишається тим, що не сидить удома і піклування про дитину не обмежує її особистісні, а іноді й професійні інтереси. Пояснюється ця стратегія з одного боку корисністю нових вражень для дитини (причому буквально від народження) і тим, що вона завжди з мамою, а з іншого боку правом матері на свої потреби та гордістю, що вона може нічого у своєму житті не міняти при народженні дитини. . Модифікації цієї стратегії можуть бути різні: «слінг-мама» або бізнес-леді, яка може відвідувати разом із дитиною навчальні семінари, конференції та навіть вчені поради. Ще одним варіантом

є «занурення» в материнство та зосередження на турботі про дитину та її виховання, підкоривши цьому все своє життя (у модифікаціях «ведична жінка» або «домашня дитина»). Формою такого захисту може бути зосередження на технічному боці піклування про дитину на шкоду безпосередньому спілкуванню. Такі мами дійсно стають експертами у питаннях догляду за дітьми та їх навчання, але все це займає їхній основний час та сили, а материнська компетентність у емоційній взаємодії з дитиною не формується, і в результаті з самою дитиною вони не знають, що робити.

Що є причиною появи цього сучасного феномена емоційного вигорання матері? Тут можна виділити кілька обставин.

По-перше, у суспільстві змінилося ставлення до дитинства загалом і до дитини зокрема. Дитина тепер привілейована істота, вона має права, її треба захищати, її потреби розцінюються як надзвичайні. Це посилюється уявленням про «дитячі травми», які є причинами порушень розвитку особистості, що у свою чергу вимагає компенсації своїх дитячих травм, а це найефективніше реалізується у перенесенні на стосунки зі своєю дитиною.

По-друге, змінилася «технологія» материнства: побутова частина стала набагато легшою, забирає мало часу та сил. Якщо наші мами та бабусі все робили своїми руками, прали, гладили, шили, готували і т.і. і це об'єктивно було важко і мало матеріальний результат, який можна пред'явити та оцінити, то сучасні мами компенсують це високою зосередженістю на дитині. І це виявляється складніше, оскільки вимагає високих психічних витрат.

По-третє, змінилися пріоритети ціннісних орієнтацій у суспільстві. З одного боку, окрім дитини та домашнього господарства, у жінок з'явилося багато інших можливостей, а з іншого боку сама материнська діяльність знецінена порівняно з професійною та «творчою». З дитинства у дівчаток не виховується потяг до дітей і піклування про них, не культивується інтерес до взаємодії з дитиною, немає розуміння, що просто бути з дитиною і доглядати за нею — це само собою приносить задоволення. «Сидіння» будинку з

дитиною розцінюється як втрачений час і точно як інтелектуально і духовно не значуще заняття.

А по-четверте, в сучасному суспільстві на основі фрагментарних відомостей з психологічних джерел, сформувалася установка, що тільки мама повинна бути з дитиною в перші місяці і роки її життя, її ніким замінити не можна і не треба, і навіть шкідливо для дитини. У таких умовах у дітей формується моноприв'язаність, утруднюється поява вторинних уподобань та соціалізація, виникають проблеми у сепарації та індивідуації. Така модель практично не має аналогів у традиційних способах виховання дітей. Навпаки, від народження, особливо у детоцентризованих культурах, існував розподіл турботи про дітей між кількома членами сім'ї [19]. І тільки там, де не було допомоги жінці та цінність дитини була низькою, матері змушені були постійно носити дитину на собі. І це не тому, що так треба було дитині, а тому, що ніде і не було з ким її залишити. І в результаті тепер ми маємо багатофакторний внутрішній конфлікт із такими складовими:

1. Прагнення бути «хорошою матір'ю» і зосередити всю себе дитині, які мають достатньої внутрішньої мотивації й уміння отримувати задоволення від материнської діяльності.

2. Прагнення до професійної та особистісної самореалізації, що не поєднується з необхідністю «зануритися в дитину».

3. Прагнення всієї турботи про дитину здійснювати самої та відсутність розподілу турботи про дитину між членами сім'ї.

4. Недостатня «престижність» материнської діяльності та втрата традицій визнання діяльності матері в суспільстві та всередині сім'ї.

Хочеться додати до цього списку недосконалість соціальної інфраструктури та матеріальної підтримки батьківства з боку держави. Проте зараз йдеться про такий феномен, який характерний якраз для «середнього класу», де загалом задовільні матеріальні умови та соціальні можливості сім'ї. І завдання тут стоять не так перед суспільством, як перед психологами та психотерапевтами, до яких жінки саме з таких сімей можуть звернутися за

допомогою з симптомами хронічної втоми та емоційного вигорання. І ось тут можна знову звернутися до практики роботи з професійним вигоранням, де напрацьовано досвід терапії та реабілітації. У додатку до синдрому емоційного вигорання матері можна узагальнити це в такий спосіб [14].

Материнство стало сферою підвищеного публічного інтересу. Очікування від материнства настільки зросли, що ті матері, які б вважалися достатньо добрими 50 років тому, зараз би вважалися мамами, що занедбують своїх дітей. Матері більше не можуть виховувати своїх дітей керуючись здоровим глуздом, як це було раніше. Натомість вони постійно порівнюють свою поведінку з теперішніми соціальними нормами. Вони турбуються не тільки про те, щоб діти вживали корисну та збалансовану їжу, мали якісний сон та добре вчилися, але і мають зміцнювати їх суб'єктивне благополуччя: їх щастя та самооцінку. Позитивне батьківство, що активно пропагується в країнах Заходу, заохочує матерів регулювати їхні емоції, а точніше демонструвати дитині більше позитивних емоцій і контролювати негативні емоції, виконуючи свої батьківські обов'язки. Дослідження вже підтверджують позитивний вплив такого стилю батьківства на майбутній розвиток дитини, проте наслідки для матерів поки не є добре вивченими. Втім, дослідження Лін Г. та Хенсот Л. демонструє, що відчуття тиску постійно демонструвати позитивні емоції та контролювати негативні емоції виснажує материнські емоційні ресурси і збільшує вразливість до емоційного вигорання [18].

У європейських країнах зростання кількості випадків батьківського емоційного вигорання спостерігається з 2000-х рр. Зміни, що стосувалися культури праці у галузі соціальних професій, відбулися і у сфері батьківства. Від Другої Світової Війни переважає ідеологія теорії прив'язаності Боулбі, яка підкреслює важливість відносин між матір'ю та дитиною.

Ключові зміни стосуються наведених нижче пунктів:

- 1) Проголошення Радою Європи у 2007 році глобальної цілі – дотримуватися принципів позитивного батьківства: ненасильницького та

підтримуючого батьківства, що оцінює дітей як людей з їх власними правами. Втім, цього неможливо досягти на практиці: неможливо застосовувати абсолютно всі принципи у всіх випадках, і це призводить до розчарувань.

2) Збільшення рівня втручань державних органів у батьківство: для прикладу, прийняття законів стосовно нелегальності застосування батьками фізичних покарань.

3) Зниження авторитету матерів у очах дітей: фокусування уваги на тому, що діти мають свої права, а батьки мають свої обов'язки призвело до падіння поваги до останніх.

4) Різке зростання очікувань стосовно уваги, освіти, майна та можливостей, які належать дітям.

5) Різке зростання кількості жінок, які працюють: кількість жінок, які працюють, зросла на 75%, якщо порівнювати 1980 та 2010 роки. Це означає, що у матерів було значно менше часу, щоб досягати поставлених цілей.

Як твердять самі матері, вигорання може підвищувати суїцидальні ризики чи ідеї “втекти від усього і всіх”. Також емоційне вигорання пов'язане зі збільшенням випадків насильства у сім'ї та занедбання. Емоційне вигорання стає причиною депресії у меншості випадків, як показує 7-річне дослідження Хаканен і Шауфелі. Також емоційне вигорання не є тотожним з великим депресивним розладом, хоча випадки суїцидальних думок при батьківському емоційному вигоранні є частішими, ніж при наявності депресії. Імовірно, причиною цього факту є те, що від материнських обов'язків не можливо звільнитися чи взяти лікарняний на деякий період часу. Одним з способів втечі від ситуації емоційного вигорання у батьківстві є власне надмірне вживання алкоголю. Дослідження, проведені в англосаксонських країнах (Бельгія, Франція, США, Англія) демонструють, що як мінімум 5% батьків мають емоційне вигорання [31].

Материнське вигорання буде вищим у молодих матерів, матерів, що проживають в неблагополучних районах, багатодітних матерів, матерів

мононуклеарної сім'ї (порівняно з сім'ями, які складаються з багатьох поколінь), одиноких батьків (порівняно з не одинокими батьками), а також у зведених сім'ї (порівняно з не зведеними сім'ями). Також індивідуалізм – це найбільш вагомий фактор, що прогнозує батьківське емоційне вигорання, беручи до уваги такі фактори як соціо-демографічні дані, навантаженість на роботі, економічні відмінності в різних країнах і інші культурні відмінності [6]. Порівнюючи рівень емоційного вигорання у матерів, діти яких мають серйозні хронічні захворювання (діабет 1 типу), та матерів, які мають здорових дітей, спостерігається значно вищий рівень емоційного вигорання у матерів дітей із захворюваннями. Факторами впливу є низька соціальна підтримка, брак вільного часу, фінансові труднощі та переконання про вплив захворювання на повсякденне життя. Додатковими факторами впливу є низька самооцінка та висока потреба контролю [4].

Метринське вигорання на основі моделі К. Маслач. У своєму дослідженні Маслач та інші дослідники підтвердили, що батьківське вигорання – це унікальний специфічний синдром, що відрізняється від добре відомої концепції емоційного вигорання, пов'язаного з роботою. Це призвело до появи визначення батьківського вигорання як психологічного синдрому, який маніфестує у батьківському контексті і який характеризується за наступними трьома вимірами, які пов'язані з батьківською роллю, якщо орієнтуватися на модель вигорання К. Маслач:

- 1) Виснаження від догляду за дітьми;
- 2) Емоційне дистанціювання від дітей;
- 3) Низький рівень особистісних досягнень.

Подібно до емоційного вигорання, пов'язаного з роботою, перший вимір батьківського вигорання – виснаження – вважається ключовим виміром цієї концепції. Це тягне за собою відчуття перевантаженості і виснаженості емоційних та фізичних ресурсів, спричинених виконанням батьківської ролі. Матері відчувають надто багато стресу і відчувають, що батьківство вимагає надмірної залученості. Другий вимір материнського



вигорання – емоційне дистанціювання – відноситься до ситуацій, коли мати дистанціюється емоційно (не фізично) від дітей як від джерела виснаження. Це означає, що фізично мати забезпечує потреби дитини, але стає менш емоційно залученою і відповідно менше реагує на сигнали та потреби дитини. Третій вимір материнського вигорання відноситься до відчуття себе як некомпетентної матері і відчуття відсутності досягнень у ролі матері [30].

Подолання проблем емоційної сфери матерів обумовлено вирішенням цілого комплексу психологічних питань. Оскільки для продуктивного на матерів, що у стані емоційного вигорання, насамперед необхідно домогтися відносного психологічного добробуту, що починається, передусім, із прояву мотивації до позитивним змін, здатності приймати допомогу, важливу інформацію. Отже, найважливішим напрямом цієї комплексної роботи є просвітницька робота психолога, що дозволяє виявити прогалини у пізнаннях батьків, і, звичайно ж, заповнити їх. По досягненню балансу у цих питаннях стає можливою і робота над дитячо-батьківськими відносинами, що дозволить не допустити розвитку батьківського емоційного вигорання надалі. Робота з матерями може здійснюватися одночасно у кількох напрямках:

1. Створення клубів матусь за інтересами. Тут вони можуть розширити коло спілкування, дізнатися про життя інших сімей, знайти підтримку та розуміння.

2. Інформаційне забезпечення мам: випуск спеціалізованих журналів або окремих статей у медичних або освітніх виданнях, що вже зарекомендували себе. Батькам потрібні практичні поради щодо догляду за особливими дітьми, пояснення та рекомендації фахівців щодо вирішення повсякденних проблем, пов'язаних із процесом виховання дитини.

3. Допомога у пошуку джерел підтримки сім'ї (матеріальної, соціальної, медичної, освітньої, духовної).

На думку Т. Титаренко, для реалізації корекції чи профілактики емоційного вигорання батьків, психологу необхідно вирішити такі завдання:

– корекція неконструктивних форм поведінки матері, таких як агресивність, необ'єктивна оцінка поведінки дитини, негативні бажання, прагнення уникнути труднощів, примітивізація поведінки, пов'язана зі зниженою самооцінкою, та формування продуктивних форм взаємовідносин у соціумі;

– формування розуміння матір'ю дитини та проблем, якщо такі є, а саме: поступовий відхід від позиції, що заперечує наявність проблем, та позиції протиставлення себе соціуму та перехід у позицію взаємодії;

– корекція взаємовідносин з дитиною;

– корекція внутрішнього психологічного стану матері: стан переживання неспіху у зв'язку з невдачами в деяких діях і якщо все йде не як задумано

– здійснення особистісного зростання матері в процесі взаємодії зі своєю дитиною, у процесі її навчання та виховання нею за допомогою психолога;

– підвищення самооцінки матері у зв'язку з можливістю побачити результати своєї праці в успіхах дитини;

– трансформація освітньо-виховного процесу, що реалізується матір'ю по відношенню до дитини, у психотерапевтичний процес по відношенню до самої себе; творча діяльність матері, спрямовану її дитини, допомагає їй самій, виліковуючи її від негативного впливу психологічного стресу [27].

Профілактику материнського вигорання слід починати з аналізу та оцінки ситуації в сім'ї: виявлення сімейних стрес-факторів, аналіз стресової реактивності чи толерантності та послаблення дії стресорів. Програма складається з таких фаз:

1) Оволодіння навичками розпізнавання стресу.

2) Аналіз власних реакцій на стресові сімейні ситуації та стратегії поведінки.

3) Визначення сімейних ситуацій, які найчастіше стають стрес-факторами. Оволодіння навичками контролю емоційних реакцій.

- 4) Визначення тих активностей, які є ресурсними та планування регулярного здійснення цих активностей
- 5) Оволодіння навичками управління часом.
- 6) Визначення цінностей, значущості родинного життя та батьківства.
- 7) Розвиток впевненості в собі та навичок асертивного спілкування.
- 8) Планування соціальної взаємодії з близькими друзями чи родичами для створення кола соціальної підтримки [12].

Найперше, що може робити жінка аби запобігти вигоранню в декреті – це відстоювати власні кордони. Має бути свій особистий простір. Вона не повинна забувати про свої захоплення та хобі і виділяти бодай дві години в день на себе.

Хатні обов'язки і догляд за дитиною не повинні лежати лише на жінці, їх мають розділити мама з татом порівну, в залежності від можливостей. Бабусі та дідусі замість того, щоб лише роздавати поради, можуть побути з дитиною, сходити в магазин чи допомогти у інших справах, аби у мами була можливість відпочити.

Оскільки синдром емоційного вигорання настає на тлі фізичного та психічного виснаження людини, то його профілактика та терапія полягають у тому, щоб насамперед відновити ці функції. Це потребує наступних етапів роботи:

1. Зміна наявної моделі материнства. Усвідомлення своєї позиції, запитів та ресурсів щодо діяльності материнства. Обговорення спрямованості материнських функцій та результатів діяльності. Критичне ставлення до думки інших та правильна оцінка своєї материнської праці. Підвищення материнської компетентності та впевненості у собі. Усвідомлення потреби у компенсації своїх дитячо-батьківських відносин та при необхідності опрацювання цієї проблеми. Формування адекватної моделі свого материнства та реального образу «хорошої матері» для своєї дитини, а не для оточуючих.

2. Перебудова сімейних відносин та побудова ефективної моделі розподілу турботи про дитину для формування адекватної форми прихильності, профілактики та корекції проблем сепарації та індивідуації.

3. Відновлення фізичного ресурсу матері. Оптимізація харчування, фізичне навантаження (заняття спортом, прогулянки), повноцінний сон, обов'язковий особистий відпочинок.

4. Виділення особистого часу матері з можливістю робити те, що хочеться, спілкуватися з друзями, займатися хоча б частково професійною діяльністю чи хобі.

5. Виділення часу на подружнє спілкування, спільне дозвілля.

6. Оволодіння прийомами медитації та аутотренінгу для регуляції емоційного стану та відновлення ресурсів [16].

Звичайно, все це вимагає серйозної та планомірної психологічної роботи з мотивацією, сімейними стосунками та організацією сімейного устрою. Проте, загалом у психології та психотерапії всі ці прийоми добре розроблені, їх треба переорієнтувати на завдання оптимізації діяльності батьківства. Такий «коучинг материнства» може здійснюватися в індивідуальному та сімейному консультуванні та терапії та у тренінговій формі. І звичайно він повинен гнучко модифікуватися для різних типів укладу сім'ї, реальної життєвої ситуації та особистісних особливостей матері.

Під час бесід психолог, може донести до матерів інформацію ті правила слідуючи яким можна мінімізувати стрес, та як наслідок запобігти емоційному вигоранню. Під час просвітницької діяльності навчити:

1. Розподіляти відповідальність. Долучати тата до ухвалення рішень - обговорюйте разом, у якому пологовому будинку народжувати, якого візочка купувати, спільно вивчати інформацію про малюка.

2. Просити про допомогу. Обговорювати можливі варіанти допомоги з боку бабусь і дідусів, тіток і хрещених, подруг і сусідок - немає нічого поганого в тому, щоб покладатися на своє найближче оточення в такий

особливий і вразливий період. Головне - чітко проговорити, в чому ця допомога може полягати, щоб це було комфортно всім учасникам процесу.

3. Пам'ятати про свої потреби. Не забувати задовольняти свої базові потреби: в їжі, сні, гігієні, відпочинку.

4. Розподіляти пріоритети. Одна з причин, з якої в мам розвивається вигорання, - це прагнення жити так само, як до народження малюка. Все встигати, виглядати як раніше, бути в курсі всіх подій - неможливо, і це треба прийняти.

5. Дбати про своє тіло. Якщо немає можливості кудись ходити, можна танцювати вдома разом із малюком, робити вправи з дитиною замість гантелей, влаштовувати пробіжки з візочком. Також не забувати щодня присвячувати собі час в тиші й на самоті - без гаджетів і зайвого шуму.

6. Спілкуватися. Можна зареєструватися на форумах для мам, відвідувати заходи для жінок у декреті (на щастя, у великих містах це вже не рідкість), знайомитися на дитячих майданчиках з іншими мамами, запрошувати в гості подруг.

7. Вносити розмаїття. Самостійно створювати для себе події й новини.

8. Обирати час коли ви з чоловіком знаходитесь на одинці і не знаходитесь тільки у ролі батьків, а спілкуєтесь як чоловік та жінка [19].

#### Висновки до Розділу 1:

Висновок до I розділу Розглянуто теоретично-методологічні основи феномену емоційного вигорання в контексті материнства. Визначено існуючі на сьогодні підходи до трактування термінології, формування класифікацій емоційного вигорання, в контексті різноманітних психологічних теорій. Емоційне вигорання - один з новітніх, розглянутих в психологічній літературі, механізмів захисту, тому його визначення є багатоаспектним і розгалуженим. Сучасні науковці розглядають емоційне вигорання як ознаку перевтоми, яка може з'являтися у будь-якій професії, а також у

позапрофесійній діяльності . Питанням досліджень причин виникнення та впливів на життя і здоров'я людини емоційного вигорання займались такі відомі вчені як Н. J. Freudenberger, R.S. Lazarus, C. Maslach, S. Jackson, A. Pines, S. Taylor, E. Heim, В.В. Бойко, В.Е. Орел, Водопьянова Н.Е.та інші. У більшості досліджень наголошується, що вигорання включає в себе три взаємопов'язаних виміри: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція персональних досягнень. Встановлено, що важливим напрямком досліджень, в контексті батьківства, є виявлення зв'язку між емоційним вигоранням, деперсоналізацією, і редукцією особистих досягнень та рівнем суб'єктивного контролю. Виявлення зв'язку між емоційним вигоранням та особливостями психологічного захисту. А також зв'язку батьківських настанов у матерів залежно від рівня емоційного вигорання. Це набуває особливої значущості, в контексті дослідження протидії емоційному вигоранню батьків.

## РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Характеристика вибірки

У другому розділі визначено та обґрунтовано методичне забезпечення та організація дослідження; проведено опитування матерів, що виховують дітей дошкільного віку, щодо наявності емоційного вигорання; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження на виявлення тих психологічних особистісних чинників, що впливають на емоційне вигорання матерів.

Дослідження синдрому емоційного вигорання у матерів проводилися відповідно до поставленої мети і раніше визначених завдань. Предметом наукового дослідження виступають психологічні особливості емоційного вигорання матерів дошкільнят.

Для аналізу впливу соціально-психологічних чинників емоційного вигорання матерів дошкільнят було проведено опитування. В якості респондентів в дослідженні взяли участь 28 матусь м Харкова ті Харківської області, які мають дітей дошкільного віку.

Матері які мають одну дитину або двох дітей дошкільного віку зображено на рисунку 2.1

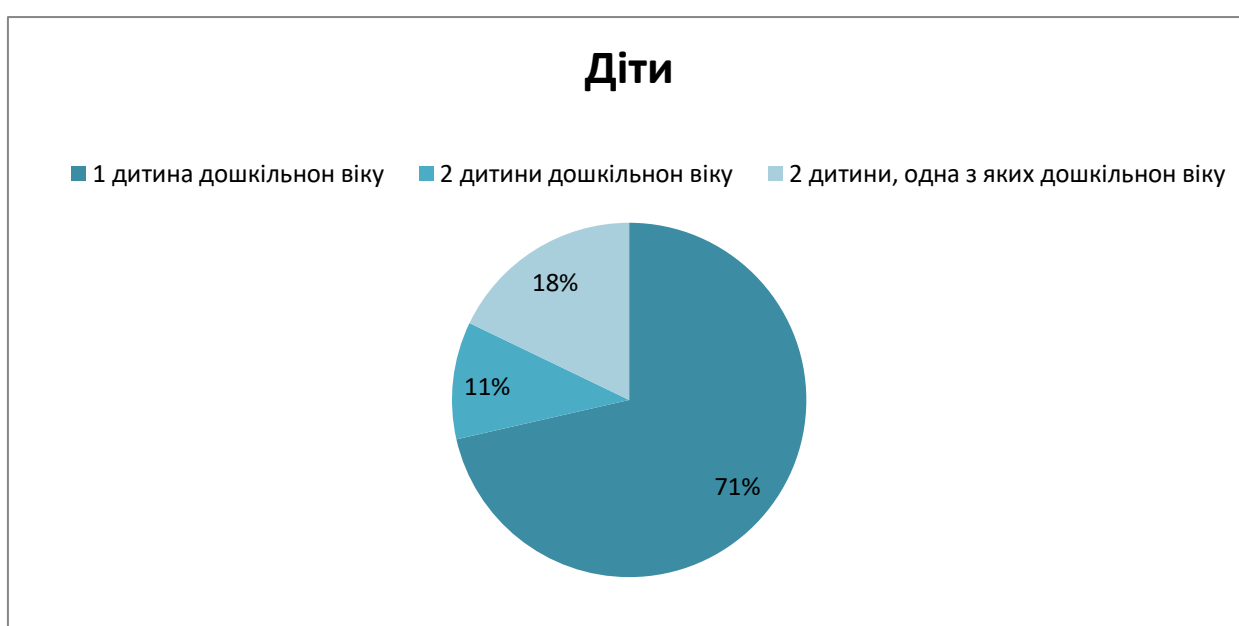


Рис. 2.1 Розподіл матерів за кількістю дітей у віці від 1 до 6 років

Таблиця 2.1

## Характеристика досліджуваних матерів за різними ознаками

Показники	Поділ досліджуваних на підгрупи за певною ознакою	Респондентки
Вік	20-30	50 %
	30-40	50 %
Рівень зайнятості	Не працюю	36 %
	Працюю 2-5 години на тиждень	43 %
	Працюю повний робочий день	21 %
Фінансовий стан сім'ї	Існують труднощі з задоволенням базових потреб (одяг, їжа, житло)	11 %
	Задоволені базові потреби (їжа, одяг, оплата комунальні послуги), проте не витрачаються кошти на відпочинок та розваги; немає заощаджень	57 %
	Задоволені базові потреби (їжа, одяг, оплата комунальні послуги), витрачаються кошти на відпочинок та розваги; є заощадження	32%
Одинока мама	Так	7 %
	Ні	89 %
	Так, але тато активно залучений у виховання дитини	4 %
Кількість дітей в сім'ї	Одна дитина	64 %
	Двоє дітей	36 %
Наявність допомоги по догляду за дитиною	Допомоги немає	21 %
	Є допомога по догляду за дітьми: кілька годин на тиждень	61 %
	Є допомога по догляду за дітьми: багато годин на тиждень	18 %

## 2.2. Характеристика методів дослідження

*Опитувальник емоційного вигорання К.Маслач, адаптований для матерів.* Опитувальник вигорання Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, скор. МВІ) – тестова методика, була створена у 1986 році і призначена для діагностування професійного вигорання.



Методика Маслач є досить компактною і найбільш вживаною на сьогодні дослідниками феномену емоційного вигорання в різних галузях та сферах життя — вона включає лише 22 запитання, при цьому залишається дуже змістовною і лаконічною. Тому її доцільно застосовувати у ситуації, коли потрібно дуже швидко провести опитування.

За допомогою цього опитувальника Маслач можна визначити ступінь вираженості вигорання у трьох шкалах: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Чим вищими є бали по шкалах емоційне виснаження та деперсоналізація – тим більше виражені симптоми вигорання за цими показниками. Чим нижчий сумарний бал за шкалою редукція особистих досягнень, тим вищий рівень вигорання, демотивації та втрати сенсу в основній сфері діяльності людини [30].

Варіант опитувальника Маслач адаптований для батьків і містить таку заміну тверджень: всі словосполучення, що стосуються роботи, обов'язків пов'язаних з роботою замінені відповідно на “материнські обов'язки”, “материнство” та “діти”. Для оцінки ступеня своєї згоди з твердженням використовуйте шкалу: якщо у Вас не було такого почуття, у бланку відповідей позначте позицію. Якщо у Вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його відчували. Для цього навпроти питання потрібно поставити бал, що відповідає частоті переживань того чи іншого почуття», від 0 – «ніколи»; до 6 – «кожного дня». В кінцевому результаті визначаються рівні за наступними балами.

Таблиця 2.2

## Визначення рівнів ознаки

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

*Тест-опитувач «Дослідження суб'єктивного контролю» (Є.Ф. Бажин), розроблений Є.Ф.Бажином на основі шкали локусу контролю Дж.Роттера.*

Локус контролю - це характеристика вольової сфери людини, яка відбиває його схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам чи власним здібностям та зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам носить назву екстернального, або зовнішнього, локусу контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям - інтернального, внутрішнього, локусу контролю.

Локус контролю, характерний для людини, універсальний по відношенню до будь-яких типів подій та ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється і у випадках невдач і у випадках досягнень, причому це спостерігається у різних сферах життєдіяльності суб'єкта. У розрізі материнства високий рівень інтернальності, може відігравати важливу роль і впливати на емоційне вигорання матері. А саме коли жінка сприймає усі проблеми пов'язані з дитиною як те, на що вона могла б вплинути, але не змогла. Це підіймає рівень напруги і як наслідок скоріше призводить до вигорання.

Опитувальник містить 44 твердження. Мета обробки результатів – отримати показник локусу суб'єктивного контролю, тобто показник загальної інтернальності "Іо". Він є сумою збігів відповідей випробуваного з відповідями питання, «згоден» або не «згоден» на відповідні питання. Рівень локуса контролю може бути визначен як низький рівень інтернальності (10-11 баллів), середній (12-32 баллів), або високий (33-34 бали).

Відповідно низький рівень - «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування та поведінки, малотовариські, у них поганий самоконтроль та висока напруженість. люди мало простежують зв'язок між своїми діями та значущими подіями у житті.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, завзятість, рішучість, відрізняються товариськістю, хорошим самоконтролем і стриманістю. Середній рівень інтернальності характерний більшості людей. Особливості їх суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи є людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Але хоча їх поведінка та психологічне почуття відповідальності за нього залежить від конкретних соціальних ситуацій, все ж таки можна і в них встановити переважання того чи іншого виду локусу контролю.

*Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (P. Плутчик, X. Келлерман, Конте)* призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, що передбачають відповіді за типом «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають в різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного. Вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені вище твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі.

Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за такою формулою  $n/N \times 100 \%$ , де  $n$  – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту,  $N$  – число всіх тверджень, які стосуються цієї шкалою. Тоді

загальна напруженість усіх захисту (ОНЗ) підраховується за формулою  $n/92 \times 100\%$ , де  $n$  – сума всіх позитивних відповідей по опитувальнику.

*Заперечення* проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, униканні її. Це бар'єр, розміщений прямо на вході системи сприйняття. Він не допускає небажану інформацію, що при цьому вона незворотно втрачається для людини і, як наслідок, не може бути відновленою. Під час заперечення переорієнтовується увага. Її напрям міняється так, що людина стає неуважною до деяких сфер життя, які можуть її травмувати. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Якщо в чомусь ніяк не можна зізнатися собі самій, то найкращим виходом залишається, за можливості, не заглядати в цей страшний і темний кут. Зовні це виглядає так, начебто людина відгороджується від ситуацій (—Це є, але не для мене!) або не зважає на них. Це ніби бар'єр, розташований безпосередньо на вході до системи, яка сприймає. Він не допускає туди небажаної інформації, яку людина при цьому незворотно втрачає і її не можна буде згодом відновити. Отже, заперечення призводить до того, що певний зміст ні відразу, ні згодом не зможе потрапити до свідомості.

*Витіснення* пов'язане з униканням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення зі свідомості (забування) не інформації про те, що трапилось, у цілому, а тільки неприйняттого мотиву своєї поведінки. З. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом є витіснення) головним способом захисту інфантильного «Я», нездатного опиратися спокусі. Іншими словами, витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особистості. Витіснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи виходу у поведінці, проте зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти. Витіснення спрямоване на те, що раніше було усвідомленим хоча б частково, а забороненим стало вдруге і тому

утримується в пам'яті. Саме тому витіснення – найефективніший вид захисту, який здатний подолати такі інстинктивні імпульси, з якими не справляються інші форми захисту. Витіснення вимагає великих енергетичних ресурсів, що проявляються в гальмуванні інших видів життєвої активності [7, 53]. В опитувальнику в цю шкалу автори включили і питання, які стосуються менш відомому механізму психологічного захисту - ізоляції. При ізоляції психотравмуючий і емоційно підкріплений досвід індивіда може бути усвідомлено, але на когнітивному рівні, ізолювано від афекту тривоги.

*Регресія.* У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги, шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фруструючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переваг у конфліктних ситуаціях. До цього механізму відноситься і згадуваний в літературі захист за типом «реалізація в дії», при якій неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, що перешкоджають їх усвідомленням.

*Компенсація.* Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості. Ряд авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з

форм захисту від комплексу неповноцінності. Люди, для яких компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

*Проекція.* В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально мало схвалюваний відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недобррозичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення. Рідше зустрічається інший вид проекції, при якому значущим особам (частіше з мікросоціального оточення) приписуються позитивні, соціально схвалювані почуття, думки або дії, які здатні підняти. Наприклад, учитель, що не проявив особливих здібностей у професійній діяльності, схильний наділяти улюбленого учня талантом саме в цій області, неусвідомлено прославляючи тим самим і себе ( «переможцю учню від переможеного вчителя»).

*Заміщення.* Поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зміщення». Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з нею, переноситься на іншу, більш доступну і безпечну. У більшості випадків заміщення нівелює емоційне напруження, що утворилося під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які нівелюють внутрішнє напруження.

*Інтелектуалізація або «раціоналізація».* Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість припиняє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією, за допомогою логічних установок і маніпуляцій, навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравматичну ситуацію. У шкалу інтелектуалізації - раціоналізації була включена і сублімація як механізм психологічного захисту, при якому витіснені бажання і почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, які сповідує особистість.

*Реактивне утворення.* Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає виразу неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно зрозумілу їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості [17].

*Опитувальник «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI).* Авторами опитувальника PARI (parental attitude research instrument) є Е. Шефер і К. Белл. Первинна апробація методики на російськомовній вибірці була проведена кандидатом психологічних наук Т. В. Нещерет в 1980 році. Надалі робота з апробації та адаптації методики до умов

Російськомовної культури велася Т. В. Архіреева (Архіреева Т. В., 2002). Опитувальник «Вимірювання батьківських установок і реакцій» призначений для вивчення ставлення батьків (насамперед, матерів) до дітей взагалі, а також до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі). Методика дозволяє оцінити специфіку внутрішньосімейних відносин, особливості організації сімейного життя. Опитувальник складається з 115 суджень, що стосуються сімейного життя і виховання дітей. У методику закладені 23 шкали (ознаки), що стосуються різних сторін ставлення батьків до дитини і життя в родині. Кожна шкала включає в себе 5 тверджень, які розташовані в певній послідовності: судження, що належа вираженість ознаки – 20 балів, мінімальна – 5 балів,

Відповідає повинен висловити своє ставлення до них у вигляді повного або часткового згоди або незгоди.

Шкали (ознаки) опитувальника

1. Вербалізація (надання дитині можливості висловитися).
2. Надмірна турбота (оберігання дитини від труднощів).
3. Залежність від сім'ї (обмеження матері роллю господині будинку).
4. Придушення волі дитини.
5. Жертовність» батьків.
6. Побоювання образити (страх заподіяти дитині шкоду).
7. Подружні конфлікти.
8. Строгість батьків.
9. Дратівливість батьків
10. Виняток позасімейних впливів (залежність дитини від матері).
11. Сверхавторитет батьків (заохочення залежності дитини від батьків).
12. Придушення агресивності дитини.
13. Незадоволеність роллю господині («мучеництво» батьків).
14. Партнерські відносини (рівність батьків і дитини).
15. Заохочення активності дитини.



16. Ухилення від конфлікту (уникнення спілкування з дитиною).
17. Байдужість чоловіка (неуважність чоловіка до дружини).
18. Придушення сексуальності дитини.
19. Домінування матері.
20. Нав'язливість батьків, втручання у світ дитини.
21. Товариські відносини між батьками та дітьми.
22. Прагнення прискорити розвиток дитини.
23. Несамостійність матері (необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини).

*Метод математико-статистичної обробки матеріалу.*

Для виявлення прихованих закономірностей и характеру зв'язків між досліджуваними змінними були використан методи математико-статистичної обробкидани - кореляційний аналіз Спірмена.

## РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ З ДІТЬМИ У ВІЦІ ВІД 0 ДО 6 РОКІВ

### 3.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання матерів

Для визначення індивідуально-психологічні особливостей емоційного вигорання матерів з дітьми у віці від 0 до 6 років був використаний комплекс психодіагностичних методик, опис яких детально наведено в підрозділі 2.2.

За результатами шкал опитувальника емоційного вигорання К.Маслач, адаптованого для матерів, проведеного серед 28 жінок, які брали у ньому участь, були отримані наступні дані, низький рівень виснаження характерний для 3 досліджуваних жінок, що становить 11 % від загальної кількості досліджуваних, 15 жінок або 53 %, мають середній рівень виснаження, 36% або 10 респонденток мають високий рівень виснаження, згідно результатів дослідження.

За шкалою «деперсоналізація» ми маємо розподіл за трьома рівнями вираженості даного показника. 16 жінок з низьким рівнем вираженості, або 57% від загальної кількості, середній рівень був виявлений у 10 респонденток, або 36% і високий рівень за результатами тестування показали 2 жінки, або 7% від загальної вибірки.

За шкалою «редукція особистих досягнень» маємо також три градації. До групи з низьким рівнем за даним фактором потрапило 5 осіб, або 18% досліджуваних; до групи з середнім рівнем – 11 осіб, або 39% від загальної вибірки; до групи з високим рівнем за фактором редукції особистих досягнень потрапило 12 жінок, або 43% респонденток.

Розподіл опитувальника емоційного вигорання К.Маслач, адаптованого для матерів, має три шкали: «емоційне виснаження», «деперсоналізація» й «редукція особистих досягнень», а також три рівні, низький, середній та

високий. Як розподілилися матері котрі брали участь у цьому дослідженні за цими шкалами наведеними вище, наглядно зазначено нижче.

Таблиця 3.1.

## Розподіл респонденток за шкалами методики К. Маслач

Рівень	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	Процент	Кількість	Процент	Кількість	Процент
Емоційне виснаження	3	11	15	53	10	36
Деперсоналізація	16	57	10	36	2	7
Редукція особистих досягнень	5	18	11	39	12	43

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «вигорання» та являє собою заниження емоційного фону, байдужість або емоційне перенасичення. Проявляється у фізичному стомленні і холодності по відношенню до оточуючих. За результатами шкали дослідження емоційного виснаження, серед 28 матусь, опитувальника емоційного вигорання К.Маслач, адаптованного для матерів були отримані наступні дані, які наведено нижче на рисунку 3.1

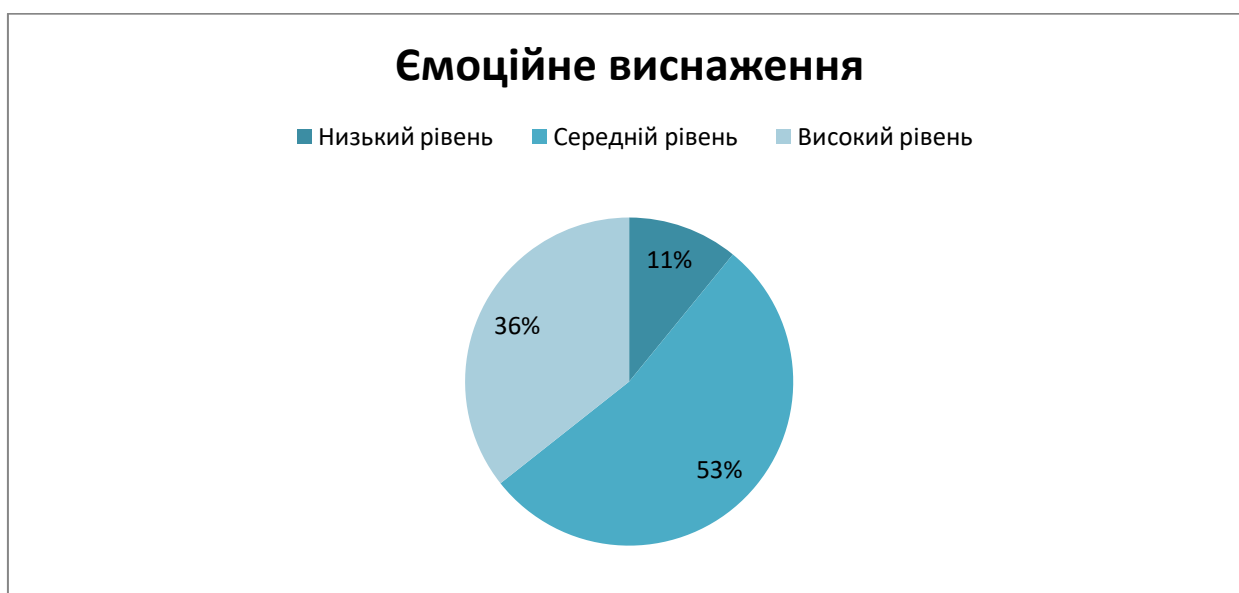


Рис.3.1. Результати дослідження емоційного виснаження у матерів, %.

Отже, дивлячися на таблицю за даними, ми бачимо, що показники більшої половини опитуваних матусь свідчать про середній рівень

емоційного виснаження, на другому місці по кількості матусі з високим рівнем виснаження і на останньому третьому місці матері з низким рівнем емоційного виснаження.

Деперсоналізація у проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. Спосетрігається особистісне віддалення, яке проявляється в зменшенні кількості контактів з оточуючими, зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно інших людей. За шкалою деперсоналізація» ми маємо наступний розподіл. (рис 3.2.)

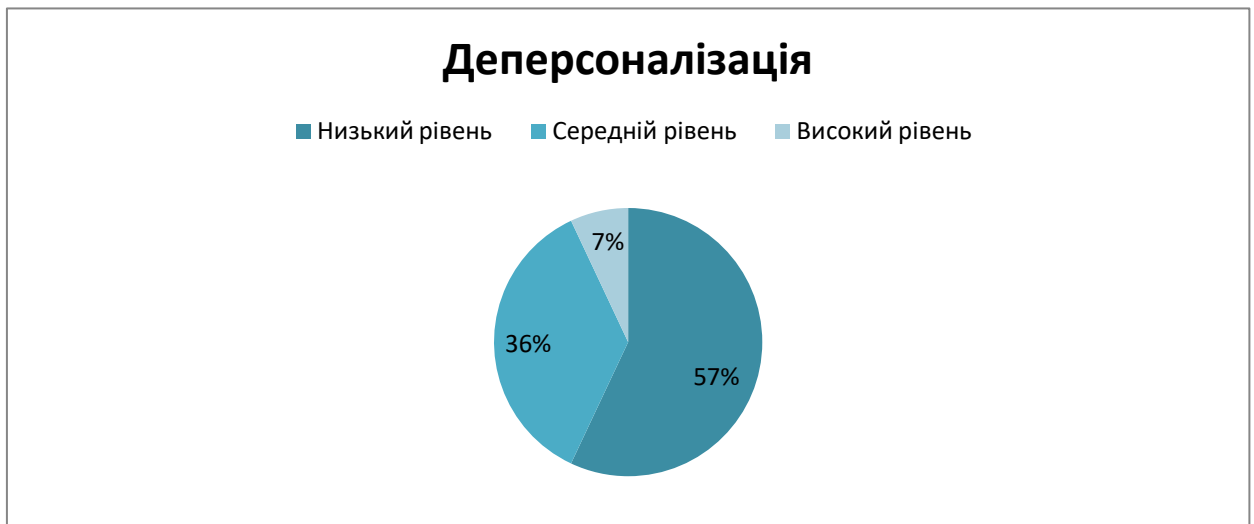


Рис.3.2. Результати дослідження деперсоналізації у матерів, %.

Показники більшості матусь свідчать про низький рівень деперсоналізації, на другому місці по кількості матусі які мають середній рівень по цій шкалі і на третьому місці матусі з високим рівнем деперсоналізації.

Редукція особистих досягнень полягає у зниженні почуття компетентності або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх досягнень та успіхів, негативізмі щодо можливостей у своєму житті, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших людей. Виникнення почуття провини за власні негативні прояви, або почуття. Зниження рівня діяльнійшої мотивації та ентузіазму альтруїстичного змісту.

За шкалою редуція особистих досягнень розподіл за рівнями ми бачимо наступним чином (рис 3.3.)

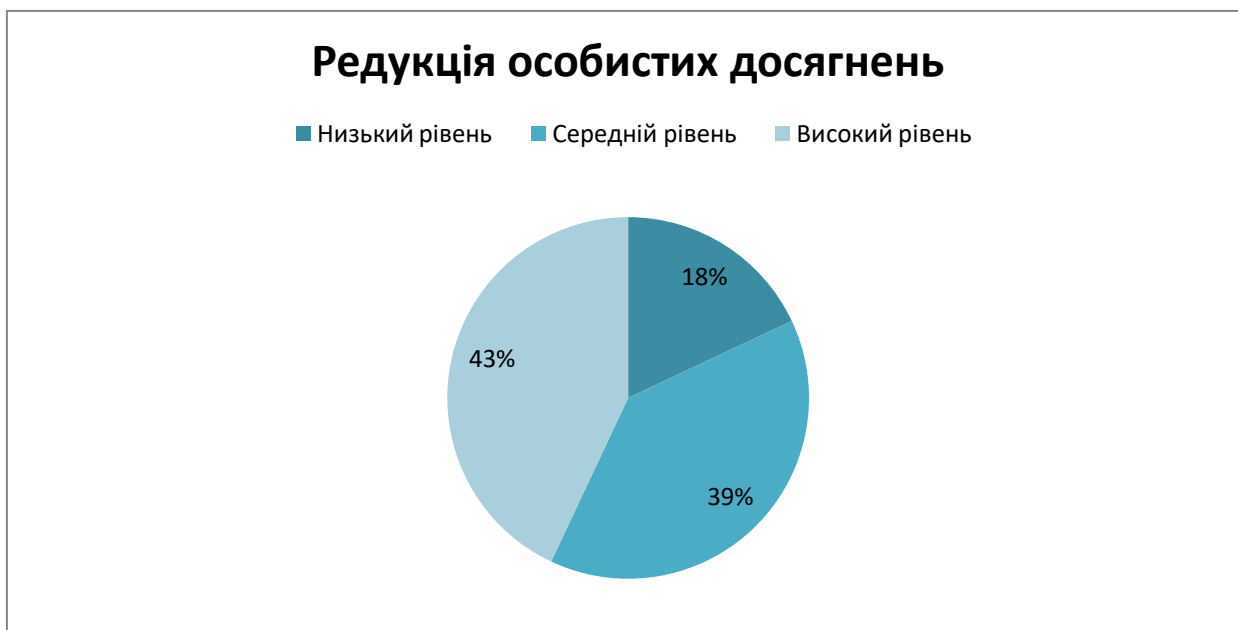


Рис.3.3. Результати дослідження редуції особистих досягнень у матерів, %.

За шкалою редуція особистих досягнень, більшість матусь мають високий рівень, а саме 43%, на другому місці матері з середнім рівнем 39% і у меншості 18% матерів спостерігається низький рівень редуції особистих досягнень.

Також у дослідженні для пошуку взаємозв'язків були розраховані коефіцієнти кореляції Спірмена між кількістю дітей яка зростає у родині, віком дитини та емоційним виснаженням матері.

Таблиця 3.2

Табл. 3.2 Кореляція між емоційним виснаженням та кількістю дітей та віком

Емоційне виснаження	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Кількість дітей	0,034158	Дуже слабка
Вік дитини	-0,04751	Дуже слабка зворотна

### 3.2. Взаємозв'язок суб'єктивного контролю та емоційного вигорання у матерів, що виховують дітей дошкільного віку

Є.Ф. Бажином у 1993 році був розроблений опитувальник «Дослідження суб'єктивного контролю», на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, створеної в США в шістдесяті роки, який дозволяє зрозуміти яким силам людина приписує контроль та відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім і має назву екстернального локусу контролю чи власним силам та зусиллям та носить назву інтернального, внутрішнього локусу контролю. Отриманні у дослідженні показники наведено нижче на (рис. 3.4.)

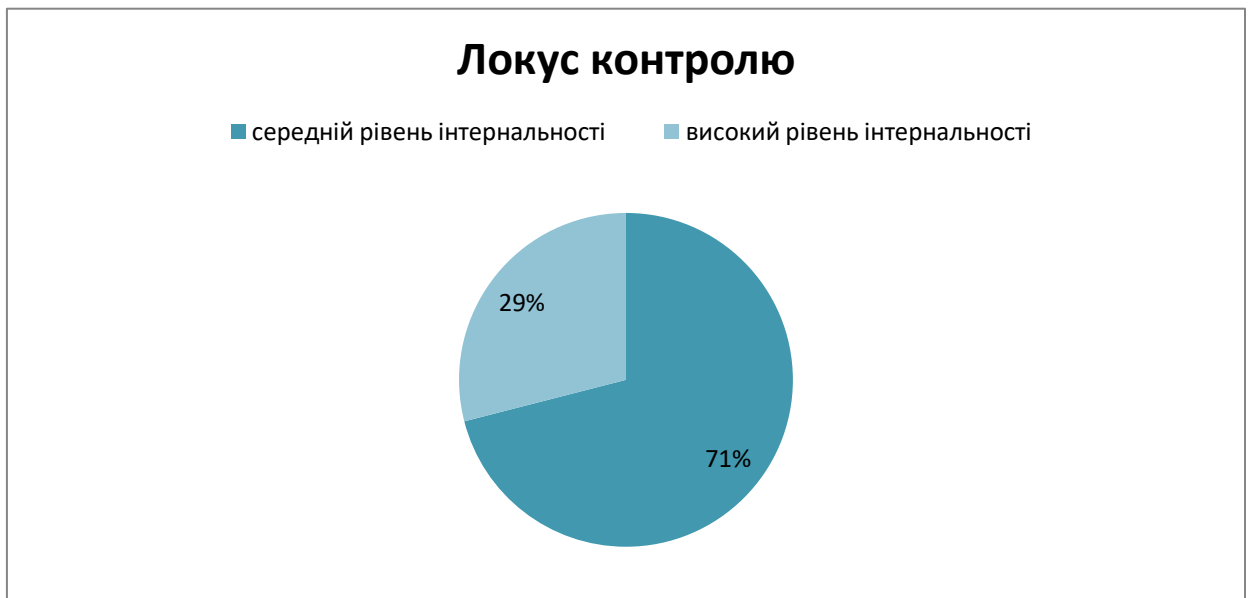


Рис.3.4. Результати дослідження рівня інтернальності у матерів, %.

Опитування показало, що 20 матерів, або 71% респонденток мають середній рівень інтернальності. Особливості їх суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи є людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Але хоча їх поведінка та психологічне почуття відповідальності за нього залежить від конкретних соціальних ситуацій, все ж таки можна і в них встановити переважання того чи іншого виду локусу контролю.

Високий рівень інтернальності показали 8 матерів, або 29 %. Матері які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому.

Кореляційний аналіз був проведений, використовуючи коефіцієнт кореляції Спірмана. В результаті проведення кореляційного аналізу виявлено взаємозв'язки шкал «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Редукція особистих досягнень» з показниками шкали локусу контролю, які подано нижче.

Виявлено слабкий негативний зв'язок між рівнями емоційного виснаження та локусом контролю ( $r = -0,11$ ), також слабку негативну кореляцію між деперсоналізацією та рівнем суб'єктивного контролю ( $r = -0,21$ ). Слабку позитивну кореляцію виявлено між редукцією особистих досягнень та рівнем суб'єктивного контролю ( $r = 0,11$ ). Слабку негативну кореляцію було виявлено між рівнями емоційного виснаження та локусом контролю, а це означає, що при підвищенні рівня емоційного виснаження, рівень локусу контролю зменшується, при підвищенні рівня деперсоналізації, рівень локусу контролю також зменшується. І навпаки при підвищенні редукції особистих досягнень буде збільшуватися рівень суб'єктивного контролю.

### 3.3. Особливості психологічних захисних механізмів у матерів залежно від рівня емоційного вигорання

За допомогою опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте), ми можемо проаналізувати рівень напруженості восьми основних психологічних захистів, та вивчити ієрархію системи психологічних захистів жінок, які виховують дітей, а також

визначимо, які найчастіше захисти використовують респондентки в контексті своєї емоційної виснаженості.

Розставимо дані механізми захисту за принципом зростання, де на першому місці розташований механізм, який використовується мамами частіше, а на останньому рідше за всіх.

- 1 – «регресія» - 38% випадків;
- 2 – «раціоналізація» - 29% випадків;
- 3 – «проекції» - 25% випадків;
- 4 – «витіснення» та «заперечення», які мають однакове процентне співвідношення використання – 4%.

Щодо ієрархії системи психологічних захистів жінок які виховують дітей, то вона достатньо наочно продемонстрована на рис. 3.5



Рис. 3.5 Ієрархія системи психологічних захисних механізмів жінок з дітьми у віці від 0 до 6 років, %

За результатами дослідження ми можемо побачити різну оцінку сили зв'язку коефіцієнту кореляції між емоційним виснаженням й шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте). Отримані дані наведено нижче.



Таблиця 3.3

Кореляція між емоційним виснаженням та системами психологічних захистів

Шкали опитувальника «Індекс життєвого стилю»	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Витіснення	-0,14195091	Дуже слабка зворотна
Регресія	0,19037989	Дуже слабка
Заміщення	0,35324146	Слабка
Заперечення	0,15854676	Дуже слабка
Проекція	0,12590348	Дуже слабка
Компенсація	0,33840515	Слабка
Гіперкомпенсація	0,00855755	Дуже слабка
Раціоналізація	-0,06584401	Дуже слабка зворотна

Отже, за результатами даної таблиці ми можемо говорити про дві шкали, що мають дуже слабку силу зв'язку коефіцієнта кореляції з емоційною виснаженістю – «регресія», «заперечення», «проекція» та «гіперкомпенсація». Слабку кореляцію маємо між емоційним виснаженням й шкалами «компенсація» та «заміщення». І дуже слабку зворотну кореляцію маємо між шкалами «витіснення», «раціоналізація», та емоційним виснаженням. Отже, найбільш значущими захистами, які впливають на рівень емоційного виснаження є «компенсація» та «заміщення».

Згідно результатів дослідження, зазначимо коефіцієнт кореляції між деперсоналізацією й шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю».

Таблиця 3.4

Кореляція між деперсоналізацією та системами психологічних захистів

Шкали опитувальника «Індекс життєвого стилю»	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Витіснення	0,2450685	Дуже слабка
Регресія	0,23004912	Дуже слабка
Заміщення	0,32894733	Слабка
Заперечення	0,32905799	Слабка
Проекція	0,14285337	Дуже слабка
Компенсація	0,30205692	Слабка
Гіперкомпенсація	0,17921037	Дуже слабка
Раціоналізація	0,16962689	Дуже слабка

Виходячи з даних таблиці, наведеної нижче ми можемо бачити три шкали, які мають слабку силу зв'язку коефіцієнта кореляції з деперсоналізацією – «заміщення», «заперечення», та «компенсація». Слабку кореляцію маємо між деперсоналізацією й шкалами «витіснення», «регресія», «раціоналізація», «проекція» та «гіперкомпенсація». Отже, «заміщення», «заперечення», та «компенсація» найбільш впливають на деперсоналізацію.

За результатами дослідження ми можемо побачити різну оцінку сили зв'язку коефіцієнту кореляції між редукцією особистих досягнень й шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте).

Таблиця 3.5

Кореляція між редукцією особистих досягнень та системами  
психологічних захисних механізмів

Шкали опитувальника «Індекс життєвого стилю»	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Витіснення	-0,2336503	Дуже слабка зворотна
Регресія	-0,21584253	Дуже слабка зворотна
Заміщення	-0,01683388	Дуже слабка зворотна
Заперечення	0,10953289	Дуже слабка
Проекція	0,19284938	Дуже слабка
Компенсація	0,00469219	Дуже слабка
Гіперкомпенсація	0,32525369	Слабка
Раціоналізація	0,25631398	Слабка

Отже, за результатами даної таблиці ми можемо говорити про три шкали, що мають дуже слабку силу зв'язку коефіцієнта кореляції з емоційною виснаженістю – «заперечення», «проекція» та «компенсація». Слабку кореляцію маємо між шкалою опитувальника К. Маслач, «редукція особистих досягнень» та «гіперкомпенсація» і «раціоналізація». І дуже слабку зворотну кореляцію маємо між шкалами «витіснення», «регресія», «заміщення» та редукція особистих досягнень. Таким чином, серед усіх показників, найбільш значущими захистами, які впливають на рівень емоційного виснаження є «гіперкомпенсація» та «раціоналізація».

### 3.4. Особливості батьківських настанов у матерів залежно від рівня емоційного вигорання

Результати дослідження за наведеними у опитувальнику PARI, призначений для вивчення ставлення матерів до дітей, представлені у таблиці по двадцяти трьох шкалах, з урахуванням рівня виразності ознаки наведено нижче.

Таблиця 3.6

#### Структура розподілу ознак за рівнем виразності

Ознаки	Низька виразність ознаки		Помірна виразність ознаки		Висока виразність ознаки	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Надання дитині можливості висловитися	5	18	23	82		
Оберігання дитини від труднощів	4	14	23	82	1	4
Обмеження матері роллю господині дому	21	75	7	25		
Придушення волі дитини	4	14	24	84		
«Жертовність» батьків	14	50	14	50		
Страх заподіяти шкоди дитині	12	43	16	57		
Подружні конфлікти	15	54	13	46		
Строгість батьків	14	50	13	46	1	4
Дратівливість батьків	2	8	24	84	2	8
Залежність дитини від матері	19	68	9	32		
Заохочення залежності дитини від батьків	2	8	26	92		

Продовження таблиці 3.6

Придушення агресивності дитини	17	61	11	39		
Мучеництво батьків			21	75	7	25
Рівність батьків і дитини	11	39	17	61		
Заохочення активності дитини	25	89	3	11		
Уникнення спілкування з дитиною	20	72	8	28		
Неуважність чоловіка до дружини	19	68	9	32		
Придушення сексуальності дитини	17	61	11	39		
Влада матері	14	50	13	46	1	4
Нав'язливість батьків	21	75	7	25		
Товариські відносини між батьками та дітьми	3	11	25	89		
Прискорення розвитку дитини	23	82	5	18		
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини			28	100		

За результатами дослідження опитувальника батьківських установ PARI, ми можемо побачити що більшість матерів, мають низьку ознаку виразності, за наступними шкалами: обмеження матері роллю господині дому 75%, подружні конфлікти 54%, строгість батьків 50%, залежність дитини від матері 68%, придушення агресивності дитини 61%, заохочення активності дитини 89%, уникнення спілкування з дитиною 72%, неуважність чоловіка до дружини 68%, придушення сексуальності дитини 61%, влада матері 50%, нав'язливість батьків 75%, прискорення розвитку дитини 82%.

Помірна виразність ознаки частіше спостерігається за наступними шкалами: надання дитині можливості висловитися 82%, оберігання дитини від труднощів 82%, придушення волі дитини 84%, дратівливість батьків 84% страх заподіяти шкоди дитині 57%, заохочення залежності дитини від батьків

92%, Мучеництво батьків 75%, рівність батьків і дитини 61%, товариські відносини між батьками та дітьми 89%. Окрім цього, сюди підпадає необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини – 100% і яка не має більше інших ознак.

І окремо слід відзначити п'ять шкал, які мають показники високої виразності ознаки: оберігання дитини від труднощів 4%, оберігання дитини від труднощів 4%, дратівливість батьків 8%, мучеництво батьків 25%, Влада матері 4%.

За результатами дослідження ми можемо побачити різну оцінку сили зв'язку коефіцієнту кореляції між емоційним виснаженням й шкалами опитувальника батьківських настанов PARI.

Таблиця 3.7

Оцінка сили зв'язку між емоційним виснаженням і ознаками опитувальника батьківських настанов PARI

Шкали опитувальника батьківських настанов PARI	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Надання дитині можливості висловитися	-0,14786	Дуже слабка зворотна
Оберігання дитини від труднощів	-0,04231	Дуже слабка зворотна
Обмеження матері роллю господині дому	0,122046	Дуже слабка
Придушення волі дитини	-0,39796	Слабка зворотна
«Жертвність» батьків	-0,07232	Дуже слабка зворотна
Страх заподіяти шкоди дитині	0,273502	Дуже слабка
Подружні конфлікти	0,180288	Дуже слабка
Строгість батьків	-0,22455	Дуже слабка зворотна
Дратівливість батьків	-0,03459	Дуже слабка зворотна
Залежність дитини від матері	0,059881	Дуже слабка
Заохочення залежності дитини від батьків	0,046924	Дуже слабка
Придушення агресивності дитини	0,116971	Дуже слабка
Мучеництво батьків	0,12948	Дуже слабка

Продовження таблиці 3.7

Рівність батьків і дитини	-0,04546	Дуже слабка зворотна
Заохочення активності дитини	0,062418	Дуже слабка
Уникнення спілкування з дитиною	-0,07864	Дуже слабка зворотна
Неуважність чоловіка до дружини	0,005148	Дуже слабка
Придушення сексуальності дитини	-0,11851	Дуже слабка зворотна
Влада матері	0,162965	Дуже слабка
Нав'язливість батьків	0,142808	Дуже слабка
Товариські відносини між батьками та дітьми	0,596567	Слабка
Прискорення розвитку дитини	-0,02122	Дуже слабка зворотна
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини	0,115361	Дуже слабка

Дуже слабку зворотну кореляцію виявлено між емоційним виснаженням та шкалами: прискорення розвитку дитини, придушення сексуальності дитини, уникнення спілкування з дитиною, рівність батьків і дитини, дратівливість батьків, строгість батьків, жертвність батьків, оберігання дитини від труднощів, надання дитині можливості висловитися.

Також за результатами розрахунків ми бачимо дуже слабку кореляцію ми маємо зі шкалами: обмеження матері роллю господині дому, страх заподіяти шкоди дитині, залежність дитини від матері, заохочення залежності дитини від батьків, придушення агресивності дитини, мучеництво батьків, заохочення активності дитини, неуважність чоловіка до дружини, влада матері, нав'язливість батьків, необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини, подружні конфлікти.

Слабку кореляцію виявлено тільки між емоційним виснаженням та товариськими відносинами між батьками та дітьми

Також побудовано таблицю з даними оцінка сили зв'язку коефіцієнту кореляції між деперсоналізацією і шкалами опитувальника батьківських настанов PARI.

Таблиця 3.8

Оцінка сили зв'язку між деперсоналізацією і ознаками опитувальника  
батьківських настанов PARI

Шкали опитувальника батьківських настанов PARI	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Надання дитині можливості висловитися	-0,085558219	Дуже слабка зворотна
Оберігання дитини від труднощів	-0,148152944	Дуже слабка зворотна
Страх заподіяти шкоди дитині	0,102246505	Дуже слабка
Подружні конфлікти	0,117891699	Дуже слабка
Строгість батьків	-0,230835602	Дуже слабка зворотна
Дратівливість батьків	-0,115243645	Дуже слабка зворотна
Залежність дитини від матері	0,031032132	Дуже слабка
Заохочення залежності дитини від батьків	-0,001287626	Дуже слабка зворотна
Придушення агресивності дитини	0,085379818	Дуже слабка
Мучеництво батьків	0,105365725	Дуже слабка
Рівність батьків і дитини	0,057389767	Дуже слабка
Заохочення активності дитини	0,100680436	Дуже слабка
Уникнення спілкування з дитиною	0,157631311	Дуже слабка
Неуважність чоловіка до дружини	0,315186462	Слабка
Придушення сексуальності дитини	0,073223926	Дуже слабка
Влада матері	-0,141103095	Дуже слабка зворотна
Нав'язливість батьків	-0,098496669	Дуже слабка зворотна
Товариські відносини між батьками та дітьми	0,500119438	Слабка
Прискорення розвитку дитини	-0,095766572	Дуже слабка зворотна
Необхідність сторонньої допомогою у вихованні дитини	-0,084424836	Дуже слабка зворотна

Отже ми бачимо, дуже слабку зворотну кореляцію деперсоналізації з наступними ознаками: надання дитині можливості висловитися, оберігання дитини від труднощів, обмеження матері роллю господині дому, придушення волі дитини, «жертвність» батьків, строгість батьків, дратівливість батьків, заохочення залежності дитини від батьків, влада матері, нав'язливість батьків, прискорення розвитку дитини, необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини

Страх заподіяти шкоди дитині, подружні конфлікти, залежність дитини від матері, придушення агресивності дитини, мучеництво батьків, рівність батьків і дитини, заохочення активності дитини, уникнення спілкування з дитиною, придушення сексуальності дитини – ці шкали мають дуже слабку кореляцію із деперсоналізацією.

І слабкий але найбільш значущий взаємозв'язок існує між деперсоналізацією та неуважністю чоловіка до дружини ті товариськими відносинами між батьками та дітьми.

Оцінка сили зв'язку коефіцієнту кореляції між редукцією особистих досягнень і шкалами опитувальника батьківських настанов PARI наведено нижче.

Таблиця 3.9

Оцінка сили зв'язку між редукцією особистих досягнень і ознаками опитувальника батьківських настанов PARI

Шкали опитувальника батьківських настанов PARI	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Надання дитині можливості висловитися	-0,520765575	Слабка зворотна
Оберігання дитини від труднощів	0,408629827	Дуже слабка зворотна
Обмеження матері роллю господині дому	0,151358634	Дуже слабка зворотна
Придушення волі дитини	-0,325182761	Слабка зворотна
«Жертвність» батьків	-0,139725023	Дуже слабка зворотна



Продовження таблиці 3.9

Страх заподіяти шкоди дитині	-0,04119977	Дуже слабка зворотна
Подружні конфлікти	0,353534281	Слабка
Строгість батьків	-0,101692526	Дуже слабка зворотна
Дратівливість батьків	-0,142798948	Дуже слабка зворотна
Залежність дитини від матері	-0,011708533	Дуже слабка зворотна
Заохочення залежності дитини від батьків	0,063169173	Дуже слабка
Придушення агресивності дитини	-0,058642184	Дуже слабка зворотна
Мучеництво батьків	0,351232254	Слабка
Рівність батьків і дитини	0,332139758	Слабка
Заохочення активності дитини	0,230504148	Дуже слабка
Уникнення спілкування з дитиною	0,220263854	Дуже слабка
Неуважність чоловіка до дружини	0,183667617	Дуже слабка
Придушення сексуальності дитини	0,176309358	Дуже слабка
Влада матері	0,344442521	Слабка
Нав'язливість батьків	-0,075973313	Дуже слабка зворотна
Товариські відносини між батьками та дітьми	0,381032661	Слабка
Прискорення розвитку дитини	0,186352907	Дуже слабка
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини	-0,109559932	Дуже слабка зворотна

Дуже слабка зворотна кореляція спостерігається між редукцією особистих досягнень і наступними шкалами: оберігання дитини від труднощів, обмеження матері роллю господині дому, «жертвність» батьків, строгість батьків, дратівливість батьків, залежність дитини від матері, придушення агресивності дитини, нав'язливість батьків, необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини, страх заподіяти шкоди дитині.

Дуже слабку кореляцію виявлено між прискоренням розвитку дитини, придушенням сексуальності дитини, неуважністю чоловіка до дружини,

уникнення спілкування з дитиною, заохоченням активності дитини, заохоченням залежності дитини від батьків та редукцією особистих досягнень.

Слабка зворотна кореляція надання дитині можливості висловитися та придушення волі дитини до редукції особистих досягнень.

Слабка кореляція спостерігається між редукцією особистих досягнень та мучеництвом батьків, рівністю батьків і дитини, владої матері, товариськими відносинами між батьками та дітьми.

## ВИСНОВКИ

1. В даній магістерській роботі було розглянуто актуальність проблеми емоційного вигорання, пов'язаного з професійною діяльністю та батьківського емоційного вигорання. Обґрунтовано й апробовано діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити особистісні чинники, які впливають на виникнення феномену емоційного батьківського вигорання. Під час емпіричного дослідження використовувалися методики (опитувальник емоційного вигорання К.Маслач, адаптований для матерів; тест-опитувальник «Дослідження суб'єктивного контролю» Є.Ф. Бажин; методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Life Style Index Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте; опитувальник батьківських установок PARI Е. Шаффер і Р. Белл). Емпіричним шляхом доведено наявність емоційного виснаження у матерів, що виховують дітей у віці від 0 до 6 років: Низький рівень виснаження характерний для меншості матерів 11%, або 3 матері. На другому місці досліджуваних жінок, високий рівень виснаження, 36% або 10 респонденток. І на першому місці 15 жінок або 53 %, які мають середній рівень виснаження..

За шкалою «деперсоналізація» на першому місці низький рівень вираженості, або 57% друге місце у середнього рівня – 36% і останнє високий або 7% від. За шкалою «редукція особистих досягнень» на першому місці жінки з високим рівнем редукції особистих досягнень 43%, друге місце – середній рівень 39% і останнє місце низький рівень – 18%.

2. Виявлено слабкий негативний зв'язок між рівнями емоційного виснаження та локусом контролю ( $r = -0,11$ ), також слабку негативну кореляцію між деперсоналізацією та рівнем суб'єктивного контролю ( $r = -0,21$ ). Слабку позитивну кореляцію виявлено між редукцією особистих досягнень та рівнем суб'єктивного контролю ( $r = 0,11$ ). Слабку негативну кореляцію було виявлено між рівнями емоційного виснаження та локусом контролю, а це означає, що при підвищенні рівня емоційного виснаження,

рівень локусу контролю зменшується, при підвищенні рівня деперсоналізації, рівень локуса контролю також зменшується. І навпаки при підвищенні редукції особистих досягнень буде збільшуватися рівень суб'єктивного контролю.

3. За результатами дослідження ми можемо побачити різну оцінку сили зв'язку коефіцієнту кореляції між емоційним виснаженням й шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте). Отже, серед усіх, найбільш значущими захистами, які впливають на рівень емоційного виснаження є «компенсація» з показником кореляції 0,33840515 та «заміщення» з показником 0,35324146. На показник кореляції між деперсоналізацією та системами психологічних захистів «заміщення – 0,32894733», «заперечення – 0,32925799» та «компенсація – 0,30205692» впливають найбільше. А також існує взаємозв'язок між редукцією особистих досягнень й «гіперкомпенсацією – 0,32525369» та «раціоналізацією – 0,256311398»

4. За результатами дослідження ми можемо побачити різну оцінку сили зв'язку коефіцієнту кореляції між емоційним виснаженням й шкалами опитувальника батьківських настанов PARI. Слабку кореляцію виявлено між емоційним виснаженням та товарицькими відносинами між батьками та дітьми. І слабкий але найбільш значущий взаємозв'язок існує між деперсоналізацією та неуважністю чоловіка до дружини ті товарицькими відносинами між батьками та дітьми.

Слабка зворотна кореляція надання дитині можливості висловитися та придушення волі дитини до редукції особистих досягнень.

Слабка кореляція спостерігається між редукцією особистих досягнень та мучеництвом батьків, рівністю батьків і дитини, владі матері, товарицькими відносинами між батьками та дітьми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айсина, Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации/Р.М. Айсина//автореферат дисс. К.п.н. – Москва. 2007. – 34 с.
2. Бабич, Е.Г. Социально-психологические особенности совладающего поведения родителей формирующейся личности с ограниченным состоянием здоровья: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2011.
3. Базалева, Л.А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. №1.– С. 174-182.
4. Белобрыкина, О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: автореф. канд. психол. наук / О.А. Белобрыкина. – Н., 2000. - 168 с.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. / В. В. Бойко. – М.: ИИД Филин, 1996. – 472 с.
6. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 2012. – 122 с.
7. Василенко, А.Ю. Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: личностные факторы/А.Ю. Василенко//Вектор науки ТГУ. – 2011. - № 4. – С. 53-55.
8. Ветрила, Т.Г. Успешное функционирование семейной системы как основа развития и становления гармоничной личности / Т.Г. Ветрила // Вестник психиатрии и психофармакотерапии. – 2008. – № 2 (14). – С. 27-31.
9. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с.
10. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
11. Дудяк, В. Емоційне вигорання. / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 128 с.
12. Ефимова, И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания»// Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». № 4 / 2013.
13. Забабурина, О.С. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: Пособие для педагогов-психологов / О.С. Забабурина, О.В. Максименко, Е.А. Савина; под ред. Савиной Е.А., Максименко О.В. – М.: Владос, 2008. – 223 с.
14. Зливков, В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. 20. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. /Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. 752 с.

15. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]/Е.В. Котова. – Краснояр. гос.пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
16. Кришталь, В.В. Системная семейная психотерапия нарушений здоровья семьи / В.В. Кришталь // Медицинская психология. – 2007. – Т. 1, № 2. – С. 3–8.
17. Кружкова, О.В., Шахматова О.Н. "Психологические защиты личности: учебное пособие". - Екатеринбург: Издательство Росгоспрофпедуниверситет, 2006, 153 с.
18. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа. Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3–16.
19. Маркова, М.В. До проблеми трансформації інституту сім'ї / М.В. Маркова // Міжнародний психіатричний, психотерапевтичний та психоаналітичний журнал. – 2007. – № 1. – С. 91-94.
20. Михайлова, Е. В. Горшкова, О. С. Исследование эмоциональных переживаний матерей детей с нарушениями развития. Представления матери о ребенке с ограниченными возможностями. Ананьевские чтения — 2013. Психология в здравоохранении: Материалы научной конференции, 22—24 октября 2013 г. / Отв. ред. О. Ю. Щелкова. — СПб.: Скифия-принт. — 598 с.
21. Оліфірович, Н . І., Зінкевич-Куземкіна Т. А., Велента Т. Ф.. Психологія сімейних криз. - СПб.: Речь - 2006. - 360 с.
22. Орел, В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания/В.Е. Орел//Диссертация д.п.н. - Ярославль. -2005. – 449 с.
23. Полякова, О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности. / О. Б. Полякова. – М.:НОУ ВПО Московский психологосоциальный институт, 2008.– 304 с.
24. Райкова, Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий/Е.Ю. Райкова // Молодой ученый. - 2011. - № 5. Т. 2. – С. 92–97.
25. Ракицкая, А.В. Взаимосвязь и влияние характеристик личностной и ситуативной агрессии на проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов/А.В. Ракицкая// Философия и социальные науки. - 2014. - № 3. - С. 81-86.
26. Старченкова, Е.С, Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд: Питер; Спб.; – 2008 – 336с.
27. Титаренко, Т. М, Кляпець, О.Я Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин. Київ, 2007. – 144с.
28. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) - М., 2002. С.360-362
29. Freudenberger, H.J. Staffburnout. Journalof Social Issues. 1974. V. 30.

30. Maslach, C., Jackson, S. E. (1986) Maslach burnout inventory : manual ; with a special supplement "Burnout in education". 2nd edn. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press. v, 34 p
31. Mikolajczak, M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. Consequences of parental burnout: A preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect*, 80, 2019. – P. 134–145.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Адаптований опитувальник емоційного вигорання Маслач для матерів.**

#### **Інструкція:**

Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з материнством. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи відчуваєте Ви себе таким чином, доглядаючи за дітьми. Якщо у Вас не було такого почуття, у бланку відповідей позначте позицію «ніколи». Якщо у Вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його відчували. Для цього оберіть варіант, що відповідає частоті переживань того чи іншого почуття: Ніколи; Дуже рідко; Іноколи; Часто; Дуже часто; Кожного дня.

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженою.
2. Наприкінці дня я відчуваю себе як "вичавлений лимон".
3. Я відчуваю себе втомленою, коли прокидаюся вранці і мушу доглядати за дітьми.
4. Я добре розумію, що відчуває/ють моя дитина/мої діти, і стараюся це враховувати.
5. Я відчуваю, що деколи спілкуюся з моїми дітьми як з предметами (без тепла і розуміння до них).
6. Після дня з дітьми мені хочеться на деякий час відокремитися від усіх і всього.
7. Я вмю знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях, які виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я впевнена, що піклуючись про дітей, я роблю потрібну роботу.
10. Останнім часом я стала більш "черства" по відношенню до дітей.
11. Я помічаю, що догляд за дітьми дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення.
13. Моє материнство все більше мене розчаровує.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Буває, що мені абсолютно байдуже те, що відбувається з моєю дитиною/дітьми.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від всього і всіх.
17. Я легко можу створити атмосферу дружелюбності і співпраці з дітьми.
18. Коли я піклуюся про моїх дітей, я відчуваю приємне задоволення.
19. Доглядаючи за моїми дітьми, я роблю в житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене в моєму материнстві.
21. Як мама я спокійно справляюся з емоційними проблемами.
22. Останнім часом мені здається, що моя сім'я все частіше перекладає на мене багаж своїх проблем і обов'язків.



**Тест-опитувач «Дослідження суб'єктивного контролю»  
(Є.Ф. Бажин)**

Інструкція: Пропонований Вам опитувальник містить 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, згодні Ви з даним твердженням чи ні. Якщо згодні, то в бланку перед відповідним номером поставте знак «+», якщо не згодні знак «-». Пам'ятайте, що у тесті немає "поганих" та "хороших" відповідей. Свою думку висловлюйте вільно та щиро. Переважна та відповідь, яка першою спала Вам на думку.

Текст опитувальника:

1. Просування по службі більше залежить від успішного збігу обставин, ніж здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба - справа випадку, якщо вже судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля у тому, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають сімейне щастя щонайменше, ніж відносини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої позначки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то я загалом вірю, що зможу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям видається успіхом чи везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися, налагодити сімейне життя вони все одно не зможуть.
15. Те добре, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, як їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливу роль у моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складаються обставини.
19. Мої позначки у школі найбільше залежали від моїх зусиль та ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я часто відчуваю провину більше за собою, ніж протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у відносинах у сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу досягти від членів моєї родини того, що я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я волію почекати, поки проблема вирішиться сама собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39. Я завжди вважаю за краще прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті походять від невміння, незнання чи лінощів і мало залежало від везіння чи невдачі.

**Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте)**

Інструкції. Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то позначте відповідні номери знаком "+". Питання тесту Р. Плутчика.

1. Зі мною робити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожою
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться
6. Я легко червонію
7. Одна з найбільших моїх переваг - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. Я часто буваю не у своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати будинки без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відвернув гає, то в мене може з'явитися думка про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві щось ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які пліткують
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, яка не має забобонів. манерничають перед іншими
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
34. Я погано пам'ятаю особи
35. Я іноді займаюся онанізмом
36. Я важко запам'ятаю нові прізвища

37. Якщо мені хтось заважає, то я його не повідомлю, а скаржуся на нього іншому
38. Навіть якщо я знаю, що я прав, я готовий слухати думки інших людей дій
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу насилу всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства 42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обдумати
44. Інші вважають мене надмірно довірливим
45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого понад міру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмури
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюсь, коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають, що я байдужа людина
56. Що-небудь вирішивши, я часто, тим не менш, у вирішенні сумніваюся
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя показуватиму свої можливості
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу. 61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем
64. Я люблю випити
65. Непристойні жарти бентежать мене
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями та речами
67. Я не люблю кар'єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Фільми для дорослих викликають у мене огиду
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
72. Коли я розчаровуюсь, то часто зневіра
73. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина

76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми даремно через дрібниці
77. Небіжчики мене не «чіпають»
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не у своїй ванні для мене велике катування.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова
82. Я дратуюсь, якщо не можна довіряти іншим
83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати привабливішим
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
89. Я лютую, якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохаюся
91. Інші вважають, що я надто об'єктивний
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

## Опитувальник «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI)

(parental attitude research instrument) Е. Шефер і К. Белл.

Інструкція: «Прочитайте твердження, дані нижче, і оцініть кожне з них таким чином:

А - якщо з даним положенням ви згодні повністю;

а - якщо з даним положенням ви скоріше згодні, ніж не згодні;

б - якщо з даним положенням ви скоріше не згодні, ніж згодні;

Б - якщо з даним положенням ви повністю не згодні.

Тут немає правильних або неправильних відповідей. Ви відповідаєте згідно свого думку.

Дуже важливо, щоб Ви відповіли на всі питання. Багато затвердження будуть здаватися схожими, але всі вони необхідні, щоб вловити слабкі відмінності в поглядах на виховання дітей. Чи не обмірковуйте відповідь довго,

відповідайте швидко, намагайтеся дати першу відповідь, який прийде Вам в голову ».

Текст опитувальника

1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватися з поглядами батьків.
2. Хороша мати повинна оберегати своїх дітей навіть від маленьких труднощів і образ.
3. Для хорошої матері будинок і сім'я - найважливіше в житті.
4. Деякі діти настільки погані, що заради їх же блага потрібно навчити їх боятися дорослих.
5. Діти повинні віддавати собі звіт в тому, що батьки роблять для них дуже багато.
6. Маленьку дитину завжди слід міцно тримати під час миття, щоб він не впав.
7. Люди, які думають, що в хорошій сім'ї не може бути непорозумінь, не знають життя.
8. Дитина, коли подорослішає, буде дякувати батьків за суворе виховання.
9. Перебування з дитиною цілий день може довести до нервового виснаження.
10. Краще, якщо дитина не замислюється над тим, чи правильні погляди його батьків.
11. Батьки повинні виховувати в дітях повну довіру до себе.
12. Дитину слід вчити уникати бійок, незалежно від обставин.
13. Найгірше для матері, що займається господарством, почуття, що їй нелегко звільнитися від своїх обов'язків.
14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.
15. Дитина повинна навчитися в життя багатьом потрібним речам, і тому

йому не можна дозволяти втрачати цінний час.

16. Якщо один раз погодитися з тим, що дитина донесла на інших, вона буде це робити постійно.

17. Якби батьки не заважали у вихованні дітей, матері б краще справлялися з дітьми.

18. У присутності дитини не треба розмовляти про питання статі.

19. Якби мати не керувала будинком, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано.

20. Мати повинна робити все, щоб знати, про що думають діти.

21. Якби батьки більше цікавилися справами своїх дітей, діти були б краще і щасливіше.

22. Більшість дітей мають самостійно справлятися з фізіологічними потребами вже з 15 місяців.

23. Найважче для молодої матері - залишатися одній у перші роки виховання дитини.

24. Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя в сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя в сім'ї не вірне.

25. Мати повинна робити все, щоб вберегти свою дитину від розчарувань, які несе життя.

26. Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже гарні матері.

27. Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви народжуваності єхидності.

28. Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.

29. Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у поводженні з дитиною.

30. Подружжя повинні час від часу лаятися, щоб довести свої права.

31. Сувора дисципліна стосовно дитини розвиває в ньому сильний характер.

32. Матері часто настільки бувають замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути ні хвилини більше.

33. Батьки не повинні поставати перед дітьми в поганому світлі.

34. Дитина повинна поважати своїх батьків більше інших.

35. Дитина повинна завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів, замість того щоб вирішувати свої непорозуміння у бійці.

36. Постійне перебування з дітьми переконує мати в тому, що її виховні можливості менше умінь і здібностей (могла б, але ...).

37. Батьки своїми вчинками повинні завоювати прихильність дітей.

38. Діти, які не пробують своїх сил у досягненні успіхів, повинні знати, що потім в житті можуть зустрітися з невдачами.

39. Батьки, які розмовляють з дитиною про його проблеми, повинні знати, що краще дитину залишити в покое і не вникати в його справи.

40. Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, повинні брати участь в сімейному житті.

41. Не можна допускати, щоб дівчинки і хлопчики бачили один одного голими.

42. Якщо дружина достатньо підготовлена до самостійного вирішення

проблем, то це краще і для дітей, і для чоловіка.

43. У дитини не повинно бути таємниць від своїх батьків.

44. Якщо у вас прийнято, що діти розповідають вам анекдоти, а ви - їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.

45. Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на його розвиток.

46. Недобре, коли мати одна долає всі труднощі, пов'язані з доглядом за дитиною та її вихованням.

47. У дитини повинні бути свої погляди і можливість їх вільно висловлювати.

48. Треба берегти дитину від важкої роботи.

49. Жінка повинна вибирати між домашнім господарством і розвагами.

50. Розумний батько повинен навчити дитину поважати начальство.

51. Дуже мало жінок отримує подяку дітей за працю, витрачений на їх виховання.

52. Якщо дитина потрапила в біду, в будь-якому випадку мати завжди відчуває себе винною.

53. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуттів, завжди є розбіжності, які викликають роздратування.

54. Діти, яким вселили повагу до норм поведінки, стають хорошими, стійкими й шановними людьми.

55. Рідко буває, щоб мати, яка цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною.

56. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їхніх батьків.

57. Діти повинні знати, що немає людей більш мудрих, ніж їхні батьки

58. Немає виправдання дитині, яка б'є іншу дитину.

59. Молоді матері страждають з приводу свого ув'язнення будинку більше, ніж з якої-небудь іншої причини.

60. Змушувати дітей відмовлятися і пристосовуватися - поганий метод виховання.

61. Батьки повинні навчити дітей знаходити собі заняття і не втрачати вільного часу.

62. Діти мучать своїх батьків дрібними проблемами, якщо з самого початку до цього звикнуть.

63. Коли мати погано виконує свої обов'язки по відношенню до дітей, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків по утриманню сім'ї.

64. Дитячі ігри з сексуальним змістом можуть привести дітей до сексуальних злочинів.

65. Планувати повинна тільки мати, оскільки тільки вона знає, як годиться вести господарство,

66. Уважна мати повинна знати, про що думає її дитина.

67. Батьки, які вислуховують зі схваленням відверті висловлювання дітей про їхні переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях і т. п., допомагають їм у більш швидкому соціальному розвитку.



68. Чим швидше слабшає зв'язок дітей з родиною, тим швидше діти навчаться вирішувати свої проблеми.
69. Розумна мати робить все можливе, щоб дитина до і після народження знаходився в хороших умовах.
70. Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних питань.
71. Батьки повинні знати, як потрібно поступати, щоб їхні діти не потрапили у важкі ситуації.
72. Занадто багато жінок забуває про те, що їх належним місцем є будинок.
73. Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді не вистачає.
74. Діти повинні бути більш дбайливі та вдячні своєї матері за працю, вкладену в них.
75. Більшість матерів побоюються мучити дитину, даючи йому дрібні доручення.
76. У сімейному житті існує багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення.
77. Більшість дітей мають виховуватися більш строго, ніж це відбувається насправді.
78. Виховання дітей - це важка нервова робота.
79. Діти не повинні сумніватися в способі мислення їхніх батьків.
80. Більше всіх інших діти повинні поважати батьків.
81. Не треба сприяти тому, щоб діти займалися боксом і боротьбою, так як це може привести до серйозних порушень тіла та іншим проблемам.
82. Одне з поганих явищ полягає в тому, що у матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять.
83. Батьки повинні вважати дітей рівноправними стосовно себе у всіх питаннях життя.
84. Коли дитина робить те, що зобов'язаний, він знаходиться на правильному шляху і буде щасливий.
85. Треба залишити дитину, якій сумно, у спокої і не займатися ним.
86. Найбільше бажання будь-якої матері - бути зрозумілою чоловіком.
87. Одним із найскладніших моментів у вихованні дітей є сексуальні проблеми.
88. Якщо мати керує будинком і піклується про все, вся сім'я відчуває себе добре.
89. Так як дитина - частина матері, вона має право знати все про його життя.
90. Діти, яким дозволяється жартувати і сміятися разом з батьками, легше приймають їх ради.
91. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб якомога раніше навчити дитину справлятися з фізіологічними потребами.
92. Більшість жінок потребують більшої кількості часу для відпочинку після народження дитини, чим їм дається насправді.
93. У дитини повинна бути впевненість в тому, що його не покарають, якщо





16	Aa66	39	Aa66	62	Aa66	85	Aa66	108	Aa66
17	Aa66	40	Aa66	63	Aa66	86	Aa66	109	Aa66
18	Aa66	41	Aa66	64	Aa66	87	Aa66	110	Aa66
19	Aa66	42	Aa66	65	Aa66	88	Aa66	111	Aa66
20	Aa66	43	Aa66	66	Aa66	89	Aa66	112	Aa66
21	Aa66	44	Aa66	67	Aa66	90	Aa66	113	Aa66
22	Aa66	45	Aa66	68	Aa66	91	Aa66	114	Aa66
23	Aa66	46	Aa66	69	Aa66	92	Aa66	115	Aa66