

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Психолого-педагогічний факультет

Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О.А..

« ____ » _____ 2025 р.

« ____ » _____ 2025 р.

**ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ В
СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ**

Кваліфікаційна
робота студентки
групи ЗПП-21
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Давиденко Катерини
Олександрівни
Керівник канд.пед.наук, асистент
Бєлікова О.А.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Давиденко Катерина Олександрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Згідно з Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ В СІМ'І.....	8
1.1 Емоційне вигорання в дискурсі психологічного знання	8
1.2 Психологічні особливості емоційного вигорання жінки в сім'ї.....	14
1.3. Напрямки та особливості організації профілактики емоційного вигорання сімейних жінок.....	21
Висновки до розділу I	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СІМЕЙНИХ ЖІНОК	28
2.1 Процедура емпіричного дослідження	28
2.2 Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів	31
2.3 Психологічні рекомендації щодо профілактики та зниження рівня емоційного вигорання жінки у сім'ї.	40
Висновки до розділу II	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

В сучасних умовах, у зв'язку зі збільшенням темпу життя, зростанням соціальних вимог все більше людей відчуває емоційні навантаження і страждає від проявів синдрому хронічної втоми. Нестабільність соціально – політичних та економічних процесів, повсякденні стреси, проблеми на роботі і дома дестабілізують людину, спричиняючи психоемоційну виснаженість та погіршуючи здоров'я. Особливо сенситивними до появи таких симптомів виявилися жінки, які в умовах високої інтенсивності і динамічності життя виявляються не завжди готовими опиратися труднощам. Під впливом високих навантажень і недостатньої ефективності резильєнтної поведінки відбувається накопичення негативних емоцій, виснажуються ресурси, які за відсутності «розрядки» призводять до дистресу та емоційного вигорання (ЕВ). Серед жінок емоційне вигорання стає поширеним явищем у сучасному світі і відповідно до МКХ – 10 належить до стану перед хвороби, який ускладнює нормальне і адаптивне функціонування [28, с. 3]. Жінки поєднують професійну діяльність із сім'єю, прагнуть ефективно виконувати ролі «матері», «дружини», «фахівця», що створює додаткове напруження, хронічне протікання якого призводить до появи ознак ЕВ.

Емоційне вигорання є однією з ключових тем у психології, оскільки воно безпосередньо впливає на якість життя, психічне здоров'я та продуктивність людини. Представники різних наукових напрямків та сучасні науковці досліджують це явище, акцентуючи увагу на його причинах, проявах та механізмах подолання (М. Буриш [42], А. Величко [7], Л. Водянка [9], Л. Гаврилюк [10], Т. Зайчикова [15; 16], К. Маслач [46], В. Шкраб'юк [39] та ін.). Традиційно проблема емоційного вигорання вивчається в професійній сфері, де цей феномен досліджують, як правило, у представників соціальних професій (Н. Грисенко [13], О. Грицук [14], Л. Карамушка [19], С. Максименко [33], Н. Чепелева [38], Х. Фрайденгберг [44]

та ін..). Тим часом дана проблематика в останні десятиліття почала виходити за межі професійного контексту, з'явилися дослідження, спрямовані на вивчення цього феномена у просторі сімейних відносин, зокрема у жінок (О. Бацилева [1], І. Василенко [6], Д. Карпова [20], Є. Потапчук [32], З. Крижановська [24], Г. Меднікова [27], Н. Терещенко [35], Т. Титаренко [36] та ін..).

Дослідження емоційного вигорання сімейних жінок є нагальною потребою, адже це явище впливає на всі аспекти їхнього життя - від особистого благополуччя до загального функціонування сімейної та професійної сфер. Вивчення проблеми дозволить створити більш ефективні механізми підтримки, що позитивно вплине на здоров'я жінок, стосунки в родині та соціальну адаптацію. Хоча проблема емоційного вигорання активно вивчається в психології, у сімейних жінок вона залишається менш дослідженою, що обмежує розробку цілеспрямованих програм їх практичної підтримки.

Мета кваліфікаційної роботи – дослідити психологічні особливості емоційного вигорання жінок в сім'ї та розробити програму його профілактики з метою підвищення їхнього емоційного благополуччя та гармонізації сімейних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання в психологічній літературі.
2. Вивчити психологічні особливості, чинники та рівні прояву емоційного вигорання у сімейних жінок.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження на визначення психологічних характеристик емоційного вигорання у жінок, які перебувають у сімейних стосунках з подальшою кількісною та якісною обробкою результатів.

4. На підставі даних діагностики розробити психолого-просвітницькі рекомендації для запобігання емоційного вигорання у жінок.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні характеристики та профілактика емоційного вигорання у сімейних жінок.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи було застосовано наступні методи науково – психологічного пізнання:

- теоретичні: аналіз, порівняння, моделювання, узагальнення провідних концептуальних парадигм проблеми, представлених в сучасній психології.
- емпіричних: тестування (Методика діагностики вигорання К.Маслач (Н.Водопьянкової); «Методика діагностики емоційного вигорання» В.Бойка; «Визначення індексу психічного вигорання» О.Рукавішнікова).

Практична значимість дослідження полягає у можливостях застосування отриманих даних для організації психопрофілактичної роботи з жінками, що перебувають в ситуації емоційного вигорання, з метою покращення їхнього здоров'я, психологічного благополуччя, а також зміцнення гармонійного функціонування родини. Використання результатів дослідження сприятиме підвищенню психоемоційної стійкості і стабілізації внутрішнього стану жінок, запобігатиме особистісним деформаціям і дезадаптації, що, у свою чергу, позитивно вплине на ефективність функціонування інституту сім'ї. Результати кваліфікаційної роботи також можуть бути використані при організації консультативно – корекційної роботи серед сімейних пар, що переживають кризовий період.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось у онлайн-режимі за допомогою Google-форм. Загальна вибірка - 33 жінки з різним досвідом сімейного життя: до 5 років (12 жінок); до 10 років (10 жінок); більше 10 років - 11 жінок).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку

використаної літератури, що включає 47 найменувань. Робота містить 1 таблицю, 3 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 50 стор.

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНКИ В СІМ'Ї

1.1 Емоційне вигорання в дискурсі психологічного знання

Емоційне вигорання як психологічний феномен вивчається в рамках різних підходів, кожен з яких розкриває його природу з окремого ракурсу. Традиційно наукове обґрунтування ЕВ пов'язане із хронічним, професійним стресом і труднощами самореалізації в обраній сфері діяльності. Л. Матохнюк та ін.. зазначають, що «емоційне вигорання є поширеним у професіях, пов'язаних із високим рівнем міжособистісної взаємодії та являється наслідком поєднання професійних перевантажень і обмеженості ресурсів для відновлення» [26, с. 160]. Проте сучасні дослідження значно розширюють уявлення про емоційне вигорання як складне психологічне утворення, що виходить далеко за межі професійного життя і розповсюджується на різні сфери існування людини.

Одним з перших, хто запровадив категорію «емоційне вигорання» в науковий обіг був Х. Фрейденбергер, який в своїй статті «Staff Burn-Out» описав її як «стан фізичного та емоційного виснаження, спричинений робочими перевантаженнями та тривалим стресом, особливо у тих фахівців, які працюють в системі «людина – людина»» [44, с. 160]. На думку науковця ЕВ виступає проявом професійного стресу та супроводжується фізичними та психічними симптомами [44]. В даному випадку особистість потерпає від стійкого психоемоційного знесилення, яке значно знижує її здатність ефективно виконувати свої завдання. Дослідник детально описує клінічну картину ЕВ, виділяючи в ній, в якості основних маркерів: погіршення самопочуття, високу фізичну виснаженість та швидку втомлюваність. Серед

психологічних індикаторів автор зазначає про зниження мотивації, моральне знесилення та втрату творчої ініціативи [44].

В межах психосоціального підходу ЕВ виступає результатом деструктивного впливу середовища, несприятливих міжособистісних стосунків та інтенсивного обміну емоціями і ресурсами, які людина використовує в процесі взаємодії з іншими. Як зауважує В. Корольчук, «...постійне перебування в напруженому середовищі, або нездатність вирішити конфлікт вичерпує психоемоційні сили особистості та ускладнює відновлення життєвої енергії» [22, с. 7].

М. Буриш емоційне вигорання визначав як «реакцію на тривалий стрес, що пов'язаний із невідповідністю між очікуваннями та реальними умовами спілкування, що значно виснажує емоційний досвід, особливо якщо індивід не має достатньо часу або можливостей для його поповнення» [42, с. 330]. Автор підкреслював, що соціальна взаємодія стає джерелом виснаження, коли потреби і вимоги інших людей перевищують можливості індивіда відповідати їм. Постійний психологічний тиск, необхідність прояву соціальної толерантності і підвищене почуття відповідальності з часом призводить до хронічного виснаження та «афективної байдужості» [42]. Схожу позицію займав і Е. Фромм, який вважав, що вигорання виникає внаслідок конфлікту між внутрішніми потребами особистості та вимогами зовнішнього середовища, що перешкоджає творчій самореалізації або задоволенню своїх потреб. Фрустрація індивідуальних прагнень сприяє глибокому розчаруванню та сприяє емоційній збіднілості та виснаженню сфери почуттів [43].

Представники когнітивно-біхевіористичного напрямку, зокрема А. Бандура, Б. Скінер ЕВ тлумачили як наслідок розумового перевантаження, сприйняття та обробки інформації, що виснажують психічні ресурси людини, які необхідні для виконання завдань, управління емоціями та підтримання продуктивності [47]. Інтенсивна розумова діяльність, що супроводжується

необхідністю приймати складні рішення, аналізувати інформацію чи працювати в умовах невизначеності, спричиняє перевантаження пізнавальних процесів. Це створює постійне збудження нервової системи, яка в умовах відсутності відпочинку починає втрачати свою здатність до регуляції. З'являється постійна втома, почуття безсилля та відсутність інтересу, що і є ознаками емоційного вигорання.

Суттєвий внесок у розуміння проблеми внесли роботи К. Маслач, яка ЕВ тлумачила як психічний стан людини, що зазнає дистресового впливу і виникає у тих випадках, коли перевищено адаптаційні можливості людини у складній ситуації [46]. Дослідниця підкреслювала, що емоційне вигорання - це не лише індивідуальна проблема, але й відображення системних недоліків у середовищі [46]. ЕВ виникає поступово, під впливом тривалої дії різних факторів, що суб'єктивно сприймаються як виснажливі і підривають психофізичні ресурси людини. К. Маслач, С. Джексон створили одну з найвідоміших моделей вигорання, яка включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності (редукцію) і запропонували діагностичні інструменти його вимірювання [46]. Емоційне виснаження характеризується афективною спустошеністю, постійною втомою знесиленістю, млявістю тощо. Людина втрачає інтерес до життя і справи, якою займається, знецінює смисли та нерідко перебуває в тривожних та депресивних станах. Деперсоналізація характеризується відчуттям відчуження від самого себе, втратою почуття власної ідентичності та суб'єктності. Як складовий компонент ЕВ вона може проявлятися як особливий стан свідомості, що відображає тривалу дію напруженої ситуації, наслідком якої є байдуже ставлення до власної особистості. Спостерігається емоційна холодність або знижена реактивність на зовнішні події, навіть на ті, що раніше викликали сильні почуття. Людина може відчувати труднощі з прийняттям рішень та виконанням завдань, що значно знижує продуктивність праці.

Проблема ЕВ викликає активний інтерес і у українських вчених. На думку Т. Титаренко, ЕВ є складним психологічним феноменом, що «відображає перевантаження афективної сфери особистості і є свідченням особистісного дисбалансу, коли індивід втрачає гармонію між своїми очікуваннями, потребами та вимогами оточуючого середовища» [36, с. 54]. Авторка вважає, що цей стан виникає через нездатність ефективно регулювати свою поведінку в процесі досягнення мети і проявляється у труднощах самоефективності і відчуттях власної некомпетентності. В. Шкраб'юк, Д. Білик зазначають, що ЕВ є «складним процесом, який поступово призводить до втрати афективної, розумової та фізичної енергії і проявляється в різних симптомах, що відображають незадоволеність роботою, стосунками і життям загалом» [39, с. 293]. С. Максименко та ін.. підкреслюють, що «... емоційне вигорання – це психоафективний стан перенапруження, що спричиняється факторами дистресу і виявляється у поєднанні психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознаках соціальної дисфункції» [33, с. 17]. Дослідники [3; 17; 19; 25] виділяють п'ять ключових груп симптомів, характерних для ЕВ: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні та соціальні. Фізичні симптоми проявляються у відчутті хронічної втоми, знесиленні, погіршенні стану здоров'я. Емоційні – в ознаках емоційної «бідності», байдужості, відсутності позитивних переживань та гарного настрою, втрати життєрадісності тощо.

Соціально - поведінкові симптоми ЕВ виявляються у низькій соціальній залученості, пасивності, у деформованих відносинах з іншими людьми. В одних випадках це може виражатися в агресивності, конфліктності та цинічності, в інших – у конформізмі, зменшенні здатності до співпереживання та співучасті. Емоційне виснаження негативно впливає і на розумову діяльність, зменшуючи її продуктивність. Знижується рівень концентрації уваги, з'являються труднощі мнемічної діяльності, обмеженість пізнавальних інтересів тощо.

До емоційного виснаження приводять не ситуативні стимули негативної валентності, а їх тривала дія. У зв'язку з цим, Н. Чепелева ЕВ розглядає, як процес поступового кількісного накопичення напруження, яке, досягнувши критичного моменту призводить до якісного стрибка, що виражається у характерних симптомах [38]. Динаміку ЕВ науковці розглядають як поєднання наступних стадій: напруження – акумуляція – дисбаланс [2; 9; 11; 14; 17].

Емоційне виснаження виступає складним психологічним утворенням, що спричиняється системою різноманітних чинників. Традиційно науковцями зазначається про соціальні психологічні і демографічні детермінанти [4; 7; 10; 13] (рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Детермінанти емоційного вигорання

До соціальних факторів належать: стресогенні умови проживання, конфліктне оточення, хронічно напружена професійна діяльність; дестабілізуюча організація праці; неблагополучна психологічна атмосфера значущих стосунків, життєві проблеми тощо. Психологічні фактори виявляються у внутрішніх характеристиках суб'єкта, які підвищують його вразливість до стресу, і як наслідок виснажливого реагування на нього. Мова йдеться про високу тривожність, низьку самооцінку, інтенсивну інтеріоризацію (рефлексія та відповідальність), емоційну ригідність тощо

[13; 15; 16; 36]. Л. Водянка, Д. Суховецька зазначають про такі риси характеру як невпевненість, схильність до ідеалізму та мрійливості [9]. Ю. Максименко виділяє низьку витривалість, як неможливість підтримувати активність на високому рівні продуктивності, недостатню цілеспрямованість та знижену мотивацію, що відволікають від мети і спрямовують психічну діяльність в бік інтенсивних переживань [45]. В. Булах вважає, що ЕВ обумовлюється властивостями нервової системи, зокрема слабкістю, неврівноваженістю та ригідністю процесів збудження та гальмування [5]. Більш схильними до ЕВ вважають холерика та меланхоліка.

На думку Н. Булатевич, в психологічних чинниках ЕВ викристалізовується особливий психотип людини, схильний до емоційного вигоряння. Найчастіше це люди з бурхливим темпом життя, які відчують сильну потребу тримати все під своїм контролем, а також ті, які мають досвід негативного вирішення різноманітних проблемних ситуацій [4].

Вивчення літератури [10; 17; 22] засвідчило існування і соціально-демографічних предикторів ЕВ, зокрема:

- вік (найчутливіші до вигоряння молоді люди 19–25 років через свою недосвідченість і представники зрілого покоління 40–50 років через життєві кризи і почуття накопиченої втоми);
- стать (чоловіки менш емоційні, жінки, навпаки більш схильні до афективної екстеріоризації);
- стаж роботи (дослідниками встановлено, що до емоційного вигоряння найбільш схильні фахівці, чий стаж роботи знаходиться в межах 10 – 19 років [19]);
- сімейний стан (більш схильні до вигорання особи, які перебувають у шлюбі, зокрема жінки що пов'язано з виконанням великої кількості сімейних обов'язків, внаслідок чого вони відчують напругу та виснаження набагато частіше).

Таким чином, емоційне вигорання виступає складним інтегративним утворенням, що відображає комплекс психічних переживань та поведінки, що виникають в умовах перевантаження та позначаються на фізичному та психічному самопочутті, а також на інтерперсональних відносинах. ЕВ спричиняється системою соціально-психологічних детермінант, має особливу динаміку протікання та проявляється на всіх рівнях особистісної організації індивіда.

1.2 Психологічні особливості емоційного вигорання жінки в сім'ї

Останнім часом проблема емоційного вигорання почала виходити за межі професійного контексту, і розповсюджуватися на інші сфери життя, зокрема сім'ю. В умовах сім'ї дослідження, феномену ЕВ постало у зв'язку із вирішенням питань суб'єктивного благополуччя та емоційного комфорту особливо жінок, які займають головне місце в ній.

Сім'я - це головний інститут суспільства, що визначає стан та характер його розвитку, соціальну стабільність та стійкість будь-якої держави [37]. Її значення як первинної соціальної групи зумовлено не лише особливим значенням у соціалізації індивіда, а й фундаментальними можливостями в акумуляції, збереженні та передачі від покоління до покоління культурно – історичного досвіду людства. Родина виконує роль посередника між індивідом та соціумом; допомагає людині зайняти в ньому гідне місце та реалізувати себе як повноправного члена. Сім'я є основним осередком суспільства, де формуються основні цінності, мораль та переконання людини. Її головна функція – це виховання дітей, що закладає основи для їх подальшого розвитку, адаптації та життєтворчої самореалізації.

На думку О. Столярчук сім'я – це заснована на шлюбі або родинному зв'язку мала соціальна група, члени якої демонструють єдність життєвих цінностей та установок, пов'язані спільністю побуту, взаємною матеріальною

та моральною відповідальністю [34, с. 8]. Вона не є простою сумою членів, а розглядається як система взаємозв'язків та взаємозалежностей, в межах якої реалізується сукупність функцій, які забезпечують повне задоволення потреб кожного в сім'ї. Значну частину цих функцій виконує саме жінка.

Л. Помиткіна зауважує, що «сім'я є складним соціально – психологічним утворенням, що існує в корелятах правил, функцій та обов'язків, які лягають, в основному на «плечі» жінок, що пояснюється тією глобальною роллю, яку вона в ній виконує» [31, с. 38]. Сім'я забезпечує можливості «емоційного притулку», саме в ній людина відчуває захист, свою унікальність, корисність та «потрібність».

Т. Титаренко, О. Кляпець підкреслюють, що «емоційний фундамент родини визначає відносини між її членами, зумовлює велику суб'єктивну важливість багатьох аспектів життєдіяльності та визначає її з точки зору благополуччя – неблагополуччя» [36, с.53]. Родина для людини стає головною цінністю і смыслом життя, водночас, вона може стати і потужним джерелом стресу, зокрема при наявності численних проблем в ній. Особливо вразливими до стресу і емоційного вигорання є жінки, на долю яких припадають суттєві навантаження у виконанні своїх обов'язків. Для жінки сім'я стоїть на першому місці, тому негаразди в ній особливо гостро переживаються і призводять до станів психоемоційного виснаження.

Г. Меднікова зазначає, що в сім'ї жінка виконує специфічну діяльність, яка спрямована на розбудову родинного простору та його ефективне функціонування [27]. Ця діяльність передбачає систему завдань, виконання яких потребує наявності відповідних умов та ресурсів. Постійні задачі, які вимагають своєчасного вирішення, повсякденні справи, стреси, конфлікти і непорозуміння у стосунках, перевантажують жінку і роблять її особливо чутливою до емоційного вигорання. З позиції автора ЕВ сімейної жінки - це «багатовимірний конструкт, що включає в себе набір негативних

психологічних переживань і дезадаптивної поведінки, пов'язаних з труднощами самореалізації в ролі дружини і матері» [с.28].

М. Корольчук підкреслює, що ЕВ жінки є свідченням існування проблем у стосунках, збільшенням дистанції між з чоловіком та дітьми, неблагополучності атмосфери в родині. [23]

Спираючись на дослідження Д. Карпової, ЕВ у сімейних жінок можна тлумачити у зв'язку із необхідністю виконання репродуктивних, виховних, економічних та господарсько-побутових функцій [20].

Репродуктивна функція – це біологічне відтворення суспільства та водночас задоволення потреб у дітях. Дітонародження соціально зумовлене, оскільки пов'язане не лише із власними бажаннями, а й потребами суспільства. Жінка у виконанні цієї функції грає головну роль. Виховна функція, також переважно виконується жінкою, яка більше часу ніж чоловік проводить із дитиною, обслуговує її і розвиває як особистість. Вважається, що економічна функція виконується обома партнерами. Проте в сучасних умовах, жінка додатково перебирає на себе і роль «годувальника сім'ї». На плечі жінок ліг тягар матеріального забезпечення, фінансової підтримки неповнолітніх та непрацездатних членів родини. Жінки працюють в умовах високої невизначеності та конкурентності, що створює тиск та виснажує ресурси. Проблеми на роботі жінка переносить на сім'ю, що створює рольовий конфлікт, який негативно позначається на стосунках в ній.

Поєднання професійних обов'язків із домашніми справами, доглядом за дітьми та підтримкою сімейного затишку часто створює відчуття, що жінка «зобов'язана все встигати». Провідна роль у виконанні господарсько-побутових справ традиційно належить жінкам. Вони прагнуть задовольнити потреби в їжі, одязі, житлі; створити гідні умови проживання, атмосферу комфорту і гігієнічності побуту. На жінках лежить і функція дозвілля, головна мета якої – підтримка гармонії у сім'ї, організація атмосфери

духовної єдності та кооперації, що відіграє незамінну роль у сімейній згуртованості.

Фундаментальну і глобальну роль жінки в сім'ї важко переоцінити. Вона виступає в якості головного організатора родини і регулятора тих процесів, що реалізують її життєздатність. Жінка виховує дітей, власними зусиллями прагне задовольнити потреби кожного члена, створити сприятливий клімат і підтримувати благополуччя. Бажання жінки створити щасливу родину передбачає активну залученість у виконання повсякденних справ, що у випадку відсутності відпочинку і підтримки знесилює і призводить до появи ознак емоційного вигорання. Внесок жінки у життя родини обумовлює підвищену відповідальність, що також являється джерелом стресу і ЕВ.

О. Бацилєва Т. Говорун, В. Кравець та ін., ЕВ у жінок пов'язують із виконанням ролі матері та дружини [1; 12].

Материнство є біологічним та соціальним ставленням до дитини і виступає головною цінністю для жінки. Воно проявляється в почутті абсолютного кохання дитини, здатності відчувати, сприймати, усвідомлювати, співпереживати та розуміти її проблеми. Жінка постійно турбується про дітей, сприяє задоволенню всіх її життєво важливих інтересів та потреб, надає всіляку підтримку і допомогу. Матір піклується не лише про фізичний, а й психологічний розвиток дитини, прищеплює їй необхідні якості та навички. Однак материнство, приховує і купу проблем, які можуть бути потенційним джерелом стресу і емоційного вигорання. Воно забирає весь вільний час та зусилля; жінки жертвують власними інтересами та бажаннями заради дітей. Не менш впливовим для появи ЕВ є хвороби дітей або їх психо-соціальні проблеми, що призводять до постійних переживань. Соціальні установки «правильного материнства» висувають купу вимог і обов'язків, які в силу різних, об'єктивно - суб'єктивних обставин важко реалізувати.

К. Різ, Х. Шифрін зазначають, що необхідність відповідати соціальним очікуванням «хорошої матері» може породжувати внутрішній конфлікт, роблячи жінок більш вразливими до стресу та депресії [47]. Оцінка себе як «поганої матері» - це розуміння того, що жінка не справилася з своїм основним призначенням, що призводить до появи почуття провини, станів деперсоналізації і редукції батьківських досягнень.

На думку Д. Карпової, Л. Орбан-Лембрик, Т. Говорун та ін..[12; 20; 30] материнське вигоряння не відбувається в один конкретний момент, а настає поступово, внаслідок накопичення негативних переживань і проходить декілька стадій:

- зниження материнської участі, зменшення інтересу та емоційного контакту при взаємодії з дитиною;
- поява виражених емоційних реакцій та почуття провини (роздратування, емоційні зриви, втома);
- відстороненість від дитини, ігнорування материнських обов'язків, поява знесилення та апатії.

Таким чином, досвід материнства часто пов'язаний із суттєвим емоційним, соціальним та фізичним навантаженням та може стати потенційно стресовим та непосильним завданням і створювати умови для появи ЕВ.

В умовах сім'ї жінка виконує не лише роль матері, а й дружини, що реалізується у подружніх стосунках. І. Василенко зазначає, що стосунки в родині безпосередньо впливають на емоційний фон усіх її членів [6]. В сім'ях, де панує любов, взаємоповага та взаємопідтримка вирогідність розвитку ЕВ є мінімальною. В таких родинах чоловік і дружина підтримують один одного, спільними зусиллями долають труднощі, що надає відчуття захисту і безпеки і відповідно знижує ризик появи ЕВ, зокрема у жінки. Висока згуртованість, ціннісна єдність, гнучкість у стосунках, емпатія тощо, зменшують емоційне

напруження в шлюбі і виявляються значущими для суб'єктивної задоволеності ним.

О. Кляпець вважає, що характер взаємин між подружжям виступає основним чинником, що визначає вірогідність конфліктів і ЕВ в сім'ї. Постійні непорозуміння, претензії, відсутність спільних інтересів та емоційно привабливих контактів негативно позначаються на благополуччі членів родини, жінок в тому числі [36]. Н. Терещенко, О. Долгополова зазначають, що серед основних причин виникнення проблем у подружніх стосунках і незадоволеності шлюбом можуть виступати [35]:

- різниця уявлень подружжя про розподіл ролей у шлюбі;
- різниця уявлень про спосіб вираження почуттів до партнера;
- невиправдані очікування як на побутовому рівні, так і в інтимно-особистісній сфері;
- неприйнятна поведінка партнера;
- сімейні кризи;
- психологічна несумісність партнерів.

Зазначені фактори провокують існування тривалого стресу, який порушує сімейну рівновагу і виступає предиктором втрати афективної, розумової та фізичної енергії подружжя.

3. Крижановська ЕВ вигорання жінок розглядає у поєднанні наступних компонентів [24]:

- когнітивного: аналіз, оцінка та інтерпретація стресогенної сімейної ситуації;
- емоційного, що виражається у різних негативних ставленнях до членів родини (образа, злість, агресія тощо), пасивності сімейно – рольових позицій; відстороненій участі у сімейних стосунках;
- конативного, що проявляється на рівні поведінки, наприклад у формі ігнорування, покарання, фізичного та вербального насилля тощо;
- соматичного – погіршення здоров'я, постійна втома.

Є. Потапчук, А. Павелко ЕВ жінки пояснюють розбіжностями у вимогах до ролі дружини та матері і тими ресурсами, які дозволяють їх виконувати [32]. Рольовий конфлікт призводить до почуття напруження та особистісного дисбалансу, коли жінка не може відповідати вимогам і очікуванням інших. В дослідженнях науковців зазначається, що рольовий конфлікт жінки, свідчить про її загальне життєве неблагополуччя, низький емоційний тонус і низький рівень задоволеності шлюбом, що може бути доказом емоційного вигорання. [6; 30; 32]. Акумуляція незадоволення стає причиною почуття вичерпаності, безпорадності і марності всіх зусиль, які жінка застосовувала у прагненні створити щасливу сім'ю.

ЕВ жінок спричиняється не лише особливостями стосунків у сімейному середовищі або результатами виконання своїх функцій і ролей, а й виявляє залежність від особистісних якостей. В дослідженнях Т. Титаренко зазначається, що ЕВ обумовлюється такими властивостями як низька стресостійкість, високий нейротизм, гіпервідповідальність, емоційна лабільність, завищені очікування, тривожність [36]. В роботах Г. Меднікової виявляється тісний кореляційний зв'язок між високим рівнем ЕВ і високим рівнем самозвинувачення та низьким рівнем саморозуміння, впевненості та аутосимпатії [27]. Водночас, як зауважують З. Кісарчук, О. Єрмусевич, емоційна стабільність, почуття оптимізму, резильєнтність, життєва мудрість та самодостатність знижують сенситивність жінок до навантажень і дозволяють запобігати появі ЕВ [21].

Емоційне вигорання сімейних жінок характеризується класичними симптомами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією і редукцією досягнень; проявляється на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Жінка яка перебуває в стані ЕВ відчуває постійну втому, виснаження та перенапругу. Поступово згасає потреба у спілкуванні і інтерес до сім'ї, стосунки з дітьми та чоловіком не приносять задоволення, яке було раніше. Зростають претензії і вимоги, доволі часто жінка стає сварливою,

конфліктною і навіть агресивною. Навіть незначні провини можуть викликати у неї бурхливі реакції (роздратування, обурення, гнів). В афективній сфері домінують емоції байдужості, спустошеності, відчаю та образ; з'являється відчуття вичерпаності сил. Жінка знаходиться в стані апатії, формально та автоматично виконує свої обов'язки. Вона не задоволена своєю роллю, вважає, що даремно прожила життя і відчуває провину. В цей період загострюються хронічні хвороби з'являються скарги на фізичне і ментальне здоров'я. Знижується і соціальна активність, втрачається інтерес до минулих захоплень. Виникає відчуття ізоляції та нестачі підтримки з боку сім'ї та друзів.

Таким чином, емоційне вигорання сімейних жінок є складним психологічним утворенням, що виникає внаслідок дисбалансу між очікуваннями та результатами виконання ролі матері і дружини і є свідченням порушення рівноваги у відносинах з членами родини. В його основі закладено протиріччя: між прагненням ефективно самореалізуватись в родинному колі та тими обставинами і стосунками, що склались у ньому. ЕВ жінок виявляється як психоемоційний стан перенапруження та виснаження, що виникає під впливом постійних обов'язків і поступово призводить до втрати афективної, розумової та фізичної енергії та проявляється в різних симптомах. ЕВ жінок негативно позначається не лише на їх здоров'ї, а й на благополуччі усієї родини, призводячи до непорозумінь і конфліктів. Важливість збереження стабільності та гармонізації сім'ї, здоров'я всіх її членів ініціює завдання розробки і впровадження ефективних профілактичних заходів, спрямованих на попередження емоційного вигорання у жінок.

1.3 Напрямки та особливості організації профілактики емоційного вигорання сімейних жінок

Емоційне вигорання стало розповсюдженим явищем серед жінок, що пояснюється необхідністю поєднання професійних і сімейних обов'язків. Життя сучасної жінки різноманітне і характеризується високою динамічністю і насиченістю, вона намагається вирішувати купу справ і підтримувати нормальні стосунки в сім'ї. Підвищене навантаження, постійний стрес і відсутність часу на відновлення емоційного ресурсу призводять до виснаження, яке значно ускладнює життя цілих родин. Соціальні очікування щодо ролі жінки як берегині сімейного осередку часто створюють надмірний тиск, накопичення якого сприяє появі перенапруження та внутрішнього знесилання.

ЕВ жінки впливає не лише на її особисте здоров'я, але й на якість сімейних відносин, емоційний стан дітей і навіть професійну діяльність. Відсутність особистісної автономії, системної підтримки з боку близьких та суспільства погіршує ситуацію. З огляду на масштабність розповсюдження і глибину впливу ЕВ на психіку жінки гостро постає завдання розробки профілактичних заходів, практична реалізація яких сприятиме його запобіганню та оптимальному функціонуванню жінки у сімейному середовищі. Аналіз наукових публікацій показав, що незважаючи на значний дослідницький інтерес до теми ЕВ, профілактичний її напрямок висвітлено не так широко. Однак ефективно організована психологічна превенція може не тільки призупинити процес виснаження, а й запобігти його виникненню в майбутньому, зберігши психологічне та фізичне здоров'я жінок. Важливо також забезпечувати рівномірний розподіл обов'язків створювати умови для підтримки та самореалізації жінок та надавати психологічну допомогу особливо у кризові періоди. Запобігання вигоранню може сприяти підвищенню якості життя і зниженню ризику появи стрес-індукованих захворювань.

На думку Т. Зайчикової одним з основних способів запобігання емоційному вигоранню є комплексність і систематичність його профілактики,

охоплення всіх доступних напрямків: психоедукації, діагностики, корекції [16]. Як комплекс психологічно – просвітницьких заходів профілактика спрямована на попередження виникнення симптомів ЕВ, підвищення рівня стресостійкості, розвитку умінь емоційної саморегуляції в спеціально створених умовах.

Профілактика ЕВ – це комплекс превентивних процедур, який ґрунтується на даних діагностичного обстеження і відбувається за наступними напрямками [8]:

- психоедукаційним з метою підвищення обізнаності про ЕВ і способи його подолання;
- психокорекційним (з вибором індивідуальної чи групової психокорекції);
- соціально-підтримуючим (з активним залученням до вирішення проблеми оточення жінки);
- ресурсно-відновлювальним (з активізацією внутрішніх ресурсів особистості).

Організація профілактичних заходів повинна ґрунтуватись на аналізі причин, враховуючи які, можна попередити появу ЕВ і запобігти його деструктивним проявам. Робота в цьому напрямку передбачає орієнтацію на дві основні групи факторів: індивідуально – особистісних і міжособистісних.

Індивідуально – психологічна спрямованість превенції направлена на роботу з особистісними якостями жінок, які виявляються суб'єктивними предикторами ЕВ. Мова йдеться про низьку стресостійкість, високу емоційну лабільність, гіпервідповідальність та перфекціонізм, негативне самоствалення тощо. Е. Наговські вважає, що впровадження заходів профілактичної інтервенції забезпечить підвищення аутопсихологічної компетентності, регуляцію емоційного стану через розуміння і прийняття всього репертуару власних переживань, актуалізацію цінності «Я» [29]. Шляхи вирішення проблеми своєчасної профілактики та корекції емоційного вигорання Т. Титаренко, О. Кляпець вбачають в: підвищенні впевненості в

собі; усвідомленні потреби у компенсації ресурсів; формуванні адекватної моделі самореалізації в родині; побудові ефективної системи міжособистісних стосунків і розподілу обов'язків; відновленні фізичних та психологічних сил жінки [36].

В контексті міжособистісних стосунків запобігання ЕВ передбачає роботу з обома партнерами; впровадження методів оптимізації сімейних відносин, покращення емоційного клімату та вирішення конфліктів. Потрібно акцентувати увагу на тому, що сім'я – це обов'язок обох партнерів, які повинні спільно вирішувати проблеми і підтримувати один одного у складні часи. Лише толерантне ставлення, взаємодопомога і взаєморозуміння є запорукою миру в родині, чинниками запобігання ЕВ у жінок.

Враховуючи вплив сімейних стосунків на стан жінки, важливо залучати сім'ю до спільного вирішення проблем. Достатньо ефективними тут зарекомендували себе методи [21]:

- сімейного консультування: робота з динамікою сімейних взаємин, аналіз труднощів реалізації ролей у шлюбі, перерозподіл обов'язків;
- психоедукації: навчання членів родини розуміти прояви емоційного вигорання та підтримувати жінку у процесі його подолання;
- медіації у сімейних конфліктах: допомога у вирішенні суперечностей шляхом пошуку компромісів.

Профілактика ЕВ передбачає розробку і реалізацію заходів, які включають:

- організацію занять, тренінгів, семінарів, лекцій, спрямованих на розвиток обізнаності про ЕВ, навичок управління стресом, саморегуляції та емоційної стійкості; поширення дієвих технік і практик релаксації, які можуть використовуватися жінками для зниження рівня напруження;
- розробку практичних рекомендацій для підтримки психоемоційного балансу у повсякденному житті;

- демонстрацію прикладів та алгоритмів управління ресурсами і часом, а також інших інструментів самодопомоги.

Вибір методів психопрофілактичного впливу залежить від глибини переживання та масштабності прояву симптомів ЕВ. Традиційно первинна профілактика включає заходи щодо запобігання виникненню емоційного вигорання і визначення «групи ризику». Вторинна профілактика спрямована на запобігання несприятливій динаміці, зменшення симптомів ЕВ у тих жінок, у яких цей стан вже виявлено. Жінки з високим ступенем емоційного вигорання потребують впровадження більш серйозних методів інтервенції (психокорекції, психотерапії), що пом'якшують несприятливі наслідки та запобігають рецидивам. Для цього ефективним буде використання різних методів, зокрема [16]:

- психоаналітичної терапії - аналіз внутрішніх конфліктів і підсвідомих мотивів, які можуть сприяти вигоранню;
- когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) - допомагає змінити деструктивні переконання, розвинути ефективні стратегії копінг-поведінки у стресових ситуаціях;
- емоційно-фокусованої терапії - робота з саморегуляцією емоційних станів;
- психодрами - моделювання сімейних ситуацій для вивчення власних емоцій та поведінкових реакцій на подразники, що викликають ЕВ;
- терапевтичних майстер-класів - арт-терапія, танцювально-рухова терапія, музична терапія, які допомагають опрацювати емоції через творчість.

Реалізація профілактичних заходів відбувається переважно у формі індивідуальних і групових занять, в межах яких надається інформація про причини, ознаки та наслідки емоційного вигорання, а також способи його запобігання; навчають навичкам самодопомоги та управління емоціями, розвивають асертивність та регулятивні уміння. Зміст профілактично – просвітницьких програм повинен включати і елементи тайм-менеджменту,

що розвивають уміння ефективно розподіляти час між сім'єю та особистими потребами; тренінги стресостійкості та особистісного зростання.

Профілактична робота з жінками, які зазнають емоційного вигорання, потребує комплексного підходу із використанням індивідуальних, групових та едукативних методів. Їх застосування сприятиме підвищенню психологічної стійкості і відповідно зниженню ЕВ, покращенню здоров'я та гармонізації стосунків в родині. Важливою у вирішенні цього питання є суспільна підтримка, яка включає розробку та впровадження соціальних ініціатив, спрямованих на популяризацію ідей гендерної рівності у розподілі сімейних обов'язків; забезпечення жінок доступом до соціальних та психологічних служб підтримки.

Висновки до розділу I

В результаті теоретичного аналізу вдалося з'ясувати, що емоційне вигорання у жінок є складним психоемоційним явищем, яке виникає під впливом тривалого стресу, перевантаження обов'язками та недостатнього відновлення ресурсів. Воно характеризується поступовим зниженням емоційної, фізичної та когнітивної енергії, що проявляється через виснаження, зменшення мотивації, фізичну втому, байдужість до виконуваних обов'язків і загальне незадоволення життям. Основним джерелом ЕВ у жінок виступає внутрішній конфлікт, що відображає суперечності у виконанні ролі матері та дружини в сім'ї. ЕВ розглядається як багатовимірний конструкт, що спричиняється системою індивідуально – особистісних та міжособистісних детермінант; характеризується динамікою протікання; включає в себе набір негативних психологічних переживань і дезадаптивної поведінки, пов'язаних з труднощами самореалізації жінки в родинному колі. Як хронічний психоемоційний стан перенапруження та

виснаження, ЕВ негативно позначається не лише на здоров'ї жінок, а й на благополуччі усієї родини, призводячи до її дестабілізації та дисгармонізації.

Необхідність збереження щастя і гармонії в сім'ї ініціює завдання розробки і впровадження ефективних профілактичних заходів, спрямованих на попередження ЕВ у жінок. Профілактична робота повинна відбуватись за різними напрямками (психоедукаційним, психокорекційним, ресурсно – відновлюючим, соціально – підтримуючим), передбачає використання різних просвітницьких методів та засобів, включає групові та індивідуальні форми. Організація превенції мінімізуватиме ризик появи ЕВ, сприятиме обізнаності жінок у способах самопідтримки та подоланні труднощів сімейного життя.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СІМЕЙНИХ ЖІНОК

2.1 Процедура емпіричного дослідження

Наше емпіричне дослідження проводилося у онлайн-режимі за допомогою Google-форм у період з грудня 2024 до березня 2025. Загальна вибірка - 33 жінки з різним досвідом сімейного життя: до 5 років (12 жінок); до 10 років (10 жінок); більше 10 років - (11 жінок).

Дослідження можна умовно поділити на такі етапи:

- опрацювання науково-психологічних джерел; узагальнення інформації щодо понять «емоційне вигорання», знайомство з його основними проявами - *теоретико-аналітичний етап*;
- розробка плану дослідження, підбір методологічного інструментарію, формування вибірки, організація процесу діагностики - *підготовчий етап*;
- проведення діагностики рівня емоційного вигорання у жінок з різним досвідом сімейного життя, якісна та кількісна обробка результатів, розробка профілактично-просвітницьких рекомендацій щодо запобігання емоційного вигорання у жінок - *емпіричний етап*;
- підготовка до захисту роботи, оформлення презентації - *заключний етап*.

У основу дослідження покладено наступні *принципи*:

- валідності, відповідності поставлених меті, сформульованим завданням;
- системності, який забезпечував логічну послідовність дослідження (постановка проблеми, формулювання припущень, збір, опрацювання інформації, висновки);
- конфіденційності, завдяки якому знижувався рівень соціальної бажаності;

- об'єктивності, що передбачало використання стандартизованих методик, мінімізуючих людський фактор. Це дозволяло нам запобігти суб'єктивного впливу на результати діагностики;
- репрезентативності вибірки, яка поєднувала жінок з різним досвідом сімейного життя;

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні *методи та методики*.

1. *Опитування*, яке передбачало:

- збір первинної інформації (вік, тривалість сімейних стосунків, наявність дітей, наявність чоловіка, роботи);
- необхідність перелічити характеристики жінки, щасливої у шлюбних відносинах;
- визначення на шкалі від 1 (надзвичайно негативні) до 5 (надзвичайно позитивні) оцінку якості власних сімейних стосунків;
- перелічити фактори, коли відчували втому від сімейного життя.

2. *Тест* вигорання К.Масlach (MBI) у адаптації Н.Водопьянкової [41]. Тест містить 22 твердження з якими потрібно погодитися (чи ні), відмічаючи у бланку оцінку твердження (у балах) від 0 (ніколи) до 6 (завжди). Отримані бали складаються за трьома основними показниками емоційного вигорання:

- *емоційне виснаження* (низький рівень: 0–16 балів; середній: 17–26 балів; високий: 27 і більше);
- *деперсоналізація* (низький рівень: 0–6 балів; середній: 7–12 балів; високий: 13 і більше);
- *редукція досягнень* (низький рівень: 0–7 балів, середній: 8–32 балів, високий : 33 і більше).

3. «Методика діагностики емоційного вигорання» В.Бойка [41]. Розроблена у 1996 році науковцем В.Бойком методика - це опитувальник, завдяки якому визначаються основні стадії емоційного вигорання:

- стадія напруги (переживання травмуючих подій, незадоволення собою, тривожність, почуття безвиході, ознаки депресії);
- стадія резистенції (неадекватне емоційне реагування, зниження професійної ефективності, емоційна, моральна дезорієнтація);
- стадія виснаження (емоційна, особистісна відстороненість (деперсоналізація), соматичні порушення здоров'я).

Існує три науково-психологічні підходи, на яких побудовані пояснюючі моделі вигорання (індивідуально-психологічний, соціально-психологічний, організаційно-психологічний), кожен з них «прив'язує» емоційне вигорання до професійної діяльності. Але виділені В.Бойко фази вигорання з переліченими симптомами кожної, може бути використана у діагностиці даного феномену у різних сферах. Окрім того, сімейна жінка може мати проблеми у професійній діяльності, які також впливають на її емоційний стан, позначаються на сімейному житті.

У методиці - 84 пункти, поєднанні у 12 шкал. Шкали розподілено на 3 частини (стадії прояву емоційного вигорання: сформована, формується, не сформована). З кожним пунктом можна погоджувати («так») чи не погоджуватися («ні»). За ключем підраховується загальна кількість балів, визначається рівень сформованості фази вигорання на кожній стадії: (36 та < - фаза не сформувалася; 37-60 - фаза в стадії формування; 61 і > - стадія сформувалась. Максимальна оцінка на кожній зі шкал - від 0 до 120 балів.

Крім того, методика дозволяє визначити ступінь прояву симптому: 9 та < - симптом не визначено; 10-15 - симптом у стадії формування; 16 та > - симптом наявний. 20 та більше балів - свідчення високого рівня наявності симптому вигорання. Максимальна оцінка кожного симптому від 0 до 30 балів.

4. Методика «Визначення індексу психічного вигорання» (О.Рукавішнікова) [41]. Методика потребує оцінювати перебування у різноманітних ситуаціях (72 позиції) за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (часто). Обробляються спочатку «сирі» бали, потім за допомогою нормативної таблиці вони кількісно визначають

рівень психічного вигорання за шкалами: психоемоційне виснаження; особистісне віддалення; професійна мотивація.

Також методика дозволяє визначити загальний індекс психічного вигорання: вкрай низькі показники (31 і менше балів); низькі показники (32-51); середні показники (52-92); високі показники (93-112); вкрай високі показники (113 та вище).

4.Отримані матеріали оброблялися за допомогою методів первинної математичної статистики.

Підбір означених методик пояснюємо тим, що вони дають можливості визначити: емоційний та психологічний стан жінки, яка перебуває у сімейних стосунках; соціальні особливості взаємодії у родині; ступінь самореалізації жінки у професійній діяльності чи у виконанні функцій домогосподарки; рівень власного емоційного потенціалу жінки.

Кількісні результати діагностики, якісний психологічний коментар дають можливості розробити профілактично-просвітницькі рекомендації, а згодом - програму запобігання емоційного вигорання у жінок.

2.2 Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів

Зазвичай вигорання досліджується переважно у різних сферах професійній діяльності. Ми визначаємо даний феномен, як дезадапційний стан, який виникає не тільки на роботі, а й у родині, відношеннях з дітьми, родичами,

Проблематика емоційного вигорання жінки останніми роками стала виходити за межі професійного контексту, активізувалися дослідження, спрямовані на вивчення цього феномену у контексті шлюбних відносин.

Дослідження емоційного вигорання (ЕВ) жінок, які перебувають у шлюбі, актуальне з наступних причин:

- ЕВ безпосередньо впливає на психологічне благополуччя жінки, на її рівень задоволеності сімейним життям, загальну дезадаптацію;

- ЕВ - фактор значного ризику, яке здатне привести до стресів, рольових переживань (всі сімейні ролі стають виключно жіночими);
- надмірне ЕВ має негативні наслідки у подружніх (інтимно-особистісних) відносинах, у процесі виховання дітей, у стосунках з родичами;
- ЕВ знижує рівень резильєнтності жінки, це гальмує процес опору негативним подіям, які відбуваються у нашій країні останніми роками;
- ЕВ має симптомокомплекс, у якому всі показники взаємопов'язані. Тому негаразди у професійній діяльності можуть позначатися на родинних стосунках і навпаки.

Для дослідження особливостей емоційного вигорання заміжніх жінок, нами була сформована вибірка, умовно розділена на три групи з даними щодо тривалості сімейних стосунків, наявності дітей, чоловіка, роботи. Також визначено бал самооцінки якості сімейних стосунків (дивись ДОДАТОК А).

Узагальнюючи зазначимо репрезентативність вибірки, у якій представлено різні вікові категорії, наявна інформації щодо повноти сім'ї, дітей, професійної зайнятості як чинників впливу на емоційне благополуччя (запобіжника вигорання).

Особливої уваги заслуговує самооцінка якості власних стосунків, представлених у ДОДАТКУ А. За отриманими даними, жінки з відносно невеликим терміном перебування у шлюбі (І група) оцінюють їх більш високим балом. Це можна пояснити періодом адаптації до сімейного життя, на якому недосконалість партнера не оцінюється критично. Жінки ІІ групи дещо зменшили оцінку якості власного шлюбу з можливих причин зниження емоційної, фізичної та когнітивної енергії, появи проблем у вихованні, догляді за дітьми.

ІІІ група жінок з терміном перебування у шлюбі більше 10 років набула сімейного досвіду, здолала внутрішній конфлікт, опанувала всі сімейні ролі, у цей період оцінювання шлюбних відносин дещо покращилося..

Кількісний контент-аналіз характеристик жінки, щасливої у шлюбі, визначив найбільшу кількість відповідей: це «кохана» (11 відповідей), «шанована чоловіком, рідними» (8 відповідей), «благополучна у всьому» (7 відповідей, «забезпечена» (6 відповідей), «спокійна» (6 відповідей).

Привертає увагу остання характеристика, яку можна віднести до ознак емоційного вигорання.

Щодо факторів втоми від сімейного життя, то контент-аналіз дозволив поєднати одиниці аналізу в такі категорії в залежності від частоти пригадування: непорозуміння, фізична втома, відсутність часу на себе, монотонність життя, матеріальні проблеми, негаразди (алкоголізм чоловіка, зрада).

Всі перелічені проблеми можна віднести до симптомів емоційного вигорання. Класичним ознаками вигорання прийнято вважати: емоційне виснаження; деперсоналізацію; редукцію досягнень, які було визначено за допомогою методики МВІ К.Маслач (дивись таблицю 2.1.):

Таблиця 2.1.

Результати діагностики емоційного вигорання жінок (n =33)

Група	Показник	Рівні (особи, %)		
		Високий	Середній	Низький
I	Емоційне виснаження	3 (25%)	6 (50%)	3 (0,25%)
II		3 (20%)	6 (60%)	1 (10%)
III		5 (45,4%)	5 (45,4%)	1(9%)
I	Деперсоналізація	1 (8,3%)	8 (66,5%)	3 (25%)
II		1 (10%)	8 (80%)	1 (10%)
III		3 (27,2%)	6 (54,5%)	2 (18,8%)
I	Редукція досягнень	4 (33,3%)	7 (58,3%)	1 (8,3%)
II		1 (10%)	6 (60%)	3 (30%)
III		4 (36,3%)	6 (54,5%)	1 (9%)

Емоційне виснаження в основному характеризується середнім рівнем у жінок з невеликим досвідом шлюбу, дещо підвищеним - у тих, хто у шлюбі більше 10 років. Середні показники проявляються локальними ознаками, головним чином емоційною та фізичною втомою. Жінки усвідомлюють свій стан, але мають можливості відпочити та поповнити свої ресурси. Високий рівень характеризується тривалими ознаками: втомою, порушенням сну, апетиту, зниженим емоційним фоном, підвищеною тривожністю, які загрожують перерости у депресію та втрату змісту життя.

Деперсоналізація також проявляється на середньому рівні (І та ІІ група), підвищена у жінок ІІІ групи. Деперсоналізація поступово знижує значущість соціальних контактів, деформує відношення з оточуючими людьми, загострює негативізм по відношенню до батьків, чоловіка, дітей, родичів.

Редукція досягнень має високі показники і у жінок з І групи, що свідчить про зниження значущості власних досягнень у професійній (соціальній) діяльності, зникнення мотивації. У жінок ІІІ групи високий показник можна пояснити, наприклад, відсутністю кар'єрного зростання у тривалий проміжок часу, успіхів у професійній діяльності. Цей елемент виснаження головним чином представлений середніми показниками

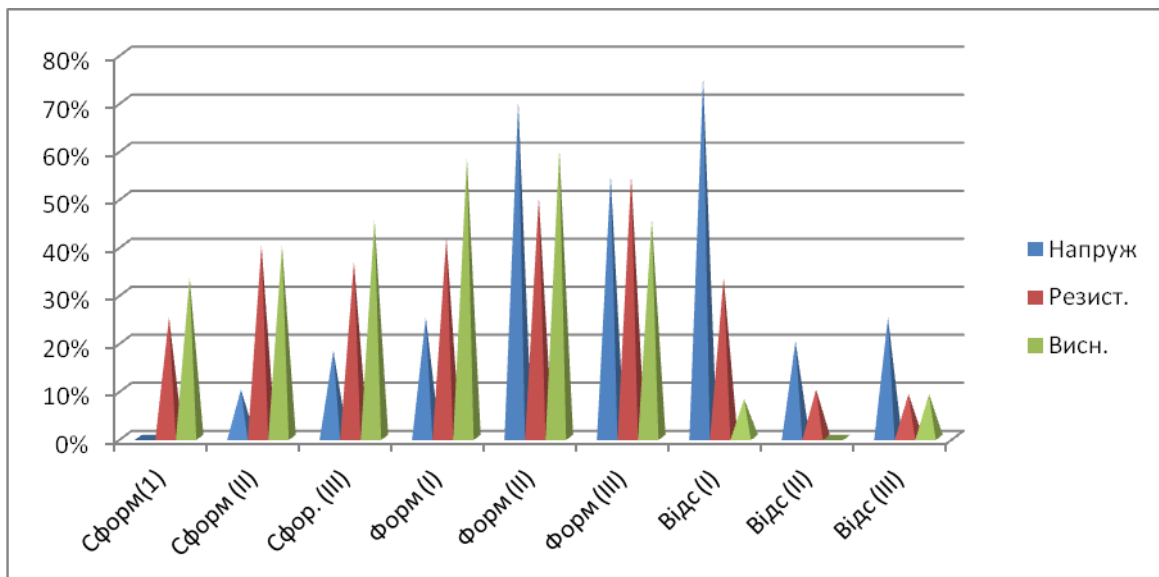
Проведене дослідження свідчить, що важливими чинниками, які сприяють емоційному вигоранню можна назвати:

- вік. Найбільш чутливі до вигорання можуть бути молоді жінки з причин своєї недосвідченості, невеликого досвіду подружнього життя, а також жінки зі значним стажем (причиною ЕВ яких є накопичена втома);
- стать. Жінки більш емоційні на відміну від чоловіків, що пов'язане з надмірним реагуванням на події, виконанням додаткових домашніх обов'язків (а на сучасному етапі - взагалі більшості обов'язків);
- рівня освіти та професійної діяльності, якою займається жінка. Чим більш монотонна, нецікава робота - тим вище рівень ЕВ;

- сімейний стан. Жінки, які розлучилися чи проживають самі, втрачають емоційну підтримку чоловіка.

Зважаючи на те, що жінка може бути задіяна у різні системи соціальних відносин, інтимно-особистісні стосунки можуть впливати на професійні (та навпаки). Наприклад, особистісні відносини у родині стають джерелом негативного впливу на якість роботи, провокуючи поглиблення синдрому вигорання. Так, значний ступінь задоволеності сімейними відносинами може викликати протиріччя у вигляді більше часу приділяти саме родині, а не роботі. Саме тому, ми провели діагностичне дослідження проявів ЕВ у відношенні до професійної діяльності, роботи.

Фази і симптоми емоційного вигорання у досліджуваних жінок можна визначити за методикою В.Бойка, результати діагностики представлено на рис. 2.1.



Примітка: Сформ - фаза сформована; Форм - фаза формується; Відс. - фаза відсутня. Напруж. - фаза напруження; Резист. - фаза резистенції; Висн - фаза виснаження

Рис. 2.1. Результати діагностики (за методикою В.Бойка).

Фаза напруження:

- не сформована у I групі, у 3 осіб (25%) формується; у інших жінок (75%)
- відсутня;

- у II групі: у 10% (1 особа) - фаза сформована, у 70% (7 осіб) - формується; 20% (2 особи) - прояви відсутні;
- досліджувані III групи продемонстрували 18% (2 особи) фаза сформована; 54% (7 осіб) - формується, 25% (3 особи) відсутня.

Стадія резистенції:

- I група: 3 особи (24%) - сформована; 5 осіб (41,4%) - формується; 4 особи (33,3%) без ознак;
- II група: 4 особи (40%) - сформована; 40% - формується; - 10% - без ознак;
- III група: 4 особи (36,6%) - сформована; 6 осіб (54,5%) - у стадії формування; у 1 особи (9%) - не сформована.

Стадія виснаження:

- I група: 4 особи (33,3%) сформована; 7 осіб (58%) - формується; 1 особа (8%) - відсутня;
- II група: 4 особи (40%) - сформована; у 60% - у стадії формування;
- III група: у 5 осіб (45%) - сформована; у 5 осіб (45%) - формується; у 1 особи (9%) - прояви відсутні.

Кожна з фаз емоційного вигорання має відповідні симптоми, які конкретизують його прояви. У фазі «напруження» у жінок домінує симптом «переживання психотравмуючих обставин» (*нервування на роботі, у спілкуванні з колегами*), які поступово збільшуються і приводять до розвитку явищ вигорання. Швидше за все, на це вплинула потреба адаптуватися до нових умов (роботи), налагоджувати соціальну взаємодію з тими, хто не дуже приємний, підкорятися вимогам керівництва.

Відчуття «незадоволеності собою» (*робота приносить мені все менше задоволення*) проявляється у незначній мірі, що можна пояснити початком дії механізму «емоційного перенесення», коли вся сила негативних емоцій спрямована не на зовнішні об'єкти, не на інших, а на себе. Ознаки цього - підвищена відповідальність перед іншими, сумлінність, які нагнітають напругу, пробуджують деструктивний психологічний захист.

Синдром «загнаності у клітину» (*я помилилася у виборі професії, я б змінила вид діяльності*) - це відчуття інтелектуально-емоційного глухого кута, у основі чого лежить та монотонність життя, на яку вказували жінки. Глибина «загнаності у клітину» підсилюється тому, що жінки не хочуть рефлексувати, співставляти бажане та дійсне, оцінювати свої цілі з позицій можливості виконання.

Зрозумілим є підвищений показник симптому «тривоги», який у сучасних умовах в Україні проявляється практично у всіх. До тривоги з приводу професійної діяльності додаються сімейні негаразди. Діагностована фаза напруги - провісник, який запускає механізм у формуванні синдрому вигорання.

У фазі резистенції домінує симптом «розширення сфери економії емоцій» (*мені хочеться побути наодинці*), що як правило, проявляється у спілкуванні з рідними (на них можна кричати, «зриватися»), а у професійній діяльності це приховується. З ним пов'язаний симптом «неадекватного емоційного реагування» (*взаємодія з партнерами залежить від мого настрою*), що позначається на вибіркового негативному спілкуванні, черствості, байдужості, утім, жінка переконана, що вона вчиняє як треба. Крім того, можливим є тиск зовнішніх обставин на жінку.

Практично не проявляється симптом «емоційної дезорієнтації» (*жити за принципом «не роби людям добра - не отримаєш зла»*), тобто потреба виконувати професійні обов'язки в залежності від настрою. Дія фази резистенції простежується з моменту прояву напруги: як тільки людина починає усвідомлювати надмірну напругу, вона починає запобігати дії емоційних факторів, частково (чи повністю) обмежуючи емоційне реагування у відповідь на конкретні психотравмуючі впливи.

У фазі виснаження домінують «особистісна та емоційна відстороненість», емоційний дефіцит» (*робота притупляє мої емоції, спілкування спонукає мене сторонитися людей*) як часткова втрата інтересу

до своєї діяльності, виключення емоцій зі своєї діяльності, прояв переважно негативних емоцій. Як слідство, достатньо виражений симптом «психосоматичних порушень» фізичного здоров'я. Фаза виснаження - це падіння загального енергетичного тону.

Тобто, показники проведеної діагностики демонструють наявність ЕВ у досліджуваних, які перебувають на трьох фазах емоційного вигорання з уже сформованими симптомами і такими, що тільки формуються.

Методика О.Рукавішнікова дає можливість визначити загальний індекс вигорання Математичні обчислення отриманих результатів представлено у (ДОДАТКУ Б.).

В узагальненому вигляді індекс емоційного вигорання досліджуваних представлено на рис.2.2.

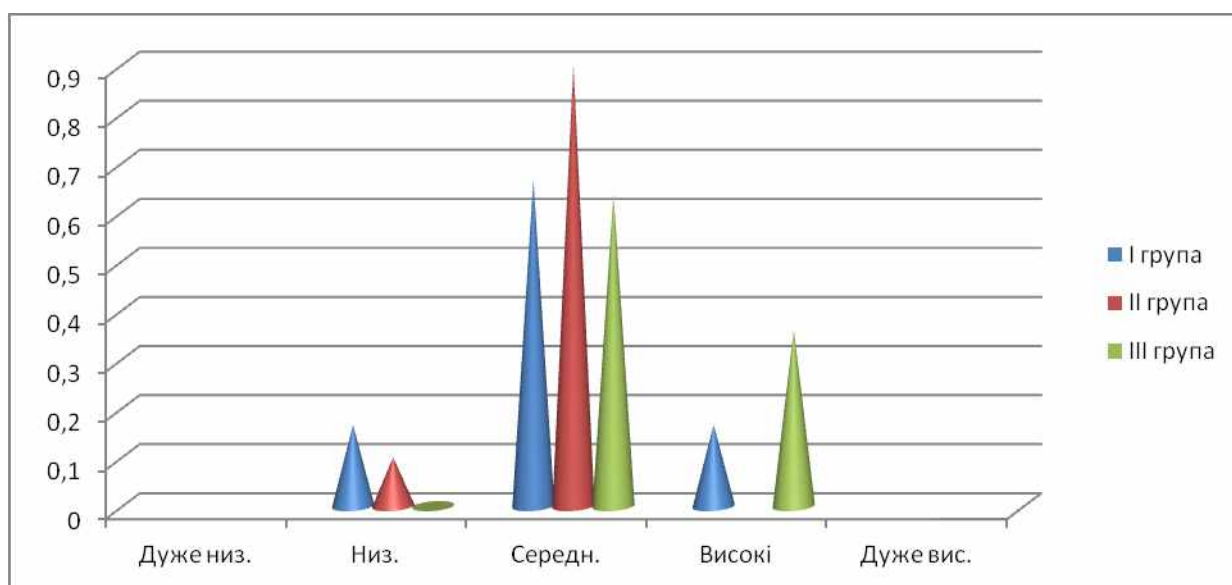


Рис.2.2. Індекс психічного вигорання жінок у сімейних стосунках.

Методика доповнює попередню діагностику, визначає загальний індекс вигорання (шляхом поєднання показників зі шкал «психоемоційного виснаження», «особистісне віддалення», «професійну мотивацію»).

Дані свідчать, що в основному він - середній (I група - 66%; II група - 90%; III група 63%). Високі показники (93-100 балів) продемонстрували

жінки I (16%) та III групи (36%), низькі (32-50 балів) I (16%) та II групи (10%).

Це свідчення того, що на загальний рівень емоційного вигорання діє комплекс факторів. Так, психоемоційне виснаження (втома, загострення хронічних хвороб) переходить з рівня емоцій на рівень психосоматики, тобто емоційний захист не може впоратися з навантаженнями самотійно.

Особистісна відстороненість також зустрічається у жінок, які перебувають у шлюбі. Вони можуть демонструвати деформацію відношень з оточенням, підвищення негативізму, знеособлення особистісних контактів. За цим йде втрата інтересу до дозвілля, а у родині виникає відчуття ізоляції та непорозуміння, відсутності підтримки.

Високий рівень психоемоційного виснаження можна пояснити підвищенням кількості сімейних та професійних обов'язків (яких значно збільшилося у часи військової агресії), відсутністю підтримки (яка поглиблює почуття самотності та невпевненості у майбутньому), рутиною життя, у якій перебуває більшість жінок в умовах війни. Відповідно, зростає особистісна віддаленість, коли не цікавлять проблеми інших людей, дратують оточуючі, зникає бажання до контактів не тільки поза роботою, а й взагалі. Жінка «працює тому, що потрібно працювати», а не тому що отримує від цього насолоду, задоволення.

Зважаючи на руйнівні наслідки ЕВ, для його профілактики потрібно забезпечити психологічний супровід жінок, які тільки починають сімейні стосунки, і корекцію симптомів для жінок, у яких ЕВ проявляється на високому рівні (реабілітація осіб, що «вигоріли»). Першим етапом такої професійної допомоги може стати виконання психологічних рекомендацій.

2.3 Психологічні рекомендації щодо профілактики та зниження рівня емоційного вигорання жінки у сім'ї.

Для подальшої організації діяльності щодо профілактики та зниження рівня емоційного вигорання, слід визначити науковий підхід, з позицій якого буде проводитися робота практичного психолога:

- психоедукаційний підхід (з інформування жінки та навчанням навичкам саморегуляції);
- психотерапевтичний (з вибором індивідуальної чи групової психотерапії);
- соціально-підтримуючий (з активним залученням до вирішення проблеми оточення жінки);
- ресурсно-відновлювальний (з активізацією внутрішніх ресурсів особистості).

Науковці поділяють симптоми ЕВ на: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні, соціальні. Численні дослідження представляють до 100 симптомів ЕВ, який формує певний його симптомокомплекс. До нього можна віднести: зміни у поведінці; порушення у емоційній сфері; зміни мислення; погіршення стану здоров'я.

Тому рекомендації (як базу для організації майбутньої профілактичної та корекційної роботи) повинні враховувати всі складові.

У рекомендаціях подано позитивні фактори, вони підтримують психологічну стійкість до ЕВ у долатті основних симптомів. При сприятливому впливові цих факторів, домінуючий психічний стан - резистентний, а домінуючий настрій - гармонійний.

Для підвищення **особистісної, когнітивної** енергії потрібно:

- збільшити обсяг науково-психологічних знань щодо феномену ЕВ;
- усвідомлювати те, що своїм життям здатна керувати сама людина;

- навчитися розставляти пріоритети. Особливо це важливо у формулюванні цілей домашніх та робочих справ, потрібно складати плани, вирішувати проблеми від найважливіших, термінових, до менш значущих;
- оптимізувати інформаційні потоки, які використовує жінка. Шукати першоджерела неприємної інформації, критично оцінювати негативні звістки;
- продумувати та вносити різноманітність у роботу (створювати нові проекти, обмінюватися професійним досвідом);
- рефлексувати для запобігання внутрішніх конфліктів;
- структурувати досвід долаття складних ситуацій;
- ознайомитися з конструктивними видами копінг-стратегій та їх перевагами у стабілізації емоційного стану;
- запобігати «синдрому відмінника» чи «синдрому невдахи», які потребують надмірної старанності у виконанні діяльності зі шкодою для власних бажань;
- вчитися розуміти життєву ситуацію та можливості її прогнозування;
- практикувати раціональні судження у інтерпретації життєвих ситуацій;
- адекватно оцінювати розмір навантаження (фізичного, психічного, емоційного) та власних ресурсів. Важливо визначити ті якості характеру, які зможуть допомогти запас життєвої енергії;
- навчитися аналізувати причини сімейних конфліктів, шукати конструктивні шляхи їх вирішення (компроміс, співпраця);
- знаходити можливості самозаохочувати себе за досягнення;
- підсилити потребу у особистісному розвитку (знайти нове хобі, перевірені джерела інформації про проблему ЕВ, відвідувати тренінги щодо підвищення емоційної стійкості). Орієнтуватися на комунікативні тренінги, які формують компетенції ефективного спілкування, тренінги впевненості та самопізнання (розвивають впевнену поведінку, розуміння

власних емоцій), тренінги вирішення конфліктів (сприяють навчанню конструктивного вирішення конфліктів);

Для підвищення **комунікативної, емоційної** енергії:

- створювати мікроклімат в родині за рахунок зниження напруги у відношеннях, створення стресових ситуацій, пошуку «маленьких радостей»;
- формувати впевненість, незалежність у відношеннях з іншими людьми, запобігання ворожості, недовіри;
- підвищувати рівень толерантності до індивідуальних особливостей інших людей;
- змінювати негативне емоційне сприймання різних стресорів завдяки оцінці реальних характеристик стресогеної ситуації, зміни відношення до неї;
- розвивати емоційний інтелект як основу взаємодії зі своїм внутрішнім світом;
- упроваджувати «вихід з зони комфорту» для пошуку нових видів діяльності, кола спілкування, що надає нове емоційне забарвлення життю;
- проводити адекватну оцінку власних емоційних ресурсів;
- підвищувати рівень стресостійкості (з можливим відвідуванням фахівців-психологів);
- розширювати коло спілкування («Клубів за інтересами» у соціальних мережах) з метою набуття нового життєвого сімейного досвіду;
- запобігати агресивних способів вирішення конфліктів,
- практикувати ведення щоденника з записом думок та переживань, щоб розуміти та переосмислювати свої емоції);
- шукати соціальну підтримку, яка може стабілізувати рівень емоційної напруги.

Для підвищення **фізичної** енергії

- приділяти певну увагу всім видам відпочинку. Планувати робочий день таким чином, щоб між вирішенням робочих задач був відпочинок (кава-брейк, обідня перерва, недільний, щорічний відпочинок). Особливо притримуватися цієї рекомендації у часи, коли працездатність знижується;
- звернути особливу увагу на режим сну, який повинен бути не менше 8 годин;
- переосмислити якість харчування;
- визначити чіткий баланс між роботою та особистісним життям;
- надавати перевагу активним видам відпочинку разом з членами родини, запровадивши, наприклад, «години інформаційної гігієни» (без гаджетів);
- знижувати рівень непродуктивної нервово-психологічної напруги методами релаксації та медитації, аутотренінгу;

На жаль, у сучасних умовах життя в Україні, не усвідомлюється проблема збереження психічного здоров'я, важливість профілактики психосоматичних порушень, у тому числі серед жінок, які перебувають у шлюбі.

Тому ми створили модель профілактики ЕВ жінок, які перебувають у шлюбі, плануємо трансформувати її у профілактичну, а також корекційну програми реагування на це порушення емоційного благополуччя. Починати плануємо з ретельного вивчення рівня вираженості симптому з усвідомленням людиною цієї проблеми, різних форм профілактики, корекції (індивідуальній, груповій).

Висновки до розділу II

Наше емпіричне дослідження проводилося у онлайн-режимі за допомогою Google-форм у період з грудня 2024 до березня 2025. Загальна

вибірка - 33 жінки з різним досвідом сімейного життя: до 5 років (12 жінок); до 10 років (10 жінок); більше 10 років - 11 жінок).

Проведено опитування, яке передбачало збір загальної інформації про вибірку, дало можливість зібрати дані щодо самооцінювання якості шлюбних відносин (визначено від 3.1 - до 3,9 балів з 5) та свого емоційного самопочуття у сімейних відносинах.

Тест вигорання К.Масlach (MBI) у адаптації Н.Водопьянкової діагностував прояв основних ознак емоційного вигорання. Емоційне виснаження в основному характеризується середнім рівнем у жінок з невеликим досвідом шлюбу, дещо підвищеним - у тих, хто у шлюбі більше 10 років. Деперсоналізація також проявляється на середньому рівні (І та ІІ група), підвищена у жінок ІІІ групи. Редукція досягнень має високі показники і у жінок з І групи.

«Методика діагностики емоційного вигорання» В.Бойка продемонструвала наявність у досліджуваних сформованих фаз напруження, виснаження, резистенції (переважно у жінок ІІІ групи), низький показник відсутності напруження у жінок І групи. Кожна з фаз емоційного вигорання має відповідні симптоми, які конкретизують його прояви.

Методика «Визначення психічного вигорання» О.Рукавішнікова дала можливість визначити загальний індекс емоційного вигорання - переважає середній рівень у жінок з різним терміном перебування у шлюбі.

Отримані дані будуть використані нами у подальшій професійній діяльності щодо профілактики та корекції проявів ЕВ. У кваліфікацій роботі представлено рекомендації щодо формування стійкості до ЕВ.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі емоційного вигорання у сімейних жінок, що виявляє особливу актуальність в умовах динамічного та вкрай перенапруженого сучасного життя. В результаті теоретичного аналізу було встановлено, що основним джерелом ЕВ жінки виступає внутрішній конфлікт, що відображає суперечності у виконанні ролі матері та дружини в сім'ї. Виявлено основні індивідуально – психологічні, міжособистісні та соціальні детермінанти ЕВ; особливості його протікання на соматичному, когнітивно-афективному та поведінковому рівнях. Встановлено, що ЕВ чинить вкрай деструктивний вплив на здоров'я і благополуччя усіх членів родини, що ініціює необхідність розробки і впровадження ефективних профілактичних заходів, спрямованих на його попередження у жінок. Ефективна превенція передбачає різні методи, форми та засоби психоедукаційного впливу, що сприятиме збереженню стабільності сім'ї та гармонійних стосунків в ній.

Емпірична частина передбачала діагностику рівня емоційного вигорання жінок, які перебувають у шлюбі. Вибірка - 33 жінки з різним досвідом сімейного життя: до 5 років (12 жінок); до 10 років (10 жінок); більше 10 років - 11 жінок). У ході дослідження вони були поділені на три групи (I, II, III) в залежності від терміну перебування у шлюбі.

На початку проведено опитування, яке передбачало збір загальної інформації про вибірку (переконання у її репрезентативності), можливість зібрати дані щодо самооцінювання якості шлюбних відносин (визначено від 3.1 - до 3,9 балів з 5) та свого емоційного самопочуття у сімейних відносинах. За допомогою кількісного контент-аналізу визначено одиниці аналізу факторів втоми від сімейного життя, їх поєднано в такі категорії: непорозуміння, фізична втома, відсутність часу на себе, монотонність життя, матеріальні проблеми, негаразди (алкоголізм чоловіка, зрада). Всі перелічені проблеми можна віднести до симптомів емоційного вигорання.

Тест вигорання К.Масlach (MBI) у адаптації Н.Водопьянної діагностував прояв основних ознак емоційного вигорання. Емоційне виснаження в основному характеризується середнім рівнем у жінок з невеликим досвідом шлюбу, дещо підвищеним - у тих, хто у шлюбі більше 10 років. Деперсоналізація також проявляється на середньому рівні (І та ІІ група), підвищена у жінок ІІІ групи. Редукція досягнень має високі показники і у жінок з І групи.

«Методика діагностики емоційного вигорання» В.Бойка продемонструвала наявність у досліджуваних сформованих фаз напруження, виснаження, резистенції (переважно у жінок ІІІ групи), низький показник відсутності напруження у жінок І групи. Кожна з фаз емоційного вигорання має відповідні симптоми, які конкретизують його прояви.

Методика «Визначення психічного вигорання» О.Рукавішнікова дала можливість визначити загальний індекс емоційного вигорання - переважає середній рівень у жінок з різним терміном перебування у шлюбі.

Отримані дані будуть використані нами у подальшій професійній діяльності щодо профілактики та корекції проявів ЕВ. У кваліфікацій роботі представлено рекомендації щодо формування стійкості до ЕВ.

Зважаючи на те, що у вигоранні є декілька етапів (за Дж.Грінбергом) потрібно починати профілактичну роботу на етапі «медового місяця», ознайомлюючи жінку з можливими складнощами сімейного життя, шляхами їх долання, а корекційну - на етапі, коли людина відчуває «недостатність палива», фіксує хронічні симптоми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бацилева О. В. Емоційне вигорання у жінок в ситуації міжрольового конфлікту: шляхи вирішення проблеми. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2019–2020 рр. (квітень-травень 2021 р.). Вінниця : ДонНУ, 2021. С. 132–133.
2. Брегун – Трачук Л. О. Дослідження професійного та емоційного вигорання в психолого – педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. № 5. 2020. С. 128 – 133.
3. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г.С.. Костюка НАПН України. Вип. №12. 2011. С. 110 - 120.
4. Булатевич Н. М. Психічне вигорання як вияв невідповідності між особистістю та стилем її життєдіяльності. *Психологія та педагогіка*. Вип. 19 (43). 2007. С. 58–62.
5. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*. 2014. №3. С. 10–15.
6. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т.2. С. 20–24.
7. Величко А. Основні детермінанти емоційного вигорання особистості. *Вісник Київського Ін-ту бізнесу та технологій. Серія психологія*. 2012. Вип. № 1 (17). С. 89 –91.
8. Вергуляцька А. Є. Профілактика професійного стресу і вигорання. Теорія та практика психокорекції особистості : зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовтня 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; /голов. ред.: Сафін

- О.Д. ; редкол: Дудник О.А., Вахоцька І.О., Якимчук І.П. Умань, 2023. С. 27–30.
9. Водянка Л. Д., Суховецька Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Педагогіка та психологія*. 2022. Вип. 20. С. 49-53.
 10. Гаврилук Л. М. Фактори ризику емоційного вигорання. *Педагогіка та психологія*. Вип. 26. 2005. С. 29–35.
 11. Галян І. М. Психодіагностика. Київ: Академвидав. 2009. 463.с.
 12. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: навч. посіб. / Т. В. Говорун, В. П. Кравець, О. М. Кікінежді, О.Б. Кізь. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2004. 144 с.
 13. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ., 2011. 22 с.
 14. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. Харків, 2010. 21 с.
 15. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «емоційного вигорання» та особистісними факторами. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 26. Т. 2. 2015. С. 107–114.
 16. Зайчикова Т. В. Технології практичної психології щодо подолання емоційного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина». Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 313–324.
 17. Кандиба Т. О. Синдром вигорання. *Педагогіка формування творчої особистості у загальноосвітній та вищих школах*. Т.4. 2013. С. 59–60.
 18. Карчевська О. Вплив емоцій на фізичний стан здоров'я. *Психолог*. 2011. №6. С. 12-13.
 19. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній

психології. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2006. Вип. 1, С. 210-217.

20. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип.4. Том 1. С.41–45.

21. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ : Главник, 2006. 127 с.

22. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... доктора псих. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. 2009. 40 с.

23. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Київ : Ніка-центр, 2011. 296 с.

24. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 148–159.

25. Матицина П. В. Характер взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-поведінки у працівників соціальної сфери : кваліфікаційна робота. Київ

2024 URL: <https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/420/1/Матицина%20П> (дата звернення 25. 12. 24).

26. Матохнюк Л. О., Оверчук В. А., Максименко Ю. Б. Емоційне вигорання педагогічних працівників: причини, симптоми та наслідки. *Габітус*. Вип. 62. 2024. С. 158 – 162.

27. Меднікова Г. І. Особливості самосвідомості молодих матерів з різним рівнем емоційного вигорання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія Том 32 (71) № 1 2021. С. 27 – 32.

28. Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів — психологів <https://core.ac.uk/download/pdf/153579748.pdf> (дата звернення 20. 12. 24).

29. Наговські Е. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням дома та на роботі. [пер. з англ. С. Новікової]. Харків: Книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.
30. Орбан - Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно - сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Збірник наукових праць. Івано – Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120 - 136.
31. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : «НАУ-друк», 2010. 270 с.
32. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 2. С. 91–102.
33. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посібник для студ вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – 2-е вид., перероб. та доповн. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
34. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
35. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2019. Вип. 66. С. 101 – 105.
36. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
37. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. [Вид. 2-ге, змін. та доповн.]. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
38. Чепелева Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. псих. наук. Одеса, 2010. 19 с.

39. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості : психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. №10 (86). С. 293 - 296.
40. Емоційне вигорання: навч. посіб. / Упоряд. В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. 128 с.
41. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації. 2016. 60 с.
42. Burisch M. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research*. 1995. P. 323 – 335
43. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. Vol. 13. No. 1. 1992. P. 1–11.
44. Freudemberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1984. Vol. 30. No. 1. P. 159–165.
45. Maksymenko, Yu. B. & Matokhnyuk, L. O. Principles of research in psychology of development of information competence of personality. *Science and education*, 2017. № 11, P. 76-85
46. Maslach C. Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*. 1984. Vol. 5. P. 133-153.
47. Rizzo K.M., Schiffrin H.H., Liss M. Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. *Journal of Child and Family Studies*. 2013. Vol. 22, no. 5. P. 614–620.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опис вибірки досліджуваних

Вік	Тривалість сімейних стосунків	Наявність дітей	Наявність чоловіка	Наявність роботи	Самооцінка якості сімейних стосунків (μ)
I група (12 жінок)	До 5 років	5 жінок (58,3%)	12 жінок (100%)	10 жінок (83,3%)	3,6-3,9 балів
II група (10 жінок)	До 10 років	9 жінок (90%)	7 жінок (70%)	9 жінок (90%)	2,7-2,9 балів
III група (11 жінок)	10++ до 15 років	11 жінок	9 жінок (81,8%)	10 жінок (90,6%)	3,1-3,3 бали-

ДОДАТОК Б

Первинні дані математичної статистики (за методикою О.Рукавішнікова)

Група	Показники індексу емоційного вигорання			
	Середнє значення	Мода	Медіана	Ст.відхилення
I група (12 осіб)	56,8	55	56	2,22
II група (10 осіб)	64,7	63	66	3,84

III група (11 осіб)	60	60	62	4,05
------------------------	----	----	----	------