

**Меднікова Г.І.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

## ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ МОЛОДИХ МАТЕРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

*У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на визначення відмінностей у показниках когнітивного, емоційно-ціннісного, регулятивного компонентів самосвідомості між групами молодих матерів із високим і низьким рівнями емоційного вигорання. Визначено більшу представленість в образі-Я молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання негативних самохарактеристик порівняно з матерями, що характеризуються низьким рівнем емоційного вигорання. Більш представлено в самоописах матерів із високим рівнем емоційного вигорання характеристики, що стосуються сфер родинних зв'язків, побуту та домашніх справ, страхів і побоювань. Водночас менш представленими виявилися самохарактеристики, що стосуються сфер захоплень, інтересів, смаків, прагнень, бажань, професійної самореалізації, освіти, суспільних справ, зовнішності. Молоді матері з високим рівнем емоційного вигорання рідше визначають себе як людину та особистість, але більше опікуються власним віком. Категорія «материнство», до якої ввійшли характеристики, що відображають рольову позицію матері, особливості взаємин із дитиною, становить більшу відсоткову частку в самоописах жінок із високим рівнем емоційного вигорання. Майже третина описів цієї категорії за цією групою матерів має негативне забарвлення. За результатами порівняльного аналізу ставлення до себе молодих матерів із різним рівнем емоційного вигорання виявлено, що матері з високим рівнем емоційного вигорання вирізняються менш вираженою аутосимпатією. Вони менш схильні очікувати позитивного ставлення від інших, менш упевнені в собі, але більш схильні до самозвинувачення. Під час дослідження регулятивного компонента самосвідомості виявлено, що матері з високим рівнем емоційного вигорання характеризуються нижчим рівнем довільної саморегуляції поведінки, що зумовлено менш розвинутою здатністю до планування, моделювання значущих умов досягнення цілей, меншою самостійністю, регуляторною автономністю, більшою залежністю в поведінці від думки та оцінки оточення.*

**Ключові слова:** емоційне вигорання, батьківське вигорання, самосвідомість, образ-Я, ставлення до себе, саморегуляція поведінки, молоді матері.

**Постановка проблеми.** Феномен емоційного вигорання традиційно розглядається в аспекті професійної діяльності людини. Водночас визначення емоційного вигорання як стану фізичного, емоційного й когнітивного виснаження, спричиненого тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях, дало поштовх для застосування терміна «вигорання» до станів, не пов'язаних із професійною сферою життєдіяльності людини. Так увагу дослідників привернули питання щодо виникнення емоційного вигорання батьків, зокрема матерів, у дитячо-батьківських стосунках, емоційного вигорання молодих матерів [2; 4–6], спричиненого істотною зміною життя жінки в багатьох його аспектах після народження дитини, виникненням нових обов'язків, підвищенням фізичного та емоційного навантаження. Жінка часто перебуває у стресових ситуаціях, пов'язаних із доглядом за дитиною, зміною соці-

альних ролей у родині, що може викликати перешкоди, емоційне та фізичне виснаження та, як наслідок, емоційне вигорання.

Актуальність вивчення психологічних особливостей молодих матерів, які характеризуються наявністю емоційного вигорання, визначається значущістю та недостатньою розробленістю цієї проблеми в психологічній науці, що гальмує створення науково обґрунтованих психологічних засобів профілактики емоційного вигорання в молодих матерів, яка є важливою для збереження психологічного здоров'я жінки, а отже й передумовою ефективного виконання нею своїх материнських обов'язків із виховання психологічно здорової дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі емоційного вигорання матері у стосунках із дитиною присвячено дослідження І.М. Єфімової, яка виділила такі специфічні характе-

ристики симптомів батьківського вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція батьківських досягнень. Емоційне виснаження проявляється в почутті емоційної перенапруги, втраті інтересу до власної дитини, у байдужості або емоційному перенасиченні, у почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Діти, їхні проблеми, потреби, радості перестають хвилювати матір, вона неспроможна повноцінно опікуватися дитиною, спілкуватися з нею з повною самовіддачею. Найменша провина дитини може викликати неадекватно сильні емоційні реакції з боку матері, вибухи гніву, роздратування. Деперсоналізація проявляється в тому, що контакти матері з дитиною стають знеособленими й формальними, спостерігаються зниження емпатії, втрата чуйності, співучасті. Під час деперсоналізації в матері можуть виникати негативні установки щодо дитини, які проявляються у внутрішньому стримуваному роздратуванні, яке згодом виринає назовні у вигляді спалахів гніву. Редукція батьківських досягнень передбачає зменшення або спрощення дій, пов'язаних із турботою про дітей, виникнення сумнівів щодо власної компетентності у виконанні батьківської ролі, невдоволення собою та дитиною, оскільки вона уособлює неуспішність матері у виховному процесі, знецінення своєї діяльності в ролі матері, своєї материнської ролі. У матері виникає почуття провини, знижується самооцінка, з'являється почуття власної неспроможності, байдужість до домашньої роботи й дитини [4, с. 33].

Дослідження Л.О. Базальової ґрунтується на припущенні, згідно з яким виконання батьківських функцій багато в чому подібне до трудової діяльності, хоча й має у своїй основі інші мотиваційні механізми. Л.О. Базальова виділила та проаналізувала чотири компоненти емоційного вигорання матері: афективний (агресія, злість, драгівливість, образи на дитину тощо); конативний (часті покарання, крики або показове мовчання, «відштовхування» дитини тощо); когнітивний (зниження інтелектуальної працездатності, неможливість зосередитися, погіршення пам'яті й уваги тощо); соматичний (постійна втома, загальне фізичне нездужання, нездатність відпочити за час сну). Дослідниця визначила, що емоційне вигорання матері у стосунках із дитиною особистісно зумовлене. Водночас особистісними чинниками емоційного вигорання матері можуть виступати як сукупність рис її особистості, що зумовлює її підвищену (або знижену) сприйнятливості до навантажень материнства, так і специфіка ставлення

матері до дитини. Сприяють виникненню емоційного вигорання такі особистісні риси матері, як запобігання враженням, байдужість, брак наполегливості й артистичності, зайва самокритика, консерватизм, емоційна лабільність. Водночас пошук вражень, теплота, наполегливість, самодостатність, цікавість, емоційна стабільність, артистичність дають змогу протистояти емоційному вигоранню. Щодо ставлення матері до дитини, то емоційному вигоранню сприяють низька задоволеність стосунками з дитиною, її відторгнення, непослідовність у ставленні до дитини. Крім того, чинниками емоційного вигорання матері виступають виховна конфронтація в родині, тривога за дитину, емоційна дистанція між членами родини, брак співпраці [2].

У дослідженні З.Ю. Крижановської також було визначено, що матері з підвищеними показниками емоційного виснаження випробовують труднощі у взаємодії з дитиною, оскільки в них не досить розвинене почуття прийняття та любові, вони неспроможні зрозуміти бажання дитини, адекватно оцінити її можливості [5].

Проблема виникнення емоційного вигорання в молодих матерів потребує більш детального вивчення, зокрема, через встановлення особливостей їхньої самосвідомості, що зумовлено визначеними в дослідженнях науковців зв'язками емоційного вигорання та самосвідомості особистості [1; 3].

**Постановка завдання.** Мета статті полягає у визначенні особливостей самосвідомості молодих матерів із різним рівнем емоційного вигорання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для визначення особливостей самосвідомості молодих матерів було використано «Тест двадцяти висловлювань «Хто Я?» М. Куна, Т. Мак-Партленда, тест-опитувальник ставлення до себе В.В. Століна, опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В.І. Моросанової. Рівень емоційного вигорання матерів визначався з використанням опитувальника І.М. Єфимової «Батьківське вигорання», що являє собою модифікацію опитувальника емоційного вигорання Н.Є. Водоп'янової та О.С. Старченкової. Опитувальник «Батьківське вигорання» містить у собі твердження про почуття й переживання, пов'язані з виконанням діяльності з турботи, розвитку й виховання власних дітей. Опитувальник складається з трьох субшкал: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція батьківських досягнень [4]. Під час статистичної обробки даних використовувався U-критерій Манна-Вітні.

За результатами використання опитувальника «Батьківське вигорання» було виділено дві групи молодих матерів. До першої групи ввійшли 24 досліджувані з високим рівнем емоційного вигорання, до другої – 40 досліджуваних із низьким рівнем вигорання. До групи матерів із низьким рівнем вигорання віднесли випробовуваних, у яких за всіма субшкалами опитувальника було отримано низькі бали, а до групи з високим рівнем вигорання – матері, у яких було визначено високий рівень вираженості хоча б за одним параметром вигорання, а інші параметри могли перебувати на середньому рівні вираженості. Досліджувані обох груп – жінки віком від 20 до 36 років, які перебувають у шлюбі та мають одну дитину віком від одного до трьох років.

Дослідження особливостей образу-Я молодих матерів як когнітивного компонента самосвідомості показало, що в самозвітах досліджуваних обох груп найбільш представленою є категорія «Особистісні характеристики», до якої входить перерахування переваг і хиб, моральні якості, риси, що вказують на стосунки з іншими людьми, ставлення до різних видів діяльності, інтелектуальні, емоційні, вольові якості. Варто зазначити, що за обома групами позитивні самохарактеристики значно переважають негативні, але за групою матерів із високим рівнем емоційного вигорання негативні характеристики більш представлені, ніж за групою матерів із низьким рівнем вигорання (6,9% від загальної кількості відповідей і 2,9% відповідно). Також за групою матерів із високим рівнем емоційного вигорання спостерігається більша представленість категорій «Соціальні ролі» (18,2% і 11,4% відповідно) головню завдяки вказівці на родинні зв'язки (дружина, дочка, сестра тощо), більш представлені категорії «Побут, домашні справи» (4,9% і 1,1% відповідно); «Вік» (3,1% і 0,6% відповідно); «Страхи, побоювання» (3,3% і 0% відповідно). Категорія «Страхи, побоювання» присутня тільки в самоописах жінок із високим рівнем емоційного вигорання. До цієї категорії ввійшли побоювання за власне здоров'я та здоров'я інших членів родини, фінансовий стан родини, страх війни, майбутнього, невідомого.

Водночас менш представленими в самоописах матерів із високим рівнем емоційного вигорання категорії «Захоплення, інтереси, смаки» (9,2% і 14,9% відповідно), «Професія, освіта, суспільні справи» (6,8% і 10% відповідно), «Зовнішність» (2,8% і 4,3% відповідно), «Людина, особистість» (2,3% і 4,1% відповідно), «Прагнення, бажання» (2,4% і 5,1% відповідно).

Якщо до категорії «Захоплення, інтереси, смаки» в самоописах матерів із низьким рівнем емоційного вигорання ввійшли вказівки на такі заняття, як перегляд кінофільмів, читання, музика, відвідування магазинів, в'язання, спорт, подорожі, шиття, розгадування кросвордів, вивчення мов, то в самоописах матерів із високим рівнем вигорання ця категорія майже обмежена такими заняттями, як перегляд телепередач, фільмів і соціальних мереж.

Головна характеристика стилю життя, яка проявляється найчастіше в самоописах молодих матерів обох груп, – це постійна зайнятість, необхідність робити багато справ за невеликий проміжок часу. Водночас у самоописах жінок із низьким рівнем емоційного вигорання значно менш представленою є категорія «Побут, домашні справи», тоді як у матерів із високим рівнем вигорання характеристики з цієї категорії в самоописах трапляються значно частіше та здебільшого негативно забарвлені. Молоді матері з низьким рівнем емоційного вигорання значно частіше характеризують себе через вказування на свою професійну належність, освітній рівень або статус, суспільні справи. Більш представлена за цією групою жінок і категорія «Прагнення, бажання», що зображає їхню більш виразну спрямованість у майбутнє, наявність життєвих планів. Важливим, на нашу думку, є те, що молоді матері з високим рівнем емоційного вигорання рідше визначають себе як людину та особистість, ніж матері з низьким рівнем емоційного вигорання.

Варто зазначити, що визначені під час дослідження особливості когнітивного компонента самосвідомості молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання може бути пояснено з урахуванням описаних І.М. Єфимовою симптомів «материнського вигорання», до яких вона, зокрема, відносить байдужність, втрату інтересу до будь-якої діяльності, виснаженість, неможливість відпочити, тягу до телевізора, комп'ютера, втрату інтересу до власної зовнішності. Крім того, зазначається ускладнення у стосунках із дитиною, її відторгнення, перекладання своєї провини на дитину [4, с. 33].

Категорія «Материнство», до якої ввійшли характеристики, що зображають рольову позицію матері, особливості взаємин із дитиною, становить більшу відсоткову частку в самоописах жінок із високим рівнем емоційного вигорання (12,8% і 9,7% відповідно). Майже третина описів цієї категорії за цією групою матерів має негативне забарвлення (4,4%). Отже, матерям із висо-

ким рівнем емоційного вигорання властива орієнтація на турботу про дітей, зокрема на її негативні, важкі аспекти, а не на спільне проведення часу й пов'язані з ним позитивні емоції. Вони сприймають своє материнство як проблемну діяльність і менше схильні зауважувати власні досягнення та досягнення дитини.

Під час визначення відмінностей у середніх показниках ставлення до себе і установок стосовно свого Я, отриманих за групами матерів із низьким і високим рівнями емоційного вигорання, в останніх виявлено більш низькі показники аутосимпатії, очікування позитивного ставлення інших, самовпевненості, але більш високий показник самозвинувачення (табл. 1).

Отже, матері з низьким рівнем емоційного вигорання більш схильні до схвалення себе, характеризуються довірою до себе, позитивною самооцінкою, вважають, що навколишні ставляться до них позитивно, впевнені в собі, виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях.

Матері з високим рівнем емоційного вигорання більш схильні концентруватися на власних вадах, переживати на адресу себе такі емоції, як роздратування, презирство, глузування; ставляться до себе як до нездатних викликати повагу в оточення, порівнюють себе з тими, хто викликає в людей осуд і насторогу, а схвалення, підтримка від інших ними не очікуються. Матері цієї групи більш схильні переживати неповагу до себе, пов'язану з непевністю у своїх можливостях, із сумнівом у своїх здібностях, не довіряють своїм рішенням, часто сумніваються у здатності долати труднощі та перешкоди, досягати окреслених цілей.

Схильність до переживання провини вигорілих матерів І.М. Єфімова пов'язує з високим рівнем емоційного виснаження й редукції досягнень [4, с. 33]. Жінка зменшує свої досягнення у сфері турботи про дитину, схильна труднощі у стосунках із дитиною пояснювати своїми особистісними проблемами або вадами, а також особистісними особливостями дитини, а не об'єктивною ситуацією або нестачею інформації про виховання, знань про вікові закономірності психічного розвитку дитини, що обмежує можливості підвищення її батьківської компетентності.

За результатами вивчення регулятивного компонента самосвідомості за двома групами досліджуваних визначено, що в матерів із високим рівнем емоційного вигорання порівняно з молодими матерями, які характеризуються низьким рівнем вигорання, нижчий показник планування (4,8 і 6,4 відповідно,  $p < 0,05$ ), моделювання (5,48 і 6,12 відповідно,  $p < 0,05$ ), регулятивної самостійності (6,43 і 7,18 відповідно,  $p < 0,05$ ), а також загального рівня саморегуляції (24,3 і 31,6 відповідно,  $p < 0,05$ ).

Отримані дані показали, що в молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання слабше виражено потребу у плануванні діяльності, плани часто змінюються, поставлена мета досить часто не буває досягнута, планування неідеальне, малореалістичне. Вони більш схильні, ніж матері з низьким рівнем емоційного вигорання, не замислюватися про своє майбутнє, висувати ситуативні цілі, які значною мірою залежать від думок і оцінок інших людей. Слабша сформованість процесів моделювання в жінок із високим рівнем емоційного вигорання вказує на труднощі під час оцінювання зовнішніх і внутрішніх значущих умов

Таблиця 1

**Відмінності в показниках різних вимірів ставлення до себе за групами молодих матерів із високим і низьким рівнями емоційного вигорання**

Виміри ставлення до себе	Групи матерів		p
	з високим рівнем вигорання	з низьким рівнем вигорання	
Інтегральний показник	71,78	70,69	-
Самоповага	59,76	53,14	-
Аутосимпатія	51,02	77,97	0,01
Очікування позитивного ставлення інших	32,92	58,06	0,05
Самоінтерес	68,74	59,26	-
Самовпевненість	49,75	63,04	0,01
Ставлення інших	48,95	54,31	-
Самоприйняття	66,43	55,25	-
Самокерування	69,45	74,4	-
Самозвинувачення	42,16	28,14	0,01
Самоінтерес	52,73	57,69	-
Саморозуміння	61,03	61,53	-

діяльності, схильність до фантазування, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій, труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації. Більш низький загальний рівень саморегуляції за групою молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання вказує на наявність ускладнень в оволодінні новими видами активності, невпевненість у собі під час потрапляння в незвичні умови, що відрізняє їх від молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання, які характеризуються більш розвинутою здатністю до компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, до оволодіння новими видами діяльності та орієнтації в нових умовах діяльності.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження визначено відмінності в показниках когнітивного, емоційно-ціннісного та регулятивного компонентів самосвідомості між групами молодих матерів із низьким і високим рівнем емоційного вигорання.

Образ-Я молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання характеризується більшою кількістю негативних оцінок власних особистісних характеристик, звуженням сфери захоплень, інтересів, смаків, прагнень і бажань, відображає зниження інтересу до власної зовнішності порівняно з образом-Я молодих матерів із низьким рівнем вигорання. Молоді матері з високим рівнем емоцій-

ного вигорання рідше визначають себе як людину та особистість, але більше опікуються власним віком. Окрім того, у матерів цієї групи спостерігається більша значущість сфери побуту та домашніх справ, власного материнства, але при цьому й більш негативна оцінка себе в цих сферах життя.

На відміну від молодих матерів із низьким рівнем емоційного вигорання, матері з високим його рівнем більш схильні до бачення в собі переважно вад, до переживання на адресу себе таких емоцій, як роздратування, презирство, глузування, самозвинувачення, більш схильні ставитися до себе як до нездатних викликати повагу в інших людей, вирізняються невпевненістю у своїх можливостях і здібностях.

У молодих матерів із високим рівнем емоційного вигорання визначено нижчий загальний рівень саморегуляції, ніж у матерів із низьким рівнем вигорання, що зумовлено менш розвинутою здатністю до планування, моделювання своїх дій, меншою самостійністю та регуляторною автономністю.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у проведенні лонгітюдного дослідження самосвідомості й вираженості симптомів емоційного вигорання в молодих матерів, розпочинаючи з періоду їхньої вагітності, що дасть змогу більш чітко визначити ті особливості самосвідомості, які виступають чинниками емоційного вигорання матерів, і тих особливостей, які є наслідком емоційного вигорання.

#### Список літератури:

1. Айсіна Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2007. 223 с.
2. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Краснодар, 2010. 202 с.
3. Бегун-Трачук Л.О. Структурні компоненти синдрому емоційного вигорання фахівця з музичного мистецтва. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2019. Вип. 1 (157). С. 12–15.
4. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания». *Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки»*. 2013. № 4. С. 31–40.
5. Крижановська З.Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 148–159.
6. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.

#### Mednikova H.I. SELF-CONSCIOUSNESS FEATURES OF NEW MOTHERS WITH DIFFERENT LEVELS OF EMOTIONAL BURNOUT

*The paper presents the results of an empirical research directed to identification of the differences in terms of the cognitive, value-emotional, regulative self-consciousness components between the groups of new mothers with high and low emotional burnout levels. The new mothers with high emotional burnout level have more self-characteristics that are negative in their self-image in comparison with the mothers who are characterized by low emotional burnout level. Self-descriptions of the mothers with high emotional burnout level in a greater degree involve those characteristics, which refer to family relations, living conditions and domestic*

*cares, fears and anxieties. Meanwhile, self-characteristics referring to entertainments, interests, tastes, aspirations, desires, professional self-realization, education, social affairs, appearance are less represented. The new mothers with high emotional burnout level less often define them-selves as a human-being or personality, however they are more anxious about their age. The “motherhood” category involving the characteristics reflecting the role mother’s position, peculiarities of relations with a child, comprises the most percentage in self-descriptions of the women with high emotional burnout level. Near the third part of this category descriptions in the given mothers’ group is negatively colored. The results of self-attitude comparative analysis of the mothers with different emotional burning level have revealed that the mothers with high emotional burnout level differ by less represented auto-sympathy. They are less prone to expecting the positive attitude from other people, less self-confident but they are more prone to self-accusation. In the course of self-consciousness regulative component study it has been defined that the mothers with high emotional burnout level are characterized by lower level of the behavior voluntary self-regulation due to the less developed capacity for planning and modeling of the significant conditions of achieving goals, less self-dependence, regulatory autonomy, more dependence in behavior from opinions and estimates of the surrounding people.*

**Key words:** *emotional burnout, parental burnout, self-consciousness, self-image, self-attitude, behavior self-regulation, new mothers.*