

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: «Психологічні чинники емоційного вигорання матерів»

«Psychological factors of emotional burnout of mothers»

Виконала: студентка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Зіновкіна Мирослава Євгенівна

Керівник: к.псих.н., доцент Кантарьова Н.В.

Рецензент: д.псих.н., професор Кононенко О.І.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ ___ від ____.____. 2024__ р.

Завідувач(ка) кафедри

(підпис) Псядло Едуард
(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № __ від ____.____.2024_ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис) Кононенко О.І.
(прізвище, ім'я)

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ГОЛОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ.....	7
1.1 Емоційне вигорання як психологічний феномен.....	8
1.2 Батьківське емоційне вигорання.....	14
1.3 Наслідки батьківського емоційного вигорання	22
Висновки до I розділу.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ.....	26
2.1 Умови проведення емпіричного дослідження психологічних чинників емоційного вигорання матерів.....	26
2.2. Загальна характеристика вибірки досліджуваних.....	32
2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників емоційного вигорання матерів.....	35
Висновки до II розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. З моменту народження людства материнство і материнські обов'язки є невід'ємною частиною життя. Проте, протягом останнього століття структура сімей почала змінюватися. Більшість сімей стають мононуклеарними, що означає меншу можливість включення членів родини у процес виховання та догляду за дітьми. Крім того, все більше жінок прагнуть забезпечити баланс між материнством та кар'єрним зростанням.

Одночасно набуло активного поширення в суспільній свідомості поняття психології материнства та "позитивного батьківства". Суспільство настійливо пропонує матерям ідею їхньої "ексклюзивної" ролі у вихованні та розвитку дитини. Очікується, що вони будуть "ідеальними" матерями та дружинами, виконувати всі обов'язки на високому рівні та бездоганно. Роль матері не зводиться лише до батьківських обов'язків. Вона повинна мати розуміння в правильному харчуванні, педагогіці, медицині та психології дитини. Легко та природно виконувати свої обов'язки, відчувати задоволення від своєї ролі, не втомлюватися та ніколи не дратуватися на дитину. Бути впевненою, наповненою та чудово виглядати.

Нав'язаний суспільством образ «ідеальної» матері, недостатня підтримка з боку партнера чи найближчого оточення, разом з великим обсягом професійних зобов'язань, домашніми обов'язками та вихованням дітей у стилі "позитивного батьківства", а також відсутність можливості відновлення ресурсів, може призвести до емоційного вигорання матері.

Герберт Френдейберг [57] визначає емоційне вигорання як поступове виснаження емоційних ресурсів, що з часом поглиблюється. Незважаючи на широке дослідження цього явища у професійному контексті, проблема емоційного вигорання матерів стала об'єктом наукового дослідження лише недавно. Аналіз досліджень показує, що більшість з них фокусується на вивченні стратегій подолання сильної емоційної напруги у жінок, які виховують дітей з особливими потребами. Однак у останні часи збільшується кількість досліджень, в яких

спостерігається синдром емоційного вигорання у матерів, які виховують здорових дітей. [57], [65], [66].

Термін "емоційне вигорання" був вперше вжитий у 1974 році американським психіатром Г. Фрейденбергером. В зарубіжній літературі цю проблему досліджували такі вчені, як К. Маслач, С. Джексон, Т. Марек, Б. Шауфелі. Емоційну роботу та її вплив на емоційний стан вивчали А. Гочшилд, Д. Кемесре-Муеллер, А. Рубенштейн, У. Гульшегер. Наслідки емоційного вигорання, пов'язаного з професійною діяльністю, розглядали Д. Сальваджіоні, Г. Кім, Д. Джі, Д. Као, С. Меламед. Материнське емоційне вигорання було предметом досліджень А. Норберг, К. Ліндстром, Д. Аман, І. Роскам, М. Раес, М. Міколайчак, .

Серед українських вчених тему батьківського вигорання та емоційного виснаження матерів вивчали Л. Пілецька, О. Я. Кляпець, Т. М. Титаренко, І. Збродська.

Вивчення явища професійного та емоційного вигорання в сучасній українській науці представлено в дослідженнях таких вчених, як Т. Грубі, яка досліджувала професійне вигорання у працівників податкової сфери у 2012 році, О. Хайруліна та А. Фурмана, які вивчали професійне вигорання військовослужбовців у 2015 році, Т. Колтунович, яка займалася професійним вигоранням у вихователів дитячих навчальних закладів у 2016 році, та інші науковці.

Вивчення подружнього або сімейного вигорання, виявлення його детермінантів та наслідків, залучило увагу вітчизняних дослідників, таких як О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. Пілецька та інші. к, О. Кляпець визначає сімейне вигорання, як «психічне виснаження члена сім'ї (чи членів), що виникає на тлі стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, і проявляється в зниженні адаптивності в сімейних взаєминах та емоційній незадоволеності» [16]. У своїх дослідженнях вона звертає увагу на те, що дисгармонійні шлюбні стосунки можуть впливати на розвиток емоційного вигорання в сім'ї. Вона також вказує на те, що сімейна залежність, що проявляється

через залежність від партнера або патологічну зануреність у сімейне буття, може бути чинником розвитку емоційного вигорання в сім'ї.

При дослідженні емоційного вигорання в сім'ї Т. Титаренко і О. Кляпець визначають вигорання як "своєрідний стан виснаження, що виникає внаслідок комунікативного стресу" [39]. Вони також використовують термін, запропонований О. Кляпець для опису емоційного вигорання в сім'ї. Дослідниці розглядають цей феномен як трикомпонентну систему, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. [39].

За думкою дослідниць, у сімейному житті з часом зростає емоційне виснаження і втома, збільшується кількість непорозумінь, що виснажує людину і забирає все більше ресурсів. Таке емоційне вигорання в сім'ї викликає психічне виснаження і психосоматичні порушення в особистісному контексті, що впливає на взаємини з членами сім'ї, призводить до відчуження від близьких, втрати інтересу до сімейного життя, зниження ефективності у виконанні сімейних обов'язків та інше. Враховуючи це, дослідниці підкреслили, що "емоційне вигорання як порушення нормального функціонування особистості становить загрозу благополуччю та стабільності шлюбу". [39].

Л. Пілецька визначає емоційне вигорання в сім'ї як "загальне психічне виснаження людини, що проявляється в зниженні її зацікавленості сімейним життям, сімейними справами, поступовому вимиканні мотивації, пов'язаної з сімейними стосунками, зниженні ефективності виконання нею своїх сімейних обов'язків і загальних психосоматичних порушеннях". [31]. Аналізуючи моделі вигорання, дослідниця визначила, що компонентами емоційного вигорання в сім'ї є сімейна ситуація, що викликає стрес, емоційне переживання сімейної ситуації особистістю, когнітивна оцінка сімейної ситуації, поведінкові та сомато-вегетативні порушення.

Дослідниця І. Збродська [13], [14] пропонує виділити феномен батьківського вигорання, як окремий феномен української наукової літератури. Вона вивчає батьківське вигорання на макро-, мезо- та макро- рівнях українського суспільства.

Мета дослідження: проаналізувати теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості материнського вигорання в сім'ї.

В процесі виконання роботи для досягнення поставленої мети вирішується ряд завдань:

1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення емоційного вигорання як психологічного феномену;

2) визначити психологічні чинники які сприяють розвитку емоційного вигорання;

3) визначити умови проведення емпіричного дослідження психологічних чинників емоційного вигорання матерів;

4) проаналізувати отримані практично результати;

5) на основі виконаного дослідження сформулювати рекомендації щодо попередження материнського вигорання.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання матерів.

Предмет дослідження: дослідження психологічних чинників емоційного вигорання матерів.

Методи дослідження:

- теоретичні методи наукового пізнання (аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних, що стосуються емоційного вигорання батьків);

- метод збору емпіричної інформації (спостереження, експеримент, опитування, аналіз продуктів діяльності)

Експериментальною базою дослідження. Для аналізу особливостей материнського вигорання, проведено онлайн-опитування, в якому взяло участь 60 респондентів. Вибірка досліджуваних була сформована із 60 матерів віком від 25 до 40 років.

Апробація. Результати дослідження представлені на 80-ої звітної студентсько наукової конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (присвяченій 159 річниці університету) 23-25 квітня 2024 року. У

підсекції «ПРАКТИЧНА ТА КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ» 24.04.24 надруковано тези на тему «Психологічні чинники емоційного вигорання матерів».

Дана робота має **практичне значення** - отримані результати можуть бути використані під час психоедукаційних заходів та в створенні матеріалів з психоедукації, які можна поширювати для запобігання виникненню вигорання у матерів.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Основний зміст викладено на 55 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел нараховує 82 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ГОЛОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ

1.1 Емоційне вигорання як психологічний феномен

Емоційне вигорання - це стан ментального та фізичного виснаження, який виникає внаслідок постійного близького контакту з іншими людьми (за визначенням від К. Маслач). [65]. Вперше цей термін було описано як синдром, що виникає у зв'язку з професійною діяльністю. [66].

Вперше термін "емоційне вигорання" з'явився у науковій літературі в 1974 році завдяки американському психіатру Герберту Фрейденбергеру. Він також досліджував та аналізував конкретні випадки цього явища. [57]. Проте, перші вказівки на вигорання як психологічний феномен, що виникає в допоміжних професіях, були зафіксовані в роботах Б. Бредлі (1969). Крім того, існують дані про те, що описи специфічних психічних станів у людей з ознаками вигорання зустрічаються ще в наукових працях 1950-х років, але вони мали іншу назву [47]. Спочатку термін "вигорання" використовувався в розмовній мові для опису наслідків довготривалого вживання наркотиків.

Х. Фрейденбергер почав використовувати термін, щоб описати поступове емоційне виснаження та втрату мотивації серед волонтерів безкоштовних наркологічних клінік, яких він спостерігав. Деякі автори вважають, що термін "вигорання" не є повністю коректним, оскільки він асоціюється зі станом виснаженої свічки або вогню. Вони пропонують порівняння з розрядженою батареєю, яке, на їхню думку, краще відображає поступове витрачання більше енергії, ніж передбачалося.

Перше визначення синдрому вигорання, яке запропонував Х. Фрейденбергер, базувалося на його власному клінічному досвіді і було трактоване як "втомлення, виснаження та витрата енергії, зусиль і ресурсів через надмірне навантаження". [57].

Пізніше він розширив це визначення і ввів концепцію вигорання як синдрому, що включає особистісні, організаційні та соціальні фактори, а також аспекти життя в цілому. Однак, слабкістю такого "всеохоплюючого" визначення є те, що воно охоплює практично всі види соціальних і особистих проблем, тому втрачає частину свого змісту. Цікаво, що сам Х. Фройденбергер двічі став жертвою вигорання. Його дослідження на цю тему були дуже автобіографічними, що, безумовно, підвищило його авторитет у цій області.

Як основоположник клінічно орієнтованої роботи з вигоранням, Х. Фройденбергер надихнув дослідників на створення трьох різних концептуальних підходів до вивчення вигорання, кожен з яких має свій власний інструмент для вимірювання. Серед них концептуальні моделі К. Маслач і С. Джексона (1986), А. Пайнса і Е. Аронсона (1988) та Н. Широма і В. Меламеда [23].

На сьогоднішній день ці підходи є найбільш вагомими та теоретично обґрунтованими спробами пояснення природи і структури вигорання в зарубіжній психології.

Протягом останніх років науковці багато дискутують з питання про те, чи можна вважати депресію та емоційне вигорання однаковими явищами, оскільки вони мають багато спільних симптомів (такі як втрата інтересу до діяльності, знижена здатність до концентрації, проблеми зі сном та втома) та багато взаємозв'язків між ними. Проте на сьогоднішній день ці поняття не вважаються ідентичними. [51].

Моделі виникнення синдрому вигорання. Сучасні дослідники виокремлюють три підходи до створення пояснювальних моделей виникнення синдрому вигорання [36]:

1) індивідуально-психологічний: підкреслює розбіжність, що відзначається у деяких людей, їх завищених очікувань щодо роботи та реальностей, з якими вони щоденно зіштовхуються;

2) соціально-психологічний: в цьому випадку причиною явища вигорання є особливості самої роботи в соціальній сфері, що включає велику

кількість поверхневих контактів, які можуть негативно впливати на психіку у взаємодії з різними людьми;

3) організаційно-психологічний: причина емоційного вигорання пов'язана з типовими проблемами особистості в організаційній структурі, такими як відсутність автономії та підтримки, конфлікти ролей, недостатній або відсутній зворотний зв'язок керівництва з окремим працівником і т. д.

Розуміння емоційного вигорання еволюціонувало від трактування цього явища як результату зовнішніх професійних умов, які впливають на суб'єкта діяльності, до визнання його ключової ролі у формуванні індивідуальних особистісних характеристик фахівця. [34].

Трикомпонентна модель Маслач і С. Джексона. Згідно цієї моделі вигорання розглядається як реакція на тривалий робочий стрес, особливо у взаємодії з іншими людьми. Це тривимірний конструкт, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистого успіху.

Емоційне виснаження є неодмінною особистісною складовою синдрому вигорання і виявляється у зниженні рівня емоційного стану та почутті порожності. Деперсоналізація є міжособистісним аспектом вигорання і виявляється у спотворенні взаємин з іншими людьми. Зниження особистісної ефективності, що є складовою самооцінки, може проявлятися у схильності до негативної оцінки себе, власних здібностей і досягнень, або у відчутті обмеженості власних можливостей і відповідальності перед іншими. [8].

Ця модель включає оцінку кожного з трьох кластерів симптомів вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистого успіху. Прихильники багатовимірного підходу стверджують, що він пропонує комплексне розуміння складного явища вигорання. [25].

Водночас, концепція, запропонована Маслач, хоч і широко визнана сьогодні, не враховує всіх аспектів багатofакторного підходу до структури вигорання. [47]. Деякі автори, які розділяють з цю думкою, вказують на необхідність виключення або додавання деяких компонентів у структуру вигорання. Інші ж вважають, що трикомпонентна концепція вигорання не має

достатнього теоретичного обґрунтування. Наприклад, немає доказів, що всі три компоненти вигорання мають спільне походження [15].

С. Мур (2000) вказує, що другий і третій компоненти тривимірної моделі є складними універсальними конструктами порівняно з емоційним виснаженням [23]. На сьогоднішній день також не має достатньо доказів того, що існують чітко визначені механізми, які призводять до всіх трьох груп симптомів, включених до МВІ. Т. Голембієвський (1986, 1988, 1992) та його колеги приводять докази того, що кожен з трьох компонентів синдрому вигорання може розвиватися незалежно [23].

Модель вигорання Е. Перлмана і Б. Хартмана. Модель Перлмана і Хартмана описує емоційне вигорання як динамічний процес, який складається з трьох компонентів або реакцій на стрес:

- 1) Фізіологічна реакція організму, яка включає фізичне виснаження;
- 2) Емоційне і когнітивне виснаження, що виявляється у відчуттях, переконаннях та неконструктивних переживаннях (емоційне та мотиваційне виснаження, деморалізація та деперсоналізація);
- 3) Поведінкова реакція, така як дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, зниження робочої мотивації та продуктивності [75].

У моделі Перлмана і Хартмана розглядаються чотири стадії вигорання:

- 1) Перша стадія - це відчуття напруження, що виникає внаслідок додаткових зусиль, необхідних для пристосування до різних вимог у різних робочих ситуаціях. Це напруження пов'язане з ситуаціями, коли професійна компетентність та навички працівника не відповідають вимогам, або коли робочі обов'язки не збігаються з очікуваннями чи цінностями працівника;
- 2) Друга стадія супроводжується значним відчуттям стресу. Перехід від першої до другої стадії залежить від ресурсів особистості, а також від змін у статусі та ролях, а також від організаційних факторів;
- 3) Третя стадія проявляється через реакції у трьох основних областях (фізіологічних, афективно-когнітивних та поведінкових), які варіюються залежно від індивідуальних характеристик;

4) У четвертій стадії виникає складне переживання хронічного психологічного стресу [75].

Модель Е. Пайнса. За моделлю Е. Пайнса, вигорання - це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, спричинений тривалим впливом емоційного стресу [37]. Ця позиція не обмежує термін "вигорання" лише "допоміжними професіями". Крім того, Е. Пайнс і його колеги застосували свою концепцію до вивчення подружніх відносин і наслідків політичних конфліктів. Як і в МВІ, концепція та методологія ВМ (Burnout Measure) базувалися на клінічному досвіді та тематичних дослідженнях.

Автори анкети перейшли від початкової концепції до емпіричного визначення, розглядаючи вигорання як синдром, що складається із супутніх симптомів, таких як відчуття безпорадності, безнадійності, відчуття застрявання, зниження ентузіазму, дратівливість і низька самооцінка. Ці симптоми не пов'язані зі світом праці та виробничими відносинами, тому опитувальник можна використовувати для вивчення вигорання в будь-якій сфері [7].

Проте, дослідження структури та валідності опитувальника показали, що ВМ охоплює лише певний аспект синдрому вигорання і більш оцінює загальне самопочуття. [7].

Модель Широма-Меламеда та опитувальник SMBQ. Меламед та його колеги пропонують інший погляд на вигорання. Вони розглядають його як багатовимірну конструкцію, що включає емоційне виснаження, фізичну та когнітивну втоми, які разом формують основу вигорання. [5].

Ця концепція була підтверджена багатьма дослідниками не лише при оцінці синдрому вигорання серед працюючого населення, але й у пацієнтів, які звертаються за медичною допомогою через стресове недоїдання. Ці дослідження використовували попередню версію опитувальника вигорання Широма-Меламеда (SMBQ), який включає субшкали фізичної втоми, когнітивної втоми, стресу та апатії.

Подальша розробка опитувальника призвела до створення SMBM (The Shirom-Melamed Burnout Measures), що включає три підшкали: емоційне виснаження, фізична втома та когнітивна втома. Ця оновлена версія була розроблена спеціально для оцінки вигорання серед працівників і включала питання про умови праці, взаємини з колегами та клієнтами.

Дотепер не було жодних доказів, які підтверджували б психометричні характеристики SMBQ, крім надійності, зазначеної в початкових матеріалах щодо розробки. Проте недавнє дослідження в Швеції, яке оцінювало конструктивну валідність опитувальника вигорання у непрацюючих пацієнтів з клінічним діагнозом виснаження, пов'язаного зі стресом, показало, що опитувальник в цілому добре підходить для загальної вибірки.

Вивченням "синдрому вигорання" займалися такі вітчизняні дослідники, як Н. Водоп'янова, Е. Старченкова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Л. Малець, А. Марковець, В. Орел, В. Павленко, Л. Китаєв-Смик, М. Скогаревська, Д. Трунов, Т. Ронгінська, В. Богуш, Т. Форманюк та інші. Зарубіжні вчені, які досліджували це явище, включають С. Майєра, К. Маслач, Д. Спаньоля, Р. Кепьюто, В. Чафуелі, М. Лейтер, С. Джексон та інших.

Дослідники, такі як Н. В. Гришина та Є. В. Єрмакова, спробували глибше зрозуміти проблему вигорання в екзистенціальному контексті, що відображено в їхніх працях та дослідях.

Дослідження явища професійного / емоційного вигорання в сучасній українській науці представлено у працях Т. Грубі, де досліджується професійне вигорання у працівників податкової сфери [8], О. Хайруліна і А. Фурмана, які розглядають професійне вигорання військовослужбовців [46]. , Т. Колтунович, яка досліджує професійне вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів [18], та інших авторів.

Наслідки емоційного вигорання. Найчастішими наслідками емоційного вигорання є серцево-судинні захворювання та больовий синдром. Серцево-судинні захворювання також вважаються найпоширенішою причиною ухиленням від роботи серед працівників із синдромом емоційного

вигорання. [80]. Деякі дослідження підтверджує зв'язок між головним болем та емоційним вигоранням і вказують на те, що емоційне вигорання може бути прогностичним фактором для болю в опорно-руховому апараті, але патофізіологічні зв'язки не були виявлені. Емоційне вигорання також може призводити до абсентеїзму та презентеїзму на роботі (абсентеїзм - відсутність на роботі, тоді як презентеїзм - присутність на робочому місці навіть при захворюванні працівника, що прямо впливає на його продуктивність). Інші наслідки емоційного вигорання включають депресивні симптоми, що може призвести до прийому антидепресантів та психотропних препаратів, а також зниження задоволення від роботи. [80].

1.2. Батьківське емоційне вигорання

Хоча спочатку термін "емоційне вигорання" використовувався лише у контексті професійного вигорання, науковці тепер також розглядають феномен, що може бути пов'язаний із зростанням рівня стресу у сучасних батьків: батьківське емоційне вигорання [72], [64], [79].

Перші згадки та описи феномену " батьківського вигорання" були опубліковані в середині 80-х років минулого століття. В 1983 році було опубліковано дві книги: «Вигорання батьків-християн» Е. Ленстром [64] і «Батьківське вигорання» Дж. Прокассіні та М. Кайфабера. [76].

Е. Ленстром описує вигорання як виснаження фізичних та розумових ресурсів. Вона вважає, що причинами вигорання є надмірно високі стандарти батьківства, встановлені особистістю; нереалістичні очікування суспільства; бажання задовольнити всі (як емоційні, так і фізичні) потреби своїх дітей; а також відсутність соціальної підтримки. Серед симптомів вигорання вона вказує на втрату контролю, відчуття ізоляції, самонавіяне почуття провини, фізичне й емоційне виснаження, відчуження, обурення щодо Бога. За її словами, глибоке занурення в батьківську роль може призвести до втрати

ідентичності та почуття особистої цінності, а результатами вигорання можуть бути алкоголізм, втрата близькості з партнером, розлучення [74].

Дж. Прокассіні та М. Кайфабер відмітили, що виконання батьківських обов'язків може бути дуже стресовим і призводити до ментального, фізичного й емоційного виснаження, яке можна назвати вигоранням. Вони також підтримують те, що найбільше вигорають ті батьки, які мріяли і очікували батьківства, ті, хто віддано і з ентузіазмом виконують батьківську роль. Важливим елементом відновлення батьків, на думку авторів, є пошук балансу між піклуванням про дітей і турботою про себе [76].

Г. Фрейденбергер, досліджуючи тему вигорання у жінок, вказує на те, що чинниками вигорання може бути бажання стати «супермамою» і робити все «правильно» у всіх сферах свого життя. Поєднуючи велике коло обов'язків і вкладаючи в них всі свої зусилля, жінки забувають про свій особистий добробут і здоров'я, що призводить до вигорання [57].

Д. Пелсма та її колеги у 1989 році провели дослідження щодо валідизації опитувальника вигорання Х. Маслач (Maslach Burnout Inventory, скорочено МВІ), адаптованого для батьків. Дослідження включало сто жінок, які мали маленьких дітей і не працювали. За результатами дослідження вчені висловили припущення, що існує високий рівень подібності між батьківським і професійним вигоранням у плані "емоційного виснаження" і "зниження особистих досягнень", проте батьківське вигорання може відрізнитися у компоненті "деперсоналізації" [74].

Початок 2000-х років відзначився новою хвилею вивчення батьківського вигорання. З того часу це явище стало предметом досліджень у США (Weiss, 2002), Росії (Базалева, 2010), Швеції (Norberg, 2007), (Lindstrom, Aman & Norberg, 2010), Туреччині (Basaran et al., 2013), Франції (Le Vigouroux et al., 2017), Бельгії (Mikolajczak et al., 2018) та інших країнах. У грудні 2019 року в Бельгії відбулася Перша міжнародна конференція (1st International Conference of Parental Burnout), присвячена проблемі батьківського вигорання. За останніми даними, феномен батьківського вигорання вивчається в 40

країнах світу. Дослідники визнають, що цей феномен є мало вивченим, але його негативні наслідки, як для особистості, так і для родини в цілому, підкреслюють необхідність його детального дослідження.

Початок дослідження феномена батьківського вигорання пов'язаний з аналізом проблем сімей, що виховують дітей з інвалідністю. Американська вчена М. Вейс [82] провела дослідження, щоб визначити вплив витривалості («hardiness») та соціальної підтримки на рівень стресу у матерів здорових дітей порівняно з матерями дітей з особливостями розвитку. Інші результати дослідження показали, що найвищий рівень вигорання був у батьків дітей з розладом аутистичного спектру (РАС), менший - у батьків дітей з іншими особливостями розвитку та у батьків дітей з нормальним розвитком.

Шведська дослідниця А. Норберг [72] вивчала батьківське вигорання серед батьків дітей, які перенесли лікування за пухлиною мозку і успішно його завершили. Результати дослідження батьків у цих сім'ях порівнювалися з результатами дослідження батьків у сім'ях, де виховувалися здорові діти. Найвищий рівень вигорання було виявлено саме у матерів дітей, які перенесли лікування. Вигорання виявлялося через емоційне виснаження, фізичну втому і когнітивні труднощі. Також дослідниця вважала, що хронічний стрес може мати накопичувальний ефект і призводити до виснаження.

Дослідники С. Ліндстром, Дж. Еймен і А. Норберг [57], що досліджували вигорання батьків дітей з діабетом 1-го типу, встановили, що вигорання у батьків та матерів пов'язане з низьким рівнем соціальної підтримки, нестачею вільного часу і фінансовими труднощами. Крім того, факторами розвитку батьківського вигорання можуть бути: низька самооцінка, сильна потреба контролю та особисте сприйняття впливу хвороби на щоденне життя. Не було виявлено зв'язку між вигоранням і демографічними факторами, такими як сімейний стан, освіта батьків, вік або стать дитини.

Батьківське вигорання на основі моделі К. Маслач. У своєму дослідженні Маслач та співавтори підтвердили, що батьківське вигорання - це унікальний специфічний синдром, що відрізняється від добре відомої

концепції емоційного вигорання, що пов'язана з роботою. Це призвело до формулювання визначення батьківського вигорання як психологічного синдрому, що проявляється у контексті батьківства і характеризується наступними трьома вимірами, пов'язаними з батьківською роллю, відповідно до моделі вигорання К. Маслач:

- 1) Втома від догляду за дітьми;
- 2) Емоційне відчуження від дітей;
- 3) Низький рівень особистісних досягнень [66].

Аналогічно до емоційного вигорання, пов'язаного з роботою, перший аспект батьківського вигорання - виснаження - є ключовим у цій концепції. Це включає в себе відчуття перевантаження і виснаження емоційних та фізичних ресурсів, спричинених батьківською роллю. Батьки відчувають надмірний стрес і відчувають, що батьківство вимагає від них занадто багато зусиль. Другий аспект батьківського вигорання - емоційне відчуження - виявляється у тому, що батько або мати емоційно віддаляються (не фізично) від дітей як від джерела виснаження. Це означає, що хоча фізично батько або мати виконують потреби дитини, вони стають менш емоційно залученими і, відповідно, менше реагують на сигнали та потреби дитини. Третій аспект батьківського вигорання відноситься до відчуття себе некомпетентним батьком чи матір'ю і відчуття відсутності успіхів у батьківській ролі. [66].

На сьогоднішній день найбільший вклад у дослідження феномену батьківського вигорання і його концептуалізації внесли бельгійські дослідниці М. Миколайжак і І. Роскам. Результати їх дослідження підтвердили, що модель вигорання, що складається з трьох компонентів - виснаження, деперсоналізації та почуття неефективності або редукції особистих досягнень, яку запропонувала Х. Маслач [65], також відповідає батьківському контексту, але має свої відмінності. Дослідниці визначили вигорання у батьківській сфері таким чином: «Батьківське вигорання – це специфічний синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу батьківського стресу. Він містить три компоненти: надзвичайне виснаження, яке пов'язане з виконанням

батьківської ролі, емоційне дистанціювання від дитини і відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі» [66],[69],[70],[71]. Отже, їхні дослідження підтвердили, що батьківське вигорання є унікальним синдромом, відмінним від професійного вигорання, депресії чи батьківського стресу з емпіричною підтримкою.

Перші наукові дослідження цих вчених були спрямовані на створення інструменту для вимірювання батьківського вигорання. З цією метою вони провели два дослідження, в яких взяли участь 379 і 1723 батьків відповідно, та адаптували опитувальник вигорання Х. Маслач (МВІ) у опитувальник батьківського вигорання (Parental Burnout Inventory, скорочено РВІ). Цей опитувальник був відзначений високою надійністю (0,89 і 0,94 відповідно за обома вибірками). Результати досліджень підтвердили трикомпонентну модель, що включає виснаження, відчуття неефективності та емоційне дистанціювання. Крім того, компонент "деперсоналізація" було замінено на "емоційне дистанціювання", оскільки "деперсоналізація" не відображає суті батьківства.

Відкриваючи три компоненти батьківського вигорання, дослідниці підкреслюють, що значна емоційна втрата пов'язана з батьківською роллю (відчуття високого рівня залучення; постійне відчуття втоми, ще до початку дня, коли треба знову бути на зв'язку з життям дитини та зустрічати новий день; відчуття, що вони на межі витривалості). Емоційне дистанціювання проявляється у відчутті емоційного відчуження, відстані від дитини (вони мінімально виконують свої обов'язки, що стосуються задоволення потреб дитини, емоційне залучення також мінімальне; у взаємодіях з дитиною будь-який контакт обмежений, зазвичай функціонально-інструментальний). Відчуття неефективності у виконанні батьківської ролі виникає через відчуття нездатності батьків ефективно та збалансовано вирішувати проблеми. [69].

Працюючи над більш глибоким розумінням батьківського вигорання та розробляючи методи його вивчення, дослідники вибрали індуктивний метод, який дозволив їм створити опитувальник під назвою «Оцінка батьківського

вигорання» (Parental Burnout Assessment (PBA)) з 23 питань. Два компоненти цього опитувальника – виснаження від батьківської ролі та емоційне дистанціювання – співпадають з компонентами, що вимірюються за допомогою РВІ.

Проте в ОБВ є певні відмінності. Наприклад, дослідниці вказали на те, що ОБВ вимірює "відчуття перенасиченості" (використовується фразеологізм "ситий по саму зав'язку", англ. "being fed up"). Цей компонент відрізняється від іншого компонента "втрата персональних батьківських досягнень та ефективності", оскільки всі батьки, які досвідчують батьківське вигорання, втрачають задоволення та відчуття реалізації від виконання батьківської ролі, але не всі втрачають ефективність.

Ще одним важливим елементом, який додали дослідниці до опитувальника ОБВ, є так званий фактор "контрасту". Іншими словами, мають бути помітні відмінності між поточним станом особистості та її станом раніше, інакше не можна говорити про вигорання. [69].

У пошуках факторів батьківського вигорання, французькі дослідниці Н. Сежерне, Р. Санчес-Родрігез, А. Леболенгер і С. Калахан [81] провели дослідження цього явища серед матерів. У своїй роботі вони відзначили можливу паралель між материнським і професійним вигоранням. Схожість полягає в тому, що материнство супроводжується різноманітними хронічними стресами, перенавантаженням і, часто, відчуттям втрати контролю над ситуацією.

Дослідження показало, що материнство може бути фактором, який призводить до вигорання у жінок, особливо якщо дитина виявляється "складною" або має інвалідність, або ж якщо в сім'ї є інша особа, яка потребує особливого догляду. Однак, якщо у сім'ї є більше однієї дитини і ніхто з них не потребує особливого догляду, то кількість дітей, швидше за все, не впливає на рівень вигорання матері. Також важливим фактором вигорання є відсутність адекватної соціальної підтримки для матері та неоцінення її праці. Виявлено, що особистісні чинники, такі як висока тривожність, депресія або

наявність постнатальної депресії у минулому, можуть також сприяти вигоранню. Крім того, почуття провини щодо власної материнської поведінки можуть призвести до вигорання, а відсутність балансу між особистими та професійними обов'язками може також бути пов'язана з вигоранням матерів. [81].

У дослідженні М. Миколайжак та співавторів [70] було встановлено, що соціодемографічні фактори, такі як стать, кількість дітей, одиначне батьківство, наявність крокових дітей, фінансові труднощі і т. д., мають досить низький вплив на розвиток батьківського вигорання. З іншого боку, особистісні характеристики батьків, тип батьківства та тип функціонування родини мають більший вплив на розвиток батьківського вигорання.

Під час дослідження особистісних рис, які можуть впливати на розвиток батьківського вигорання, С. Ле Вігуру, С. Скола та їхні колеги встановили три аспекти які мають зв'язок із вигоранням серед батьків. Зокрема, високий рівень нейротизму (який грає найбільшу роль), низький рівень сумлінності та низький рівень доброзичливості були визначені як фактори ризику для розвитку батьківського вигорання. Сукупність гіперопікуючого стилю батьківства, суб'єктивного трактування дитячих намірів і хаотичного сімейного оточення є найбільшими ризиковими факторами для розвитку батьківського вигорання. [63].

У своїх подальших дослідженнях батьківського вигорання, М. Миколайжак та її колеги розробили "модель ризику", яка включає три головні сфери, що впливають на батьківське вигорання: особистісні характеристики батьків (емоційний інтелект, нейротизм, уникання прив'язаності), стиль батьківства (позитивне батьківство, віра в власну ефективність, рольові зміни, пов'язані з народженням дитини) і правила функціонування у сім'ї (схильність до конфліктів, задоволеність шлюбом, узгодженість подружжя щодо батьківства, сімейна дезорганізація). Усі ці складові моделі виявили високий рівень значущості. [69].

Важливою для розуміння та передбачення батьківського вигорання є "Теорія балансу між ризиками та ресурсами". Згідно з цією теорією у контексті батьківства, виникнення батьківського вигорання пояснюється як результат тривалого дисбалансу між вимогами (факторами ризику), що переважають над ресурсами (факторами захисту). [70]. Дослідження підтвердили, що у батьків виникають симптоми батьківського вигорання, коли у їхньому житті ризики переважають над ресурсами.

Вивчення батьківського вигорання українськими вченими. Увага Вітчизняних дослідниць, такі як О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. Пілецька, І. Збродська та інші вивчають фактори виникнення і наслідки подружнього або сімейного вигорання. О. Кляпець описує сімейне вигорання як «психічне виснаження члена сім'ї (чи членів), що виникає на тлі стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, і проявляється в зниженні адаптивності в сімейних взаєминах та емоційній незадоволеності». [18]. Досліджуючи стилі подружніх взаємин, вона зауважує, що неблагополучні шлюбні стосунки можуть впливати на емоційне вигорання в сім'ї, а сімейна залежність (проявляється у залежності від партнера або патологічному поглибленні у сімейному житті) може сприяти розвитку емоційного вигорання в сім'ї.

При дослідженні емоційного вигорання в сім'ї Т. Титаренко і О. Кляпець акцентують увагу на тому, що вигорання є результатом виснаження, спричиненого комунікативним стресом. Дослідниці розглядають цей явище як трьохкомпонентну систему, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. З їхньої точки зору, у сімейному житті з часом збільшується емоційне виснаження і втома, кількість непорозумінь, що вимагають від людини все більше ресурсів. Таким чином, емоційне вигорання в сім'ї призводить до психічного виснаження і психосоматичних порушень у особистісному плані, що, в свою чергу, впливає на взаємини з членами сім'ї, віддалення від близьких, втрату інтересу до

сімейного життя, зниження ефективності у виконанні сімейних обов'язків та інші наслідки. [39].

Л. Пілецька визначає емоційне вигорання в сім'ї як загальне психічне виснаження людини, що проявляється у зниженні інтересу до сімейного життя, справ сім'ї, втраті мотивації, пов'язаної із сімейними відносинами, зменшенні ефективності у виконанні сімейних обов'язків та загальних психосоматичних порушеннях. Аналізуючи моделі вигорання, дослідниця визначила, що компонентами емоційного вигорання в сім'ї є сімейна ситуація, що викликає стрес, емоційна реакція на сімейну ситуацію, когнітивна оцінка цієї ситуації, порушення у поведінці та сомато-вегетативні реакції. [31].

1.3. Наслідки батьківського емоційного вигорання.

За словами батьків, вигорання може спричинити збільшення ризику суїцидальних думок або бажання "втекти від усього і всіх". Також емоційне вигорання батьків пов'язане зі збільшенням випадків батьківського насильства та занедбання дітей. Батьківське вигорання відрізняється від емоційного вигорання, пов'язаного з професійною діяльністю, оскільки емоційне вигорання батьків впливає на якість виконання батьківських обов'язків, тоді як емоційне вигорання впливає на задоволеність роботою, ефективність у виконанні професійних обов'язків та інші аспекти. (21)

Емоційне вигорання за дослідженням Хаканена і Шауфелі, що тривало 7 років, у більшості випадків спричиняє депресію. [60]. Також, емоційне вигорання не можна вважати тотожним великому депресивному розладу [60], хоча суїцидальні думки частіше виникають при батьківському емоційному вигоранні, ніж при депресії. [71].

Ймовірно, це пояснюється тим, що від батьківських обов'язків неможливо звільнитися або взяти відпустку на деякий період. Один із способів втекти від емоційного вигорання у батьківстві полягає у вживанні алкоголю в надмірних кількостях. [69].

Дослідження, проведені в англосаксонських країнах (Бельгія, Франція, США, Англія), показують, що як мінімум 5% батьків стикаються з емоційним вигоранням. [78]. Однак, оскільки культурні норми та вимоги до батьківства відрізняються в різних країнах, поширеність батьківського вигорання у світі може бути різною. [71].

Батьківське вигорання частіше спостерігається у молодих батьків, тих, хто проживає в неблагополучних районах, безробітних батьків, багатодітних батьків, батьків у мононуклеарних сім'ях (на відміну від сімей, які складаються з багатьох поколінь), одиноких батьків (у порівнянні з батьками, які живуть разом з партнером), а також у зведених сім'ях (у порівнянні з незведеними сім'ями).

Також індивідуалізм вважається найбільш вагомим фактором, що передбачає батьківське емоційне вигорання, враховуючи соціодемографічні дані, робоче навантаження, економічні відмінності між країнами та інші культурні особливості. [69].

Порівнюючи рівень емоційного вигорання у батьків, чиї діти мають серйозні хронічні захворювання (наприклад, цукровий діабет 1 типу), та батьків здорових дітей, виявлено, що матері дітей із захворюваннями мають значно вищий рівень емоційного вигорання. Дослідники прийшли до висновку, що фактори, які впливають на це, не включають соціодемографічні або медичні показники. Замість цього, вони вказують на низький рівень соціальної підтримки, обмежений вільний час, фінансові труднощі та переконання впливу захворювання на щоденне життя. У випадку материнського емоційного вигорання, додатковими факторами впливу є низька самооцінка та висока потреба контролю. [64].

Висновки до розділу 1

Емоційне вигорання присутнє не лише у професійній сфері, але й у інших аспектах життя, зокрема у батьківстві. Батьківське вигорання є

особливим явищем, відмінним від професійного чи сімейного вигорання. Воно включає три ключові компоненти: виснаження, пов'язане з батьківською роллю, емоційне відчуження від дитини та почуття неефективності у батьківській ролі. Батьки, які відчувають тривалий стрес та високі вимоги, що ставлять перед ними батьківські обов'язки, можуть стати жертвами батьківського вигорання. Це може негативно позначитися на їхній особистості, взаємини з партнером та, особливо, на стосунки з дітьми.

Симптоми батьківського вигорання можуть включати фізичні прояви, такі як надмірна втомленість, проблеми зі сном та інші, а також емоційні прояви, наприклад, дратівливість, насильство, відчуття провини, гнів або відчуження, розчарування, низьку самооцінку та бажання втечі.

Емоційне вигорання у батьків може призвести до розвитку депресії, збільшення вживання алкоголю та зростання випадків фізичного насильства над дітьми.

Однією з найбільш популярних моделей емоційного вигорання є трьохкомпонентна модель К. Маслач та С. Джексона. Ця модель включає такі конструкти, як емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень.

Наразі найбільший внесок у вивчення феномену батьківського вигорання та його концептуалізацію зробили дослідниці з Бельгії, М. Миколайжак і І. Роскам. В своїх дослідженнях вони спираються на трьохкомпонентну модель К. Маслач та С. Джексона ще більше розкриваючи та доповнюючи її.

М. Миколайжак і І. Роскам розробили опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» який використовується для дослідження батьківського вигорання, його основних чинників та факторів.

Наразі дослідження батьківського вигорання та пошук ефективних інструментів для пояснення його причин і передбачення ризиків у батьків тривають. Але, підсумовуючи наявні дані, можна зробити висновки, що вигорання батьків є складним явищем, і його розвиток залежить від різних

факторів на різних рівнях. У більшості досліджень соціо-демографічні аспекти, такі як стать, кількість дітей, статус одиночного батьківства, наявність пасинків та фінансові труднощі, мають невеликий вплив на ризик вигорання. Однак особистісні характеристики, такі як перфекціонізм, емоційний інтелект, рівень нейротизму, життєві погляди, прив'язаність, сумлінність та доброзичливість, мають значний вплив на ризик вигорання. Крім того, важливими факторами є стандарти щодо батьківства, рівень навичок у виконанні батьківських обов'язків, стиль батьківства та сімейні правила.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ

2.1. Умови проведення емпіричного дослідження психологічних чинників емоційного вигорання матерів.

Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання матерів проводилося у режимі онлайн за допомогою сервісу Google-Форми. Дослідницьке опитування було розміщено в батьківських групах та спільнотах у Facebook, батьківських та шкільних групах Viber. Вибірка респондентів складалася з 60 матерів віком від 25 до 40 років.

Робота проходила в два етапи. На організаційному етапі ми обрали бази для опитування. Основною стала група Facebook «Кідфрендлі :) », також використовували чати батьківських та шкільних Viber груп. Вибірка досліджуваних була сформована із 60 матерів віком від 25 до 40 років. Також на цьому етапі було обрано та опрацьовано методики для проведення емпіричного дослідження.

Під час дослідницького етапу ми за допомогою обраних діагностичних методик провели психодіагностичне опитування, покликане визначити рівень батьківського вигорання та психологічні чинники емоційного вигорання матерів. На основі результатів Опитувальника батьківського вигорання було сформовано дві групи:

1. Матері, у яких вигорання присутнє;
2. Матері, у яких вигорання відсутнє.

Аналітичний етап передбачав здійснення аналізу результатів рівня батьківського вигорання та психологічних чинників емоційного вигорання матерів. Було виконано кількісний та якісний аналіз отриманих відомостей, було побудовано діаграми для унаочнення аналізованої інформації. Для цього була використано програму Excel та SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). За допомогою SPSS зроблено статистичний аналіз даних, а саме описова статистика та кореляційний аналіз. Для того, щоб порівняти

психологічні чинники емоційного вигорання матерів було застосовано коефіцієнт Манна-Уїтні та кореляції Спірмена.

Детальна характеристика досліджуваних подана нижче. Дані відібрані відповідно до створеної анкети.

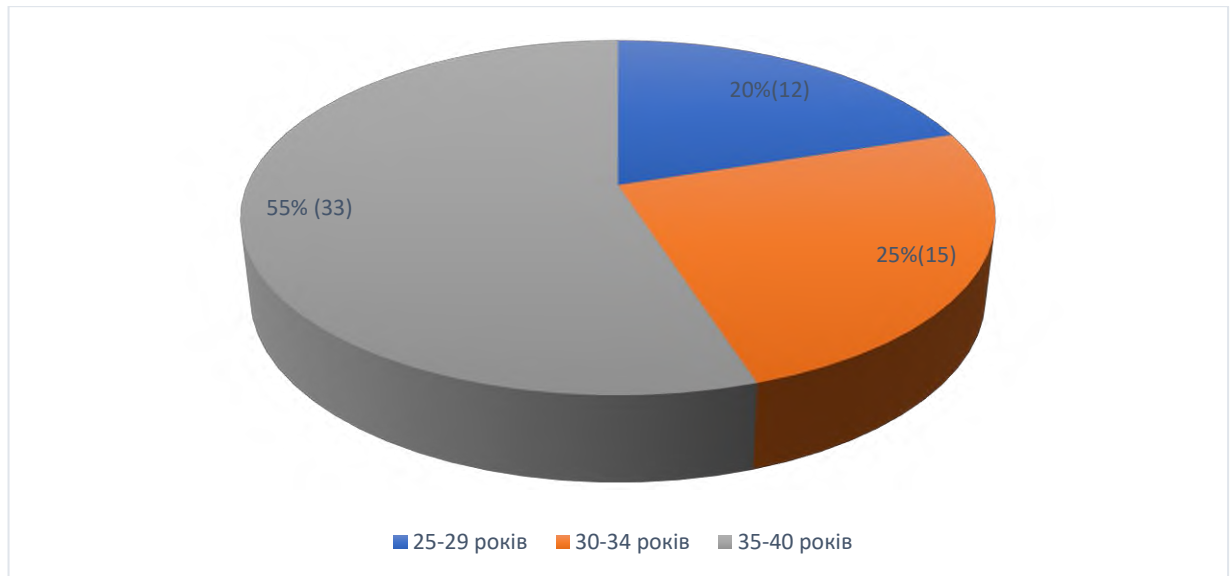


Рис. 2.1 Результати розподілення за віком серед опитуваних матерів.

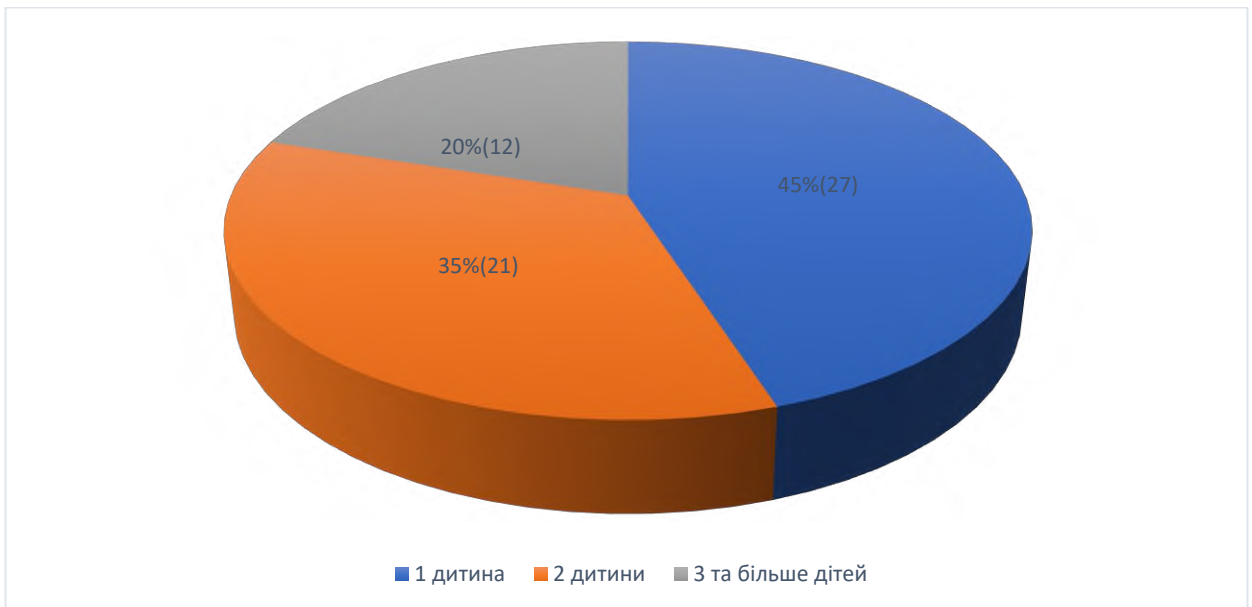


Рис. 2.2 Результати розподілення за кількістю серед опитуваних матерів.

Методологічна основа. Для дослідження рівня емоційного вигорання та психологічних чинників емоційного вигорання матерів використовувалися наступні методики:

- Опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» Миколайчик. Валідна українська версія.
- Багатовимірний шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової).
- Опитувальник Басса-Дарки.

Опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» (Parental Burnout Assessment - PBA) був розроблений Миколайчик та Роскам у 2017 році. Дослідниці адаптували до батьківства та доповнили опитувальник вигорання Х. Маслач (Maslach Burnout Inventory – MBI).

На відміну від опитувальника вигорання Маслач PBA включає питання, які специфічні для батьківського досвіду, такі як відчуття втрати ефективності у батьківській ролі та відчуження від дітей, що відсутні у MBI. Також, PBA має іншу структуру факторів порівняно з MBI. Наприклад, PBA включає фактори, що вимірюють втому від батьківських обов'язків та відчуття безсилля, тоді як MBI складається з трьох основних факторів: виснаження, відчуття відчуження та зниження особистої ефективності.

Опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» допомагає виявити ступінь стресу та вигорання у батьківській ролі, що може виникнути внаслідок довготривалого напруження, перевантаження або невідповідності очікуванням.

Опитувальник "Оцінка батьківського вигорання" (Parental Burnout Assessment - PBA) складається з 23 запитань. Для показника батьківського вигорання визначається рівень:

- 0 -30 балів - вигорання відсутнє,
- 31-45 балів - низький ризик батьківського вигорання,
- 46–60 балів - помірний ризик батьківського вигорання;
- 61-75 балів - високий ризик батьківського вигорання,
- 76- 84 балів - ймовірне батьківське вигорання;

- 85 і більше балів – стан батьківського вигорання [34].

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової).

Шкала перфекціонізму MPS-H, створена в 1991 році канадськими дослідниками П. Х'юїттом та Г. Флеттом, є інструментом для визначення структури перфекціонізму як комплексного явища. Вчені вважають, що перфекціонізм полягає у бажанні досягнути бездоганності у всьому і визначається величиною особистих стандартів, незалежно від можливості досягти їх.

- Перфекціонізм, що орієнтований на себе (самонаправлений перфекціонізм), проявляється у встановленні надзвичайно високих стандартів і вимог до себе, постійному самооцінюванні власної поведінки, а також вираженому бажанні досягти досконалості, що може виявлятися різними за інтенсивністю у різних людей.
- Перфекціонізм, спрямований на інших (орієнтований на інших людей), передбачає встановлення нереалістично високих вимог і стандартів для значущих осіб у своєму оточенні, очікування досконалості і постійне оцінювання інших.
- Соціально-приписаний перфекціонізм характеризується переконанням, що люди, у своїх нереалістичних очікуваннях, схильні дуже суворо оцінювати індивіда і тиснути на нього, щоб змусити його стати більш досконалим.

Співвідношення цих аспектів перфекціонізму може варіюватися, тому навіть при однаковому рівні цієї риси у людини можуть складатися різні профілі.

Опитувальник складається з 45 питань і трьох шкал (по 15 тверджень на кожную), які вимірюють рівень вираження різних аспектів перфекціонізму. Сума балів за цими шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму.

Ці три шкали відповідають концепції П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка розглядає перфекціонізм з точки зору його соціальних аспектів та базується на об'єктивній спрямованості перфекціонізму: "перфекціонізм, спрямований на себе", "перфекціонізм, спрямований на інших" та "соціально-приписаний перфекціонізм". [15].

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Пряме твердження</i>	<i>Обернене твердження</i>
<i>Повністю не згоден</i>	1 бал	7 балів
<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	2 бали	6 балів
<i>Скоріше, не згоден</i>	3 бали	5 балів
<i>Важко визначитися 50/50</i>	4 бали	4 бали
<i>Скоріше, згоден</i>	5 балів	3 бали
<i>Згоден, але бувають винятки</i>	6 балів	2 бали
<i>Повністю згоден</i>	7 балів	1 бал

Рис. 2.3 Обробка отриманих результатів

<i>Шкали опитувальника</i>	<i>Прямі твердження</i>	<i>Обернені твердження</i>
<i>Перфекціонізм орієнтований на себе</i>	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
<i>Перфекціонізм орієнтований на інших</i>	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
<i>Соціально приписаний перфекціонізм</i>	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

Рис. 2.4 Підрахунок результатів

Після обчислення суми балів визначається рівень перфекціонізму у досліджуваної особи: низький – від 45 до 160 балів, середній – від 161 до 203 балів, високий – від 204 до 315 балів. Ці рівні були визначені за методикою, розробленою І. І. Грачовою на основі даних стандартизації. Шляхом екстраполяції цих рівнів на окремі субшкали ми визначили рівні окремих компонентів перфекціонізму (для кожної окремої шкали рівні виглядають

наступним чином: низький рівень – від 15 до 53 балів, середній – від 54 до 67 балів, високий – від 68 до 105 балів).

Опитувальник Басса-Дарки. Опитувальник Басса-Дарки був розроблений Джеймсом Р. Бассом і Елісон Дарк. Він є інструментом для вимірювання рівня агресивності. Опитувальник містить питання про різні аспекти агресивності, такі як фізична агресія, вербальна агресія та агресія у взаємовідносинах з іншими.

Ми використали методику Басса-Дарки для вимірювання загального рівня ворожості та провини у досліджуваних. Цей тест включає ситуації, що можуть виникати у взаємодії індивіда з членами сім'ї або під час роботи. Ми аналізували основні деструктивні тенденції, взаємини, негативні переживання та оцінки подій.

Тест складається з 75 тверджень і дозволяє визначити рівень фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрливості, вербальної агресії, почуття провини, а також два додаткові показники - індекс агресії та ворожості. Перший визначається як сума шкал фізичної та вербальної агресії та роздратування, а другий - як сума шкал підозрливості та образи. Результати аналізуються шляхом підрахунку балів, що дозволяє визначити рівень вираження кожної характеристики у матерів.

Опитувальник Басса-Дарки виявляє наступні показники та форми агресії:

1. *Фізична агресія* – використання фізичної сили проти іншої особи;
2. *Непряма агресія* - це форма агресії, яка не напрямована безпосередньо на конкретну особу (наприклад, сплетні, жарти) або агресія без конкретної мети (наприклад, вибух гніву, виявлений у вигукуванні, ударах кулаком по столу і т. д.).
3. *Вербальна агресія* - це виявлення негативних емоцій через форму (сварка, скарга і т. д.) та зміст словесних загроз (прокльони і т. д.).

4. *Негативізм* - це форма опозиційної поведінки, спрямована проти авторитетів або керівництва; вона може виявлятися як пасивний опір, так і активна боротьба проти традицій або законів.

5. *Роздратування* - готовність до прояву при найменшому збудженні запальності, різкості, брутальності.

6. *Підозрілість* - це стан недовіри та обережності щодо людей, що ґрунтується на переконанні, що оточуючі можуть мати намір завдати шкоди.

7. *Образа* - прояв заздрості та ненависті до оточуючих, обумовлені відчуттям гніву, незадоволенням кимось окремим, або усім світом за дійсні чи уявні страждання.

8. *Почуття провини* - це переконання людини у тому, що вона зробила щось неправильно або погано, супроводжується відчуттям каяття перед совістю.

2.2. Загальна характеристика вибірки досліджуваних

Для аналізу вибірки за показниками рівня батьківського вигорання, перфекціонізму, ворожесті, агресивності, фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрливості, вербальної агресії та почуття провини було застосовано аналіз середніх значень (Таблиця 2.2.1).

Виявлено, що середній рівень шкали батьківського вигорання становить $M = 34,39$ ($SD = 4,42$), що відповідає низькому ризику батьківського вигорання.

Середній рівень шкали перфекціонізму, що орієнтований на себе $M = 63,66$ ($SD = 16,30$) відповідає середньому діапазону вираження ознаки. Середній бал перфекціонізму, що орієнтований на інших становить $M = 52,10$ ($SD = 10,37$), що відповідає низькому рівню перфекціонізму.

Середній рівень шкали соціально приписаний перфекціонізм становить $M = 53,29$ ($SD = 13,99$), що відповідає низькому рівню перфекціонізму.

Середній рівень загального перфекціонізму становить $M = 168,94$, який відповідає середньому діапазону вираження ознаки.

Середній рівень ступеня ворожості згідно опитувальника Басса-Дарки становить $M = 8,50$ ($SD = 3,85$), що відповідає низькому рівню вираження ознаки. Середній рівень агресивності дорівнює $M = 18,86$ ($SD = 6,12$).

Середній рівень шкали фізичної агресії становить $M = 4,84$ ($SD = 2,58$), що відповідає низькому рівню фізичної агресії. Середній рівень непрямой агресії дорівнює $M = 5,80$ ($SD = 1,83$) і відповідає низькому рівню вираження ознаки.

Середній рівень роздратування становить $M = 6,31$ ($SD = 2,51$), що низькому рівню вираження цієї ознаки. Середній рівень шкали фізичної негативізму становить $M = 2,40$ ($SD = 1,25$), що відповідає низькому рівню.

Середній рівень шкали образи становить $M = 3,63$ ($SD = 1,98$), що відповідає низькому рівню вираження цієї ознаки. Середній рівень підозрілості становить $M = 4,87$ ($SD = 2,51$), що відповідає низькому рівню.

Середній рівень вербальної агресії становить $M = 7,70$ ($SD = 2,47$), що відповідає низькому рівню вираження цієї ознаки. Середній рівень почуття провини становить $M = 4,47$ ($SD = 1,56$), що відповідає низькому рівню.

Таблиця 2.1

Результати описового статистичного аналізу

Назва шкали	Розмір Вибірки %	Середнє значення	Мінім. значення	Максим. значення	Середньоквад. відхилення(SD)
<i>Вік</i>	100	34,39	25	40	4,424
<i>Вигорання</i>	100	41,11	1	119	33,535
<i>Перфекціонізм орієнтований на себе</i>	100	63,66	19	101	16,305
<i>Перфекціонізм</i>	100	52,10	26	74	10,372

<i>орієнтований на інших</i>					
<i>Соціально приписаний перфекціонізм</i>	100	53,29	26	91	13,991
<i>Загальний показник перфекціонізму</i>	100	168,94	71	259	31,580
<i>Ворожість</i>	100	8,5	1	16	3,855
<i>Агресивність</i>	100	18,86	6	30	6,120
<i>Фізична агресія</i>	100	4,84	0	10	2,586
<i>Непряма агресія</i>	100	5,80	2	9	1,838
<i>Роздратування</i>	100	6,31	1	11	2,517
<i>Негативізм</i>	100	2,40	0	5	1,256
<i>Образа</i>	100	3,63	1	8	1,987
<i>Підозрілість</i>	100	4,87	0	9	2,395
<i>Вербальна агресія</i>	100	7,70	2	12	2,475
<i>Почуття провини</i>	100	4,47	0	7	1,567

Отже, отримана в результаті дослідження вибірка матерів характеризується низьким рівнем ризику батьківського вигорання. Це говорить про те, в даний момент фактори захисту та відновлення перевершують фактори ризику. Навіть якщо матері і відчувають втому, у них вистачає енергії та ресурсів, щоб впоратися з повсякденним життям та проблемами. Вони вкладаються у виховання та стосунки зі своїми дітьми і більшість часу почувають себе хорошою мамою.

Бачимо також, що незважаючи на те, що середній бал шкали перфекціонізму що орієнтований на інших та шкали соціально приписаний перфекціонізму є низьким, середні бали шкали перфекціонізму що орієнтований на себе та рівень загального перфекціонізму відповідають середньому діапазону вираження цих ознак, а не низькому. Це свідчить про те, що матері мають високі особисті стандарти та вимоги, що пред'являються до себе. Водночас, у них немає таких вимог та стандартів відносно інших людей та бажання відповідати стандартам та очікуванням оточуючих.

Загальний аналіз показує, що середні рівні ворожості, агресивності та їх окремих аспектів (фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрливості, вербальної агресії, почуття провини) вказують на низький рівень вираженості цих рис. Такі результати свідчать про те, що досліджувані матері мають позитивний стан психологічного здоров'я з точки зору ворожості та агресивності.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників емоційного вигорання матерів.

Перейдемо до опису та аналізу отриманих результатів за кожною з методик використаних нами для виявлення психологічних чинників емоційного вигорання матерів.

Аналіз отриманих результатів за Опитувальником "Оцінка батьківського вигорання" дав можливість з'ясувати наступні факти.

Середній рівень батьківського вигорання серед групи 2 (Матері, у яких вигорання відсутнє) дорівнює 17,4 балів і свідчить про те, що вигорання відсутнє. У матерів достатньо енергії та ресурсів для виконання батьківських обов'язків і впорядкування будь-яких труднощів чи проблем, що можуть виникнути. Вони віддані вихованню своїх дітей та інвестують у побудову з ними відносин. Загалом, вони є щасливими матерями.

Дещо інші результати було отримано на вибірці матерів з групи 1 (Матері, у яких вигорання присутнє). Середній рівень вигорання матерів цієї групи дорівнює 76 балів і свідчить про те, що у них ймовірно батьківське вигорання.

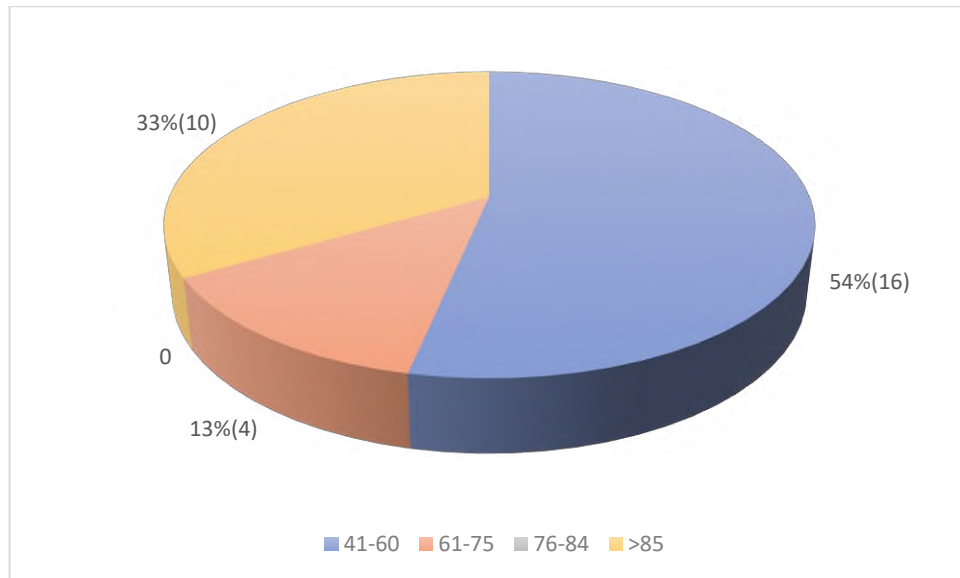


Рис. 2.5 Показники отримані за підсумками за Опитувальником "Оцінка батьківського вигорання" серед матерів з групи 1.

Помірний ризик батьківського вигорання виявлено у 54 % матерів. Ці матері знаходяться все ще в хорошому стані, дбають про своїх дітей і добре виконують материнські обов'язки. Але іноді відчувають, що їм доводиться справлятися з надто багатьма речами у ролі матері. Це може викликати втому, і іноді це перешкоджає налагоджувати стосунки зі своїми дітьми. Іноді їм здається, що вони не такі матері, яким вони хотіли б бути.

Високий ризик батьківського вигорання виявлено у 33 % матерів. Ці матері вже втомлені і виснажені. Вони намагаються триматися, але відчувають, що не можуть більше. Це може впливати на їх здоров'я. Можливо, вони вживають більше кофе, тютюну або алкоголю. Вони стають дратівливими й уразливими і це впливає на стосунки з сім'єю. Їм бракує

терпіння, і вони відкидають деякі батьківські обов'язки. Відчувають потребу знайти час для себе і провести час із партнером.

В стані батьківського вигорання знаходяться - 13% матерів. Вони втомлені і виснажені, що кожен новий день здається непереносним. Вони намагаються триматися, але енергія залишається лише на обов'язкові речі, які робляться механічно. Їм бракує енергії для більш глибокого взаємодії з дітьми. Часто турбує відчуття провини за свою недостатню присутність і реакції на дітей. Вони усвідомлюють, що втрачають контроль над ситуацією і не можете бути такими матерями, якими б хотіли. Їх тягне відчуття бажання бути де-небудь інде, але водночас вони відчувають вину за це.

Наявність статистично значущих відмінностей між рівнями адаптивності у представників Групи 1 і представників Групи 2, перевірялась за допомогою застосування U-критерію Манна-Уїтні на базі комп'ютерної програми SPSS. Ступінь відмінностей знаходить своє числове вираження у величині p (рівень значимості) – чим ближче p до нуля, тим суттєвішими є відмінності. За рівнем адаптивності між вибірками досліджуваних були виявлені статистично значущі відмінності ($p = ,000$).

Вигорання по Група

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Всего	60
U Манна-Уитни	,000
W Уилкоксона	465,000
Статистика критерия	,000
Стандартная ошибка	67,588
Стандартизованная статистика критерия	-6,658
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	<,001

Рис. 2.6 Зведення U-критерію Манна-Уїтні незалежної вибірки.

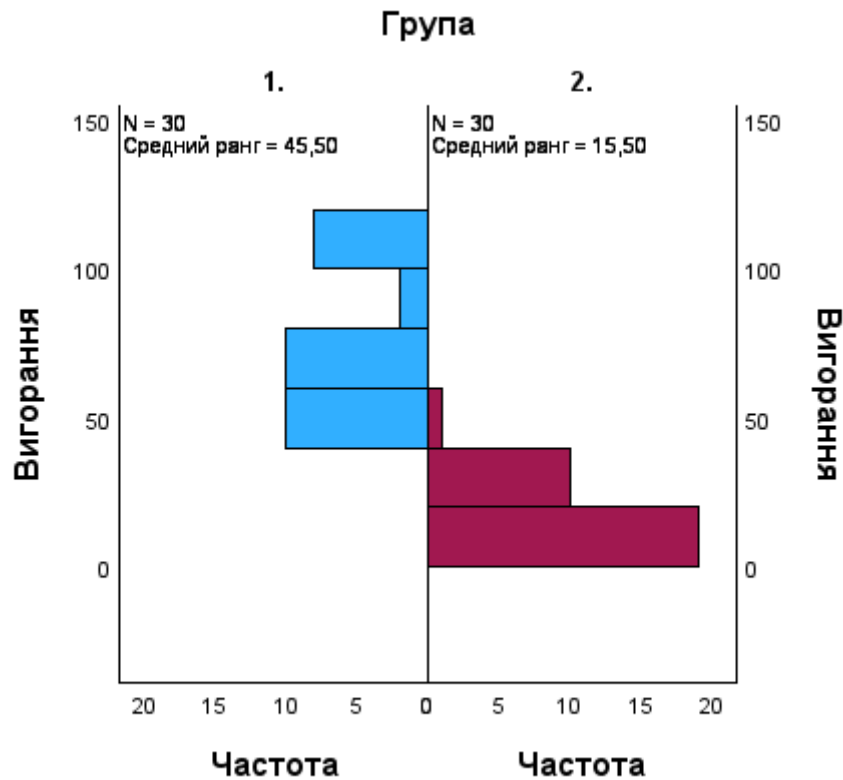


Рис. 2.7 Критерій U-критерію Манна–Уїтні незалежної вибірки.

Аналіз отриманих результатів за Багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової) дав можливість з'ясувати наступні факти.

Таблиця 2.2

Порівняння середніх показників перфекціонізму

Досліджуваний показник	Група 1 (Матері у яких присутнє вигорання)	Група 2 (Матері у яких не присутнє вигорання)	U-критерій (у рівні <i>p</i>)
<i>Перфекціонізм орієнтований на себе</i>	65,4	51	0,424
<i>Перфекціонізм орієнтований на інших</i>	53,3	51,3	0,767

<i>Соціально приписаний перфекціонізм</i>	56,2	50,2	0,097
<i>Загальний показник перфекціонізму</i>	175	161,8	0,147

Дослідження рівня перфекціонізму на вибірці матерів, у яких вигорання присутнє дало наступні результати. Середній рівень перфекціонізму орієнтованого на себе у досліджуваних цієї вибірки дорівнює 65,4 бал, що відповідає середньому рівню вираження цієї ознаки. Середній рівень перфекціонізму орієнтованого на інших дорівнює 53,3 бали, що відповідає середньому рівню. Середній рівень перфекціонізму соціально приписаного перфекціонізму дорівнює 56,2 балам, що також відповідає середньому рівню. Загальний показник перфекціонізму складає 175, що знаходиться у межах середнього рівня вираження цієї ознаки.

Дослідження рівня перфекціонізму на вибірці матерів, у яких вигорання відсутнє дало наступні результати. Середній рівень перфекціонізму орієнтованого на себе у досліджуваних цієї вибірки дорівнює 51 бал, що відповідає низькому рівню. Середній рівень перфекціонізму орієнтованого на інших дорівнює 51,3 бали, що відповідає низькому рівню. Середній рівень перфекціонізму соціально приписаного перфекціонізму дорівнює 50,2 балам, що також відповідає низькому рівню вираження цієї ознаки. Загальний показник перфекціонізму складає 161,8, що знаходиться біля нижньої межі середнього рівня.

Це означає, що досліджувані матері з вигоранням більшою мірою висувають більше вимог до себе та інших. Також вони іноді відчують що до них висувають завищені вимоги, яким вони намагаються відповідати. У матерів без вигорання усі шкали рівня перфекціонізму знаходяться на низькому рівні.

Застосування U-критерію Манна-Уїтні не підтвердило статистично значущу відмінність між рівнями перфекціонізму у матерів, у яких вигорання відсутнє та матерів з вигоранням ($p = 0,14$).

Аналіз отриманих результатів за Опитувальником Басса-Дарки дав можливість з'ясувати наступні факти.

Таблиця 2.3

Кількісні показники розподілу даних за шкалою опитувальника дослідження рівня агресії Басса-Дарки

Досліджуваний показник	Група 1 (Матері у яких присутнє вигорання)	Група 2 (Матері у яких не присутнє вигорання)	U-критерій (у рівні p)
<i>Ворожість</i>	10,8 балів	6,5 балів	<,001
<i>Агресивність</i>	21,5 балів	16,5 балів	,0,20
<i>Фізична агресія</i>	61,6 %	44%	,0,36
<i>Непряма агресія</i>	84,5 %	70,2 %	,0,15
<i>Роздратування</i>	70,2 %	47,7 %	<,001
<i>Негативізм</i>	46 %	48 %	,605
<i>Образа</i>	61,1 %	36,4 %	<,001
<i>Підозрілість</i>	66,6 %	40,7 %	<,001
<i>Вербальна агресія</i>	61,8 %	61 %	,952
<i>Почуття провини</i>	55 %	44,6 %	,011

У матерів з вигоранням спостерігається підвищений рівень ворожості, що свідчить про те, що усереднено у них підвищено рівень образи і підозрілості. Рівень агресивності знаходиться в межах норми.

У матерів без вигорання рівень агресивності та ворожості знаходиться також в межах норми, але в кількісних показниках все ж таки менше ніж у матерів з вигоранням.

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.4., виявлено, що у 26 % матерів з вигоранням низький рівень агресивності, у 53% нормальний рівень, а у 20 % - рівень агресивності вище норми. Серед матерів без вигорання ми бачимо такі результати – 43 % - рівень агресивності нище норми, 50 % - норма і 6 % - рівень агресивності вище норми.

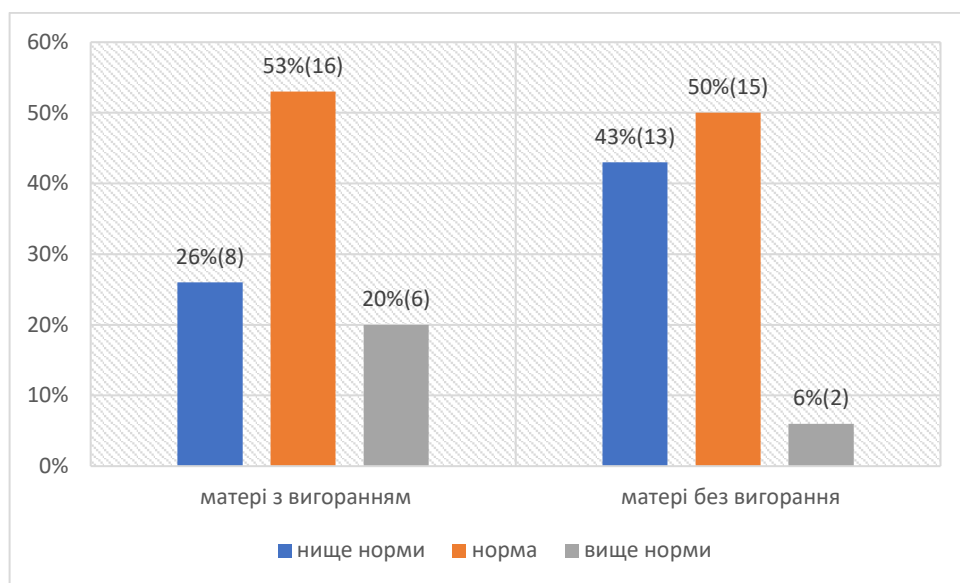


Рис. 2.8 Відсотковий розподіл індекса агресивності за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у двох групах матерів усереднено негативізм, фізична, вербальна та невербальна агресія виявлені на низькому рівні.

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.5., виявлено, що у 53 % матерів з вигоранням нормальний рівень ворожості, у 46 % високий рівень. Серед матерів без вигорання ми бачимо такі результати – 24 % - рівень ворожості нище норми, 60 % - норма і 16 % - рівень ворожості вище норми.

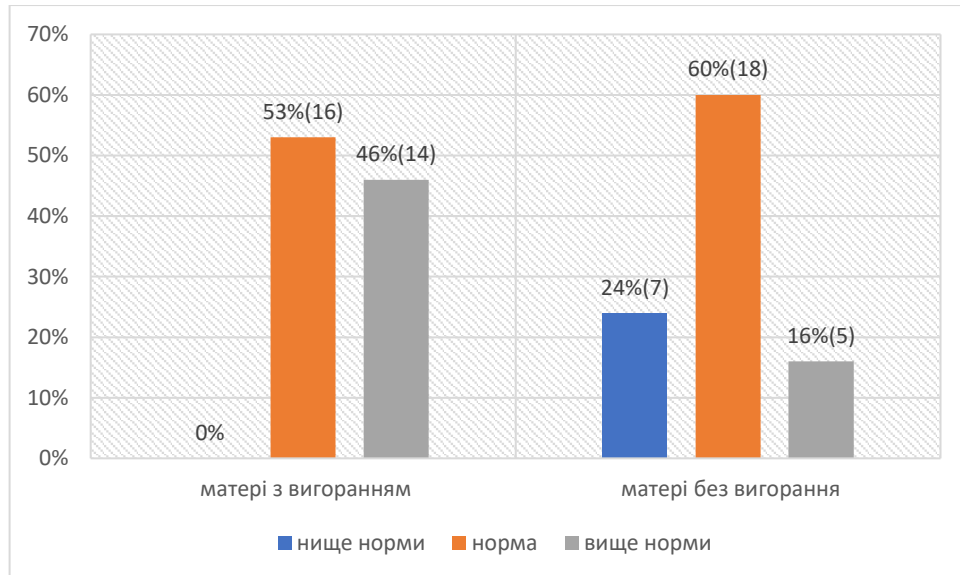


Рис. 2.9 Відсотковий розподіл індекса ворожості за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається підвищений рівень ворожості (10,8), що свідчить про те, що у них усереднено підвищений рівень образи і підозрливості. Вони схильні до підозрливості та обережності у ставленні до інших людей, яка базується на переконанні, що оточуючі можуть нанести їй шкоду. Також можуть виникати виявлення заздрості та ненависті до інших, що виникає з почуття гніву та невдоволення кимось або всесвітом через реальні або уявні страждання.

У матерів без вигорання рівень ворожості на низькому рівні (6,5) усереднено рівень образи і підозрливості знаходиться на низькому рівні.

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.6., виявлено, що у 53 % матерів з вигоранням низький рівень фізичної агресії, у 47 % високий показник фізичної агресії. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 77 % - рівень фізичної агресії нище норми, 7 % - норма і 16 % - рівень фізичної агресії вище норми.

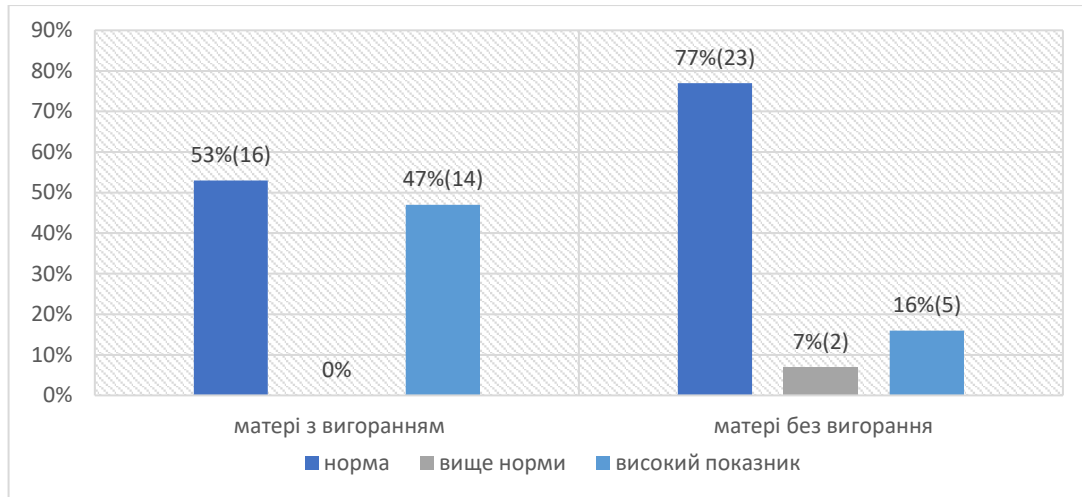


Рис. 2.10 Відсотковий розподіл рівня фізичної агресії за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається підвищений рівень фізичної агресії (61,6 %). Вони схильні до застосування фізичної сили, контролю чи примусового впливу. Матері без вигорання мають низький рівень фізичної агресії (44 %) і не схильні до використання фізичної сили щодо іншої особи.

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.7., виявлено, що у 13 % матерів з вигоранням низький рівень непрямой агресії, у 2 % - цей показник вище норми, 80 % - високий показник непрямой агресії. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 30 % - рівень непрямой агресії вище норми, 16 % - норма і 54 % - рівень непрямой агресії вище норми.

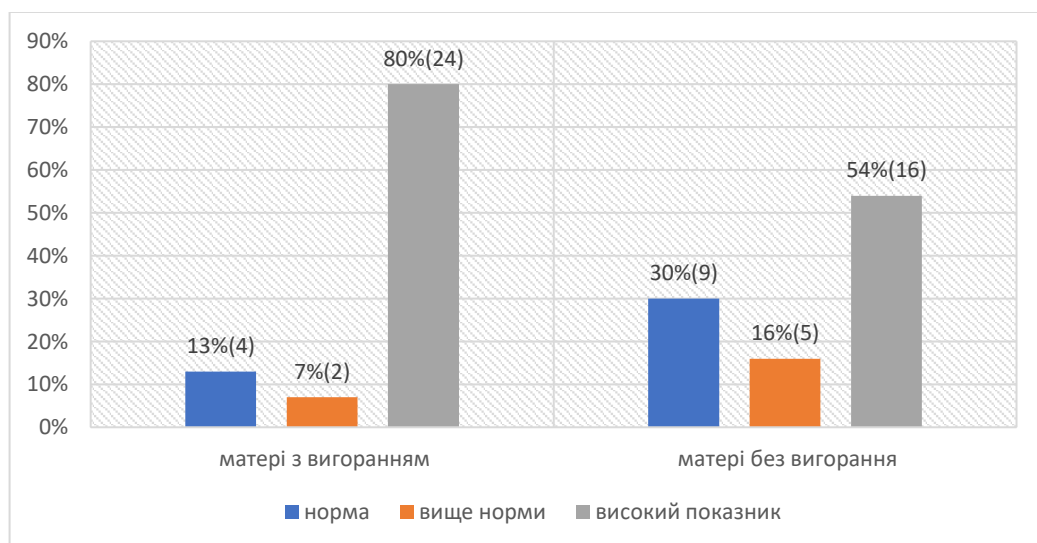


Рис. 2.11 Відсотковий розподіл рівня непрямой агресії за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається високий показник непрямой агресії (84,5 %). Вони схильні до застосування використання хитрощів або переслідувань, спрямованих проти іншої особи, а також вибухів неконтрольованої люті, які можуть включати крики, стукіт ногами та інші прояви агресії. Матері без вигорання мають рівень непрямой агресії вище норми (70,2 %), тобто можуть використовувати агресію, яка не включає прямого фізичного чи вербального нападу на іншу особу. Це може бути виражено через підтексти, образи, сплетні, жарти або інші способи, що спричиняють шкоду або незручність цільовій особі, але не відкрито вказують на агресію.

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.8., виявлено, що у 20 % матерів з вигоранням низький рівень роздратування, у 46 % - цей показник вище норми, 34 % - високий показник роздратування. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 60 % - рівень роздратування вище норми, 30 % - норма і 10 % - рівень роздратування вище норми.

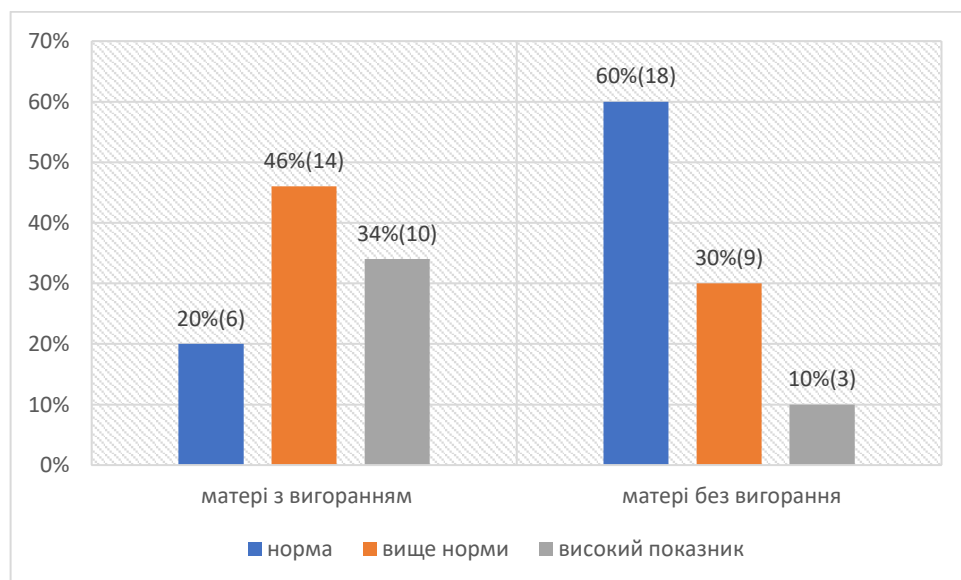


Рис. 2.12 Відсотковий розподіл рівня роздратування за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається рівень роздратування вище норми (70,2 %). Це може проявлятися у відчутті подразнення, нервовості, агресивних реакціях на дрібниці, збільшеній

чутливості до стресових ситуацій, а також у складнощах у контролі негативних емоцій. Матері без вигорання мають низький рівень роздратування (47,7 %).

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.9., виявлено, що у 53 % матерів з вигоранням низький рівень негативізму, у 27 % - цей показник вище норми, 20 % - високий показник негативізму. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 46 % - рівень негативізму нище норми, 33 % - норма і 20 % - рівень негативізму вище норми.

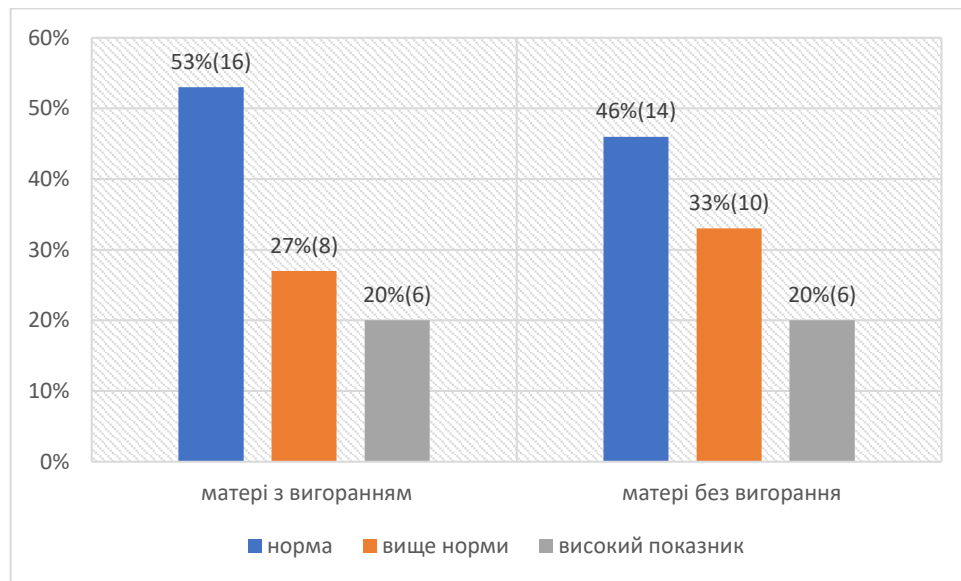


Рис. 2.13 Відсотковий розподіл рівня негативізму за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається низький рівень негативізму (46 %). Тобто у них невелика кількість негативних думок або почуттів щодо себе як матері, дитини або оточуючих людей. Низька схильність до критики та обурення на незначні або непринципові ситуації. Матері без вигорання також мають низький рівень негативізму (47,7 %), але в кількісних показниках мають більший рівень ніж у матері з вигоранням.

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.10., виявлено, що у 47 % матерів з вигоранням низький рівень образи, у 6 % - цей показник вище норми, 47 % - високий показник образи. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 88 % - рівень образи нище норми, 6 % - норма і 6 % - рівень образи вище норми.

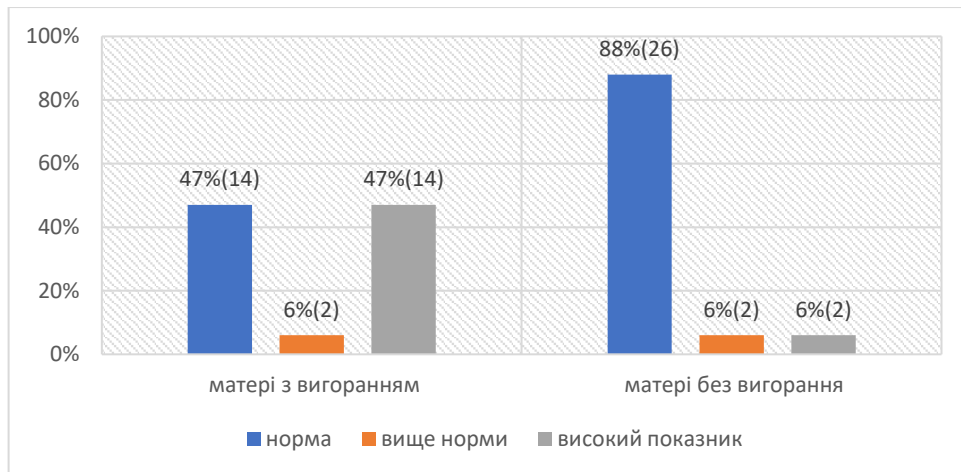


Рис. 2.14 Відсотковий розподіл рівня образи за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається рівень образи вище норми (61,1 %). Вона може проявлятися відчуттям образи власної особистості або ролі матері, невпевненістю у власних здібностях, недооцінкою себе як матері, а також внаслідок критики або несприятливих вчинків довколишніх людей. Матері без вигорання мають низький рівень образи (36,4 %).

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.11., виявлено, що у 33 % матерів з вигоранням низький рівень підозрливості, у 20 % - цей показник вище норми, 47 % - високий показник підозрливості. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 74 % - рівень підозрливості нище норми, 13 % - норма і 13 % - рівень підозрливості вище норми.

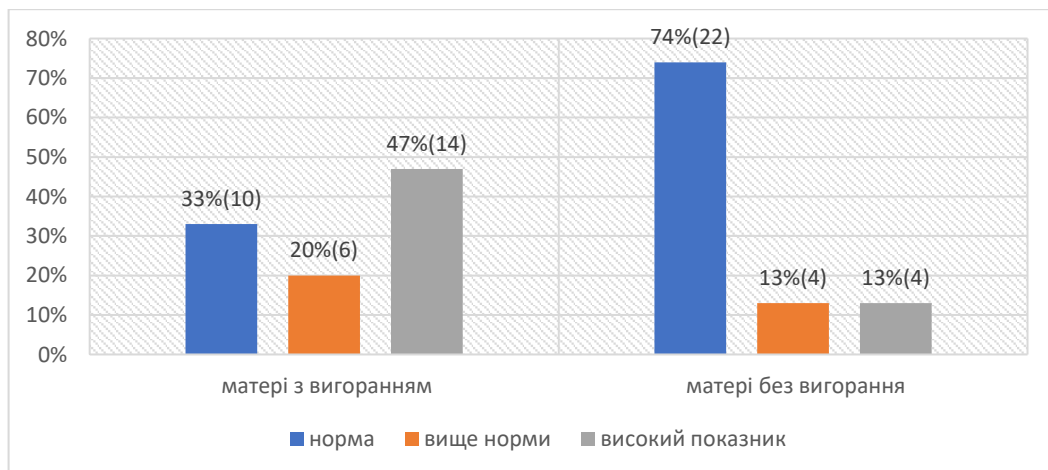


Рис. 2.15 Відсотковий розподіл рівня підозрливості за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається рівень підозрілості вище норми (66,6 %). Вони схильні до підозрілих думок, схильності до перевірки інших людей, відчуттю загрози та необхідності бути насторожі. Матері без вигорання мають низький рівень образи (40,7 %).

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.12., виявлено, що у 26 % матерів з вигоранням низький рівень вербальної агресії, у 48 % - цей показник вище норми, 26 % - високий показник вербальної агресії. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 30 % - рівень вербальної агресії вище норми, 40 % - норма і 30 % - рівень вербальної агресії вище норми.

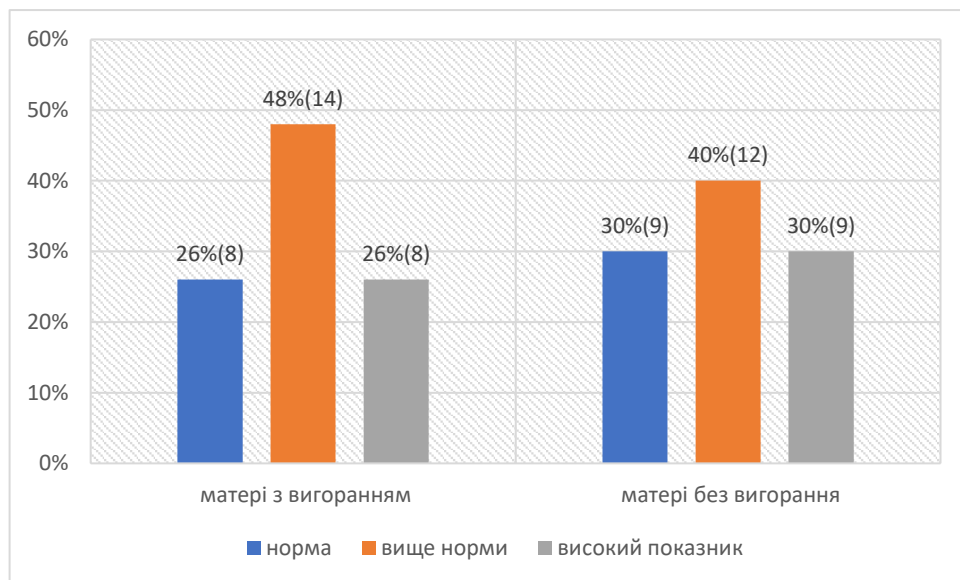


Рис. 2.16 Відсотковий розподіл рівня вербальної агресії за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається рівень вербальної агресії вище норми (61,8 %). Вони схильні використовувати слова або мовні вислови для заподіяння шкоди, образи, виклику на конфлікт. Вербальна агресія може проявлятися в спробі викликати в дитині почуття вини або страху для досягнення певної поведінки, або виявом стресу та перевантаження від виховання дітей. Матері без вигорання мають низький рівень вербальної агресії (40,7 %).

Згідно з результатами дослідження, зображеними на рис. 2.13., виявлено, що у 74 % матерів з вигоранням низький рівень почуття провини, у

13 % - цей показник вище норми, 13 % - високий показник почуття провини. Серед матерів без вигорання можемо побачити наступні результати – 80 % - рівень почуття провини нище норми, 10 % - норма і 30 % - рівень почуття провини вище норми.

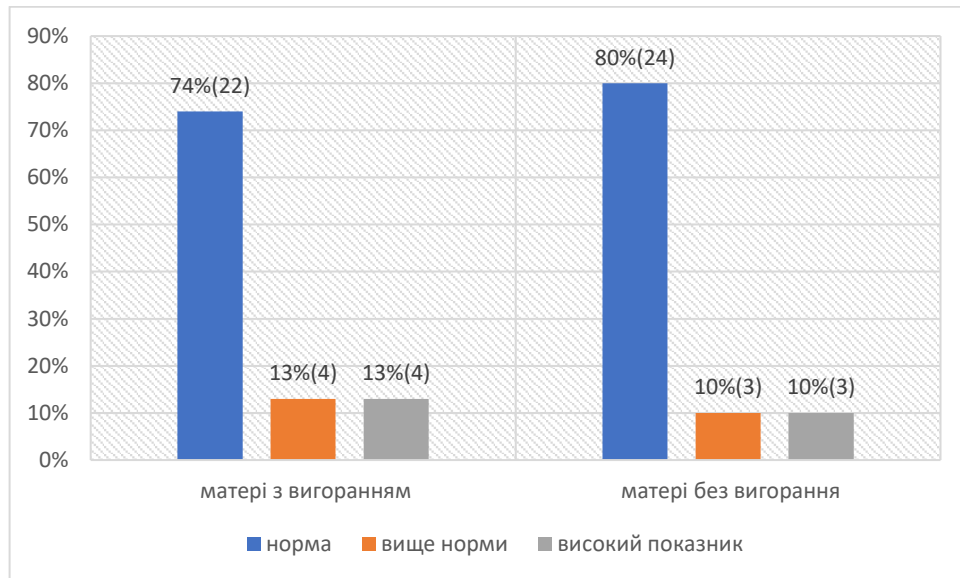


Рис. 2.17 Відсотковий розподіл рівня почуття провини за опитувальником Басса-Дарки

Це означає, що у матерів з вигоранням спостерігається рівень почуття провини вище в нормі (55 %). У них адекватне сприйняття щодо своєї можливої невідосконалої у вихованні дітей, недоліків у власних діях або рішеннях, у порівнянні себе з іншими матерями або загального вимогливого стандарту. Матері без вигорання мають низький рівень почуття провини (44,6 %).

Для підтвердження нашої гіпотези щодо впливу психологічних чинників на материнське вигорання нами був проведений кореляційний аналіз. Ми використали розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона та програму SPSS Statistica для математичної обробки даних та підтвердження їх достовірності.

Кореляція відображає ступінь взаємозв'язку між двома числовими рядами. Важливо розуміти, що кореляція лише показує, наскільки схожі два ряди числових значень, але не дає інформації про причинно-наслідкові зв'язки між ними.

Кореляційним аналізом оброблялись дані, отримані у результаті дослідження основної вибірки матерів (60 осіб), коефіцієнти кореляцій між усіма досліджуваними параметрами містяться у Додатку 6.

Досить цікавими є наступні кореляції:

- між показником рівня вигорання і віком матерів ($r = 0,38$; пряма кореляція). Це означає, що, як правило, чим більший вік матерів, тим вищий показник рівня вигорання. У даному випадку коефіцієнт кореляції $0,38$ вказує на помірний зв'язок між цими двома змінними;

- між вигоранням і непрямою агресією ($r = 0,54$; пряма кореляція). Тобто існує помірно високий позитивний зв'язок між цими двома факторами. Це означає, що, як правило, чим більший показник рівня вигорання, тим вищий показник рівня проявів непрямої агресії;

- між вигоранням і підозрілістю ($r = -0,45$; обернена кореляція). Існує помірно високий зворотний зв'язок між цими двома факторами. Це означає, що, як правило, чим більший показник рівня вигорання, тим нищий показник рівня підозрілості;

- між віком матерів і ворожістю ($r = -0,43$; обернена кореляція). Це означає, що, як правило, чим більше вік матерів, тим менший показник рівня ворожості. У даному випадку коефіцієнт кореляції $-0,43$ вказує на помірний зв'язок між цими двома змінними.

- між віком матерів і роздратуванням ($r = -0,37$; обернена кореляція). Це означає, що, як правило, чим більше вік матерів, тим менший показник рівня роздратування. У даному випадку коефіцієнт кореляції $-0,37$ вказує на помірний зв'язок між цими двома змінними.

- між віком матерів і негативізмом ($r = -0,42$; обернена кореляція). Це означає, що, як правило, чим більше вік матерів, тим менший показник рівня негативізму. У даному випадку коефіцієнт кореляції $-0,42$ вказує на помірний зв'язок між цими двома змінними.

- між віком матерів і перфекціонізмом орієнтованим на інших ($r = 0,67$; пряма кореляція). Тобто існує помірно високий позитивний зв'язок між цими двома факторами. Це означає, що, як правило, чим більше вік матерів, тим вищий показник рівня перфекціонізму, спрямованого на інших.
- між соціально приписаним перфекціонізмом і непрямю агресією ($r = -0,37$; обернена кореляція). Тобто існує зворотний зв'язок між цими двома факторами. Це означає, що, як правило, чим вищий показник рівня соціально приписаного перфекціонізму, тим менший показник рівня непрямю агресії.

Великі величини коефіцієнтів кореляції між загальним рівнем ворожості з одного боку, та рівнями образи та підозрілості, є очевидними за рахунок того, що загальний рівень ворожості складається із суми цих двох складових, і, відповідно, чим більший доданок, тим більша сума.

Великі значення коефіцієнтів кореляції між загальним рівнем агресивності та рівнями фізичної, непрямю та вербальної агресії є очевидними через те, що загальний рівень агресивності формується з суми цих трьох складових. Таким чином, чим більше буде одна складова, тим більша буде сума загальної агресії.

Висновки до розділу 2

З метою вивчення психологічних чинників емоційного вигорання матерів було проведено анкетування у режимі онлайн за допомогою сервісу Google-Форма. Дослідницьке опитування було розміщено в батьківських групах та спільнотах у Facebook, батьківських та шкільних групах Viber. Вибірка дослідження складалася з - 60 матерів віком від 25 до 40 років. Було проаналізовано кількісні та якісні результати.

Було визначено мету експериментального дослідження роботи та обрано валідні методи діагностики материнського вигорання та психологічних чинників вигорання, серед яких опитувальник «Оцінка батьківського

вигорання» Миколайчик, багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта та опитувальник Басса-Дарки.

Середній показник емоційного вигорання респондентів, згідно опитувальника «Оцінка батьківського вигорання» Миколайчик, відповідає низькому ризику батьківського вигорання. Це свідчить про те, що для опитуваних матерів фактори захисту та відновлення перевищують фактори ризику вигорання. У них достатньо енергії та ресурсів, щоб впоратися з повсякденним життям і проблемами. Вони більшість часу відчувають себе хорошими мамами, вкладаються у виховання, час та стосунки з дітьми.

Рівень загального перфекціонізму, згідно з багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, відповідає середньому діапазону вираження цих ознак, оскільки матері мають високі стандарти та вимоги до себе. Водночас у них мало бажання відповідати вимогам та стандартам інших людей та очікуванню соціума. Підсумовуючи результати опитувальника Басса-Дарки відстежуються, що більшість матерів мають позитивний стан психологічного здоров'я з точки зору ворожості та агресивності.

Аналіз порівняння психологічних чинників емоційного вигорання між основною вибіркою та матерями в яких вигорання присутнє показав, що найбільша різниця спостерігається у рівні перфекціонізму орієнтованого на себе та соціально приписаного перфекціонізму. Тобто, вимоги матерів з вигоранням до себе та до інших вище ніж у матерів без вигорання. Також вони іноді відчувають що до них висувають завищені вимоги, яким вони намагаються відповідати.

У матерів з вигоранням спостерігається більший рівень ворожості ніж у матерів без вигорання. Також спостерігається підвищений рівень фізичної агресії, роздратування, вербальної агресії, підозрливості, непрямой агресії, рівня образи та почуття провини.

Беручи до уваги результати кореляційного аналізу бачимо наступне:

- існує прямий зв'язок між рівнем вигорання і віком матерів, тобто чим більше вік матері, тим більший ризик вигорання;

- чим більший рівень вигорання, тим більший рівень проявів непрямої агресії;
- чим більший рівень вигорання, тим більший рівень підозрливості;
- чим більший вік матерів, тим показник рівню ворожості, роздратування та негативізму більший;
- чим більший вік матерів, тим вищий показник рівню перфекціонізму, спрямованого на інших;
- коли показник рівню соціально приписаного перфекціонізму високий, показник рівню непрямої агресії низький.

ВИСНОВКИ

В даній бакалаврській роботі було розглянуто актуальність проблеми емоційного вигорання пов'язаного з професійною діяльністю та батьківством. В результаті опрацювання теоретичної літератури можна підсумувати що феномен вигорання потребує дослідження та розуміння цього явища з різних поглядів:

- Емоційне вигорання має комплексну природу, і його виникнення залежить від взаємодії різних факторів, таких як стрес, структура робочого середовища, особистісні характеристики та соціокультурні чинники тощо.
- Індивідуальні особливості, такі як стиль сприйняття, саморегуляція та соціальна підтримка, важливі для розуміння та прогнозування ризику виникнення емоційного вигорання.
- Розуміння теорій вигорання викликає потребу в розробці та впровадженні ефективних психологічних інтервенцій для попередження та лікування емоційного вигорання як у професійній сфері, так і в батьківстві.

Емоційне вигорання не обмежується лише професійним контекстом, воно також виявляється в інших сферах життя, зокрема в батьківстві. Батьківське вигорання - це унікальне явище, яке відрізняється від вигорання у професійній або інших сферах.

Воно включає три основні аспекти: виснаження, пов'язане з батьківською роллю, емоційне відчуження від дитини та відчуття неефективності у батьківських обов'язках. Батьки, які довгий час переживають стрес та стикаються з високими очікуваннями, пов'язаними з батьківством, можуть стати жертвами батьківського вигорання. Це може негативно вплинути на їх особистість, взаємини з партнером та, особливо, на відносини з дітьми.

Ознаки батьківського вигорання можуть бути як фізичні, наприклад, надмірна втома, проблеми зі сном та інші, так і емоційні симптоми, такі як роздратованість, насильство, відчуття провини, гнів або відчуження,

розчарування, низька самооцінка та бажання втечі. Емоційне вигорання у батьків може вести до розвитку депресії, збільшення споживання алкоголю та зростання випадків фізичного насильства над дітьми.

У більшості досліджень соціо-демографічні фактори, такі як стать, кількість дітей, статус одиночного батьківства, наявність пасинків та фінансові труднощі, мають обмежений вплив на ризик вигорання. Однак особистісні риси, такі як перфекціонізм, емоційний інтелект, рівень нейротизму, життєві погляди, прив'язаність, сумлінність та доброзичливість, виявляють значний вплив на ризик вигорання. Крім того, важливими чинниками є стандарти щодо батьківства, рівень навичок у виконанні батьківських обов'язків, стиль батьківства та сімейні правила.

Підбиваючи підсумки можна зробити висновок, що дослідження батьківського вигорання і пошук ефективних методів для пояснення його причин і передбачення ризиків у батьків тривають. Проте, аналізуючи наявні дані, можна зробити висновок, що вигорання батьків є складним явищем і його розвиток залежить від різних факторів на різних рівнях.

У другому розділі роботи описано використані методики дослідження. Дослідження для аналізу психологічних чинників емоційного вигорання матерів було проведене у онлайн-форматі, в якому взяли участь 60 матерів від 25 до 40 років.

У роботі використовувалися наступні методики:

1. опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» Миколайчик;
2. багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта;
3. опитувальник Басса-Дарки.

За підсумками використання опитувальника «Оцінка батьківського вигорання» Миколайчик було виявлено, що середній показник емоційного вигорання респондентів відповідає низькому ризику батьківського вигорання.

Згідно з багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, рівень загального перфекціонізму серед матерів відповідає

середньому діапазону, оскільки вони мають високі стандарти та вимоги до себе.

Аналізуючи результати опитування за шкалою Басса-Дарки, можна зробити висновок, що більшість матерів показують позитивний рівень психологічного здоров'я з точки зору ворожості та агресивності.

Аналіз порівняння психологічних факторів емоційного вигорання між основною групою та матерями з ознаками вигорання показав, що найбільша відмінність спостерігається у рівні перфекціонізму, спрямованого на себе та соціально приписаного перфекціонізму. Матері з емоційним вигоранням проявляють більш ворожу поведінку, ніж ті, у кого вигорання відсутнє. Крім того, вони характеризуються підвищеним рівнем фізичної агресії, роздратування, вербальної агресії, підозрливості, непрямой агресії, образи та почуття провини.

Враховуючи проаналізовані дані, можна запропонувати наступні рекомендації матерям для профілактики емоційного вигорання:

1. Важливо планувати свій час розумно, відводячи достатньо часу як для роботи, так і для відпочинку. Наприклад, скласти розклад дня, робити списки справ та визначати пріоритети;
2. Бути фізично активною людиною. Заняття спортом, медитація, йога, дихальні вправи або просто короткі перерви можуть допомогти зняти напругу. Здорове харчування та сон також будуть сприяти зменшенню стресу.
3. Не боятися шукати підтримки від інших. Важливі розмови з друзями, родиною або професіоналами при перших ознаках стресу або перевантаженні.
4. Необхідно приділяти увагу своїм потребам, робити речі, які приносять задоволення і відновлюють енергію.
5. Важливо вміти розпізнавати сигнали втоми і стресу, щоб вчасно реагувати і уникати емоційного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрейко Б. В. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) ч. 2. С. 58–64.
2. Антропологічні виміри філософських досліджень : Зб. наук. пр. 16-те вид. Дніпро : Дніпр. нац. ун-т залізн. трансп. ім. акад. В. Лазар., 2019. 189 с.
3. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : Метод. посіб. Вінниця : ММК, 2015. 61 с.
4. Білень Я. Є., Романів О. П., Надь Б. Я. Психолого-педагогічна допомога сім'ям, які виховують дітей з інвалідністю. Україна. Здоров'я нації. 2018. № 3/1 (51)
5. Буковська О. О. Напрямки психологічної допомоги сім'ям, які виховують дитину з особливими потребами. Вісник. Серія: Психологічні науки. 2014. № 121. С. 50–54.
6. Генік С. М. Синдром емоційного вигорання. Галицький лікарський вісник. 2015. Т.22, № 2. С. 163–165
7. . Герєга О. Р., Волошенко М. О. Девіантне материнство в сучасному батьківстві. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т.1, № 2. С. 148–150.
8. Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2012. 200 с.
9. Горностаї П. П., Титаренко Т. М. Психологія личности : Словарь-справочник. Київ : Рута, 2001. 320 с.
10. Дем'янчук Ю., Кондратюк А. Особливості емоційного вигорання батьків дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні. Психологічні дослідження: наук. пр. викладачів та студентів соц.-псих. ф-ту. 2022. Вип. 14. С. 76-79.
11. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.

12. Жогно Ю. П. Синдром емоційного вигорання педагога як аспект організації навчально-виховного процесу. Науковий вісник ЮДПУ ім. К.Д. Ушинського. 2017. № 3-4. С. 80–87.
13. Збродська І. Г. Теоретико-методичні підходи до вивчення особливостей батьківського вигорання в сфері материнства. Психологічний часопис. 2021. Вип. 7, № 8(52). С. 59–68.
14. Збродська І. Г. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Серія 12, № 12(57). С. 38–48.
15. Карамушка Л., Гнускіна Г. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
16. Кляпець О. Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. Соціальна психологія. 2006. № 4(18). С. 168–177.
17. Кляпець О. Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. Соціальна психологія. 2006. № 6. С. 164–174.
18. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 341 с.
19. Косенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища шк., 2003. 126 с.
20. Кришталь В. В., Носкова О. В., Верем'єв Н. Е. Системна сімейна психотерапія порушення здоров'я сім'ї. Медична психологія. 2007. № 2. С. 51–55.
21. Кукурудза Г. В. Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушенням розвитку : монографія. Харків : Точка, 2013. 244 с.
22. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. №10. С. 105–112.

23. Магдисюк Л. І., Блаватна О. Б. Психологічна допомога сім'ї, яка виховує дитину із затримкою психічного розвитку. *Herald pedagogiki. nauka i praktyka*. 2020. № 52. С. 64–66.
24. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2003. 25 с.
25. Мілютіна К. Л., Івашова О. О. Вплив батьківського ставлення до дітей із розладами аутистичного спектру на перспективу інклюзивного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. №5(1). С. 98–102.
26. Міщук О. В. Психологічні чинники професійного вигорання вихователів ДНЗ : магістерська робота. Київ, 2020. 140 с.
27. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид. Київ : Центр учб. літ., 2008. 688 с.
28. Найдовська І. В. Вплив статевої ролі розвитку жінок на особливості їх життєвого стилю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2002. 300 с.
29. Островська К. О. Психологічні особливості ставлення матерів до їх здорових дітей та дітей з обмеженими можливостями. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 215. Серія №19 «Корекц. педагогіка та спец. психологія» : зб. наук. пр., Вип. 29. С. 213–219.
30. Підлубний В. Л. Медико-психосоціальна допомога при психічних розладах : навч. посіб. Запоріжжя, 2017. 80 с.
31. Пілецька Л. С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. 2021. № 2(46). С. 224–231.
32. Прокопенко О. А. Особливості психологічного супроводу сімей, що виховують дитину з порушеннями слуху. *Actual problems of the correctional education: ministry of education and science of ukraine, national pedagogical drahomanov university, kamyanets-podilsky ivan ohyenko national university*. 2015. Вип. №5. С. 251–261.

33. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». ВІСНИК НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. № 1. С. 119–123.
34. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / С. Д. Максименко та ін. 2-ге вид. Київ: Міленіум, 2006. 368 с.
35. Соколова Г. Б. Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. Наука і освіта. 2018. № 5–6. С. 118–122.
36. Сорокіна О. А. Психологія залежності : Навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйн. О.А., 2014. 180 с.
37. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : Навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
38. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
39. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
40. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : ГЛАВНИК, 2004. 96 с.
41. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
42. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи : монографія. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
43. Федоренко Р. Психологія сім'ї. Навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
44. Фейербах Л. Избранные философские произведения. Москва : Государственное издательство политической литературы, 1955. Т. 1 : Том 1. 942 с.

45. Фройд З. "Я" и "Оно". Труды разных лет в 2 томах. Тбілісі : Мерани, 1991. Т. 1 : Тотем и табу. 400 с.
46. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.
47. Царькова О. В. Особливості допомоги батькам, які виховують дітей з особливими потребами. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 687–697.
48. Цьомик-Яворська Т., Костюк О. Особливості емоційного вигорання педагогів. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2020. Вип. 3. С. 201–204.
49. Шульженко Д. І. Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку. Психологічний часопис. 2017. Вип. №5(9). С. 173–180.
50. Anclair M., Hiltunen A. J. Cognitive behavioral therapy for stress-related problems: two single-case studies of parents of children with disabilities. *Clinical case studies*. 2014. No. 13(6). P. 472–486.
51. A network approach to parental burnout / M. A. Blanchard et al. 2020. 39 p. (Preprint. Psychological Sciences Research Institute, UCLouvain, Belgium² Institute of Neuroscience, UCLouvain, Belgium).
52. Bretherton I. The origins of attachment theory: john bowlby and mary ainsworth. *Developmental psychology*. 1992. No. 28(5). P. 759–775.
53. Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. / M. Anclair et al. *Scandinavian journal of caring sciences*. 2018.No. 32(1). P. 389–396.
54. Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect / M. Mikolajczak et al. *Child abuse and neglect*. 2021. No. 80. P. 134–145.
55. Foucault M. *The order of things: an archaeology of the human sciences*. Vintage, 1994. 416 p.

56. Frankl V. E. *Man's search for meaning : An introduction to logotherapy*. 4th ed. Boston, Massachusetts : Beacon Press, 1992. 154 p.
57. Freudenberger F. Staff burnout. *J. – Soc. Issues* 30, 1974. – P. 159–165.
58. Gérain P., Zech E. Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Sec. developmental psychology*. 2018. Volume 9.
59. Horney K. *Feminine psychology*. W. W. Norton & Company, 1993. 270 p.
60. Hubert S., Aujoulat I. Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Sec. developmental psychology*. 2018. Volume 9.
61. Huizinga J. *In the shadow of tomorrow: a diagnosis of the modern distemper* paperback. Cluny Media LLC, 2019. 184 p.
62. Lerner R. M., Bornstein M. H., Leventhal T. *Handbook of child psychology and developmental science*. 7th ed. John Wiley & Sons, Inc, 2015. Vol. 4 : Ecological settings and processes. 944 p.
63. Le Vigouroux S., Scola C. Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers of psychology*. 2018. Volume 9. 887 p.
64. Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A.L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100, 1011–1017.
65. Maslach C., Jackson S., Leiter M. *Maslach burnout inventory manual*. 4th ed. Menlo Park, CA : Mind Garden, Inc, 2016.
66. Maslach C. “Burnout: a multidimensional perspective,” in *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, eds W. B.Schaufeli, C.Maslach, and T. Marek. – Philadelphia, PA: Taylor and Francis), 1993. – P. 19–32.
67. Maslow A. H. *The farther reaches of human nature*. New Your : Penguin, 1993. 427 p.
68. Maslow A. H. *Toward a psychology of being*. 3rd ed. Wiley, 1998. 274 p.

69. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse Neglect*, 80, 134–145.
70. Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: sociodemographic, child- related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 602–614.
71. Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 12.
72. Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14, 130–137.
73. Norberg, L. A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatr. Transplant*, 18, 302–309.
74. Pelsma, D. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers, Measurement and Evaluation in Counseling and development, 22(2).
75. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and Future and Research. *Human relations*. V. 35, 1982.
76. Procaccini, J., & Kiefaber, M. W., (1983). *Parental Burnout*. (1st edition). USA : Doubleday.
77. Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
78. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83, 485–498.

79. Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8.
80. Salvagioni D. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS One*. 2017.
81. S jour n , N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A. & Callahan, S., (2018). Maternal burn- out: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), 276–288.
82. Weiss M. (2002). Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children, Children with Autism, and Children with Mental Retardation. *Autism*, 6, 115–130.

ДОДАТОК 1

**Опитувальник «Оцінка батьківського вигорання»
(Parental Burnout Assessment - PBA)**

		Ніколи	Декілька разів на рік	Один раз на місяць або менше	Декілька разів на місяць	Один раз на тиждень	Декілька разів на тиждень	Кожного дня
1	Я настільки знесилася(вся) від батьківської ролі (обов'язків), що сон вже не приносить бажаного відпочинку.	0	1	2	3	4	5	6
2	Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямку у своєму материнстві/батьківстві.	0	1	2	3	4	5	6
3	Я відчуваю повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків.	0	1	2	3	4	5	6
4	У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)	0	1	2	3	4	5	6
5	Я думаю, я не така(ий) хороша(ий) мама/тато, якою(им) була(в) раніше по відношенню до своєї дитини (дітей).	0	1	2	3	4	5	6
6	Батьківство стає для мене нестерпним.	0	1	2	3	4	5	6
7	Я відчуваю, що моє батьківство - надто тяжка ноша для мене і я знаходжуся «на межі».	0	1	2	3	4	5	6
8	У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.	0	1	2	3	4	5	6
9	Мені здається, що я дуже знесилася(вся) від батьківства.	0	1	2	3	4	5	6
10	Коли я прокидаюся вранці і попереду на мене чекає черговий день з моєю дитиною (дітьми), то я вже відчуваю виснаженою(им) навіть до того, як почну щось робити.	0	1	2	3	4	5	6
11	Час з дитиною (дітьми) не приносить мені задоволення.	0	1	2	3	4	5	6
12	Мені здається, що як мама/тато, я не справляюсь.	0	1	2	3	4	5	6
13	Я зізнаюся собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше.	0	1	2	3	4	5	6
14	Я роблю необхідний мінімум для дитини (дітей), але не більше.	0	1	2	3	4	5	6
15	Батьківські обов'язки висмоктують з мене всі ресурси.	0	1	2	3	4	5	6
16	Я більше не витримую бути мамою/татом.	0	1	2	3	4	5	6
17	Мені соромно за те, якою мамою/татом я стала(в).	0	1	2	3	4	5	6
18	Я більше не пишаюся собою, як мамою/татом.	0	1	2	3	4	5	6
19	Коли я взаємодію з дитиною(дітьми), у мене складається враження, що я - це вже не я.	0	1	2	3	4	5	6
20	Я більше не здатна(ий) показувати своїй дитині (дітям) як сильно я її/їх люблю.	0	1	2	3	4	5	6
21	В мене опускаються руки навіть від думок про все те, що я маю зробити для своєї дитини (дітей).	0	1	2	3	4	5	6

22	Окрім звичайної рутини (відвезти/привезти, вкласти спати, приготувати їжу, нагодувати), в мене не вистачає енергії на додаткові зусилля для моєї дитини (дітей).	0	1	2	3	4	5	6
23	Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання».	0	1	2	3	4	5	6

Тест Басса-Дарки

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вмійють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю не згодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим вдарив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздрять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "кладнули по носі"
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям "
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує
67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці
70. Мені рідко приходиться до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання
72. Останнім часом я став занудою
73. У суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

1. Фізична агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "ні" = 1, "так" = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "ні" = 1, "так" = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

- "так" = 1, "ні" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "ні" = 1, "так" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

- "так" = 1, "ні" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа:

- "так" = 1, "ні" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "ні" = 1, "так" = 0: 44.

6. Підозрілість:

- "так" = 1, "ні" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "ні" = 1, "так" = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "ні" = 1, "так" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

- "так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість; Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів тесту

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості - $6-7 \pm 3$.

ДОДАТОК 3

Багатомірна шкала перфекціонізму MPS (Multidimensional perfectionism scale) – особистісна діагностична шкала розроблена Хьюїттом (P.L. Hewitt) та Флеттом.

Методика

Методику спрямовано на вимірювання рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових (перфекціонізму, орієнтованого на себе; перфекціонізму, орієнтованого на інших, соціально розпорядженого перфекціонізму).

Надання респондентам діагностичного матеріалу (бланків) супроводжується інструкцією наступного змісту: «Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) до 7 (цілком згоден)»

Текст опитувальника

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу все до досконалого стану.
2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він(вона) надто легко здається
3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не важлива їхня успішність
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих
6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю
7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно
8. Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю
9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися
10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні
11. Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають
12. Мені не особливо треба бути досконалим
13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота

14. Я прагну бути якомога досконалішим
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою
16. Я багато чого чекаю від людей, які важливі для мене
17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю
18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся
19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих
20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість
21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів у всьому
22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими
23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі
24. Я не вимагаю багато від своїх друзів
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений ще більше намагатися, щоб догодити оточуючим.
26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно
27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок
28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі
29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити
30. Навколишні дотримуються доброї думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить
31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене
32. Я завжди повинен працювати на повну силу
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, якщо я помиляюсь
34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся
35. Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього
36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей
37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей

39. Люди чекають від мене не менше, ніж досконалість
40. Я дуже вимогливий до себе
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний
42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі
43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються щосили
44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припущу помилки
45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять.

Порівняння двох груп за критеріями Манна-Уїтні

1	Распределение является одинаковым для категорий Вік для Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,019	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение является одинаковым для категорий Вігорання для Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	<,001	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Перфекціонізм, орієнтований на себе является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,424	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Перфекціонізм, орієнтований на інших является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,767	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Соціально приписаний перфекціонізм является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,097	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Загальний показник перфекціонізму является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,147	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Ворожість является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	<,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

8	Распределение Агресивність является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,020	Нулевая гипотеза отклоняется.
9	Распределение Фізична агресія является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,036	Нулевая гипотеза отклоняется.
10	Распределение Непряма агресія является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,015	Нулевая гипотеза отклоняется.
11	Распределение Роздратування является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	<,001	Нулевая гипотеза отклоняется.
12	Распределение Негативізм является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,605	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Образа является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	<,001	Нулевая гипотеза отклоняется.
14	Распределение Підозрілість является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	<,001	Нулевая гипотеза отклоняется.
15	Распределение Вербальна агресія является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,952	Нулевая гипотеза принимается.
16	Распределение Почуття провини является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,011	Нулевая гипотеза отклоняется.

Уровень значимости равен ,050.^a Выводится асимптотическая значимость.^b

Кореляційний аналіз

		вік	вигорання
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	1,000 [*]
		знач. (двухстороння)	,388
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	,388 [*]
		знач. (двухстороння)	1,000
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	,274
		знач. (двухстороння)	-,030
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	,673 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,338
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	-,342
		знач. (двухстороння)	-,333
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	,128
		знач. (двухстороння)	-,009
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	-,437 [*]
		знач. (двухстороння)	-,198
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	-,198
		знач. (двухстороння)	,110
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	-,023
		знач. (двухстороння)	,091
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	,002
		знач. (двухстороння)	,546 ^{**}
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	-,376 [*]
		знач. (двухстороння)	-,141
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	-,421 [*]
		знач. (двухстороння)	,178
		N	30
Образ		Коефіцієнт кореляції	-,215
		знач. (двухстороння)	,116
		N	30
		Коефіцієнт кореляції	-,253
		знач. (двухстороння)	,540
		N	30

Кореляційний аналіз

		перфекціонізм, орієнтований на себе	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	,274
		знач. (двухстороння)	,142
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	-,030
		знач. (двухстороння)	,873
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	1,000
		знач. (двухстороння)	.
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	,063
		знач. (двухстороння)	,742
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	,352
		знач. (двухстороння)	,056
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	** .781
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	-,169
		знач. (двухстороння)	,372
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	-,286
		знач. (двухстороння)	,125
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	-,227
		знач. (двухстороння)	,228
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	-,162
		знач. (двухстороння)	,393
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	-,143
		знач. (двухстороння)	,452
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	-,180
		знач. (двухстороння)	,341
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	,033
		знач. (двухстороння)	,864
		N	30

Кореляційний аналіз

		перфекціонізм, орієнтований на інших	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	.673**
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	,338
		знач. (двухстороння)	,068
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	,063
		знач. (двухстороння)	,742
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	1,000
		знач. (двухстороння)	.
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	-,315
		знач. (двухстороння)	,090
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	,115
		знач. (двухстороння)	,546
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	-,216
		знач. (двухстороння)	,251
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	-,322
		знач. (двухстороння)	,083
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	-,083
		знач. (двухстороння)	,662
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	,201
		знач. (двухстороння)	,286
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	-,492**
		знач. (двухстороння)	,006
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	-,273
		знач. (двухстороння)	,144
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	,142
		знач. (двухстороння)	,455
		N	30

Кореляційний аналіз

		Соціально приписаний перфекціонізм	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	-,342
		знач. (двухстороння)	,064
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	-,333
		знач. (двухстороння)	,072
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	,352
		знач. (двухстороння)	,056
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	-,315
		знач. (двухстороння)	,090
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	1,000
		знач. (двухстороння)	.
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	,688 ^{**}
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	,232
		знач. (двухстороння)	,218
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	-,039
		знач. (двухстороння)	,836
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	-,132
		знач. (двухстороння)	,488
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	-,540 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,002
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	,040
		знач. (двухстороння)	,833
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	,108
		знач. (двухстороння)	,571
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	,138
		знач. (двухстороння)	,468
		N	30

Кореляційний аналіз

			Загальний показник перфекціонізму	Ворожість
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	,128	-,437 [*]
		знач. (двухстороння)	,499	,016
		N	30	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	-,009	-,198
		знач. (двухстороння)	,962	,293
		N	30	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	,781 ^{**}	-,169
		знач. (двухстороння)	<,001	,372
		N	30	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	,115	-,216
		знач. (двухстороння)	,546	,251
		N	30	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	,688 ^{**}	,232
		знач. (двухстороння)	<,001	,218
		N	30	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	1,000	-,055
		знач. (двухстороння)	.	,773
		N	30	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	-,055	1,000
		знач. (двухстороння)	,773	.
		N	30	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	-,261	,617 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,164	<,001
		N	30	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	-,217	,453 [*]
		знач. (двухстороння)	,250	,012
		N	30	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	-,262	,175
		знач. (двухстороння)	,162	,354
		N	30	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	-,250	,536 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,183	,002
		N	30	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	-,127	,534 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,503	,002
		N	30	30
Образ		Коефіцієнт кореляції	,104	,836 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,583	<,001
		N	30	30

Кореляційний аналіз

		Агресивність	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	-,198
		знач. (двухстороння)	,295
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	,110
		знач. (двухстороння)	,564
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	-,286
		знач. (двухстороння)	,125
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	-,322
		знач. (двухстороння)	,083
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	-,039
		знач. (двухстороння)	,836
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	-,261
		знач. (двухстороння)	,164
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	** ,617
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	1,000
		знач. (двухстороння)	.
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	** ,905
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	,301
		знач. (двухстороння)	,106
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	** ,712
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	** ,545
		знач. (двухстороння)	,002
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	* ,385
		знач. (двухстороння)	,035
		N	30

Кореляційний аналіз

		Фізична агресія	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	-,023
		знач. (двухстороння)	,905
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	,091
		знач. (двухстороння)	,634
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	-,227
		знач. (двухстороння)	,228
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	-,083
		знач. (двухстороння)	,662
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	-,132
		знач. (двухстороння)	,488
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	-,217
		знач. (двухстороння)	,250
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	*
		знач. (двухстороння)	,453
		N	,012
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	**
		знач. (двухстороння)	,905
		N	<,001
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	1,000
		знач. (двухстороння)	.
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	,323
		знач. (двухстороння)	,082
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	**
		знач. (двухстороння)	,510
		N	,004
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	*
		знач. (двухстороння)	,423
		N	,020
		N	30
Образ		Коефіцієнт кореляції	,242
		знач. (двухстороння)	,198
		N	30

Кореляційний аналіз

		Не пряма агресія	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	,002
		знач. (двухстороння)	,992
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	,546 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,002
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	-,162
		знач. (двухстороння)	,393
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	,201
		знач. (двухстороння)	,286
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	-,540 ^{**}
		знач. (двухстороння)	,002
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	-,262
		знач. (двухстороння)	,162
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	,175
		знач. (двухстороння)	,354
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	,301
		знач. (двухстороння)	,106
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	,323
		знач. (двухстороння)	,082
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	1,000
		знач. (двухстороння)	.
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	,261
		знач. (двухстороння)	,164
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	,221
		знач. (двухстороння)	,240
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	,229
		знач. (двухстороння)	,224
		N	30

Кореляційний аналіз

		Роздратування		Негативізм	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	- ,376 [*]	- ,421 [*]	
		знач. (двухстороння)	,040	,021	
		N	30	30	
вигорання	Коефіцієнт кореляції	- ,141	,178		
	знач. (двухстороння)	,456	,347		
	N	30	30		
перфекціонізм, орієнтований на себе	Коефіцієнт кореляції	- ,143	- ,180		
	знач. (двухстороння)	,452	,341		
	N	30	30		
перфекціонізм, орієнтований на інших	Коефіцієнт кореляції	- ,492 ^{**}	- ,273		
	знач. (двухстороння)	,006	,144		
	N	30	30		
Соціально приписаний перфекціонізм	Коефіцієнт кореляції	,040	,108		
	знач. (двухстороння)	,833	,571		
	N	30	30		
Загальний показник перфекціонізму	Коефіцієнт кореляції	- ,250	- ,127		
	знач. (двухстороння)	,183	,503		
	N	30	30		
Ворожість	Коефіцієнт кореляції	,536 ^{**}	,534 ^{**}		
	знач. (двухстороння)	,002	,002		
	N	30	30		
Агресивність	Коефіцієнт кореляції	,712 ^{**}	,545 ^{**}		
	знач. (двухстороння)	<,001	,002		
	N	30	30		
Фізична агресія	Коефіцієнт кореляції	,510 ^{**}	,423 [*]		
	знач. (двухстороння)	,004	,020		
	N	30	30		
Не пряма агресія	Коефіцієнт кореляції	,261	,221		
	знач. (двухстороння)	,164	,240		
	N	30	30		
Роздратування	Коефіцієнт кореляції	1,000	,627 ^{**}		
	знач. (двухстороння)	.	<,001		
	N	30	30		
Негативізм	Коефіцієнт кореляції	,627 ^{**}	1,000		
	знач. (двухстороння)	<,001	.		
	N	30	30		
Образ	Коефіцієнт кореляції	,316	,529 ^{**}		
	знач. (двухстороння)	,089	,003		
	N	30	30		

Кореляційний аналіз

		Образа	Підозрілість
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	-,215
		знач. (двухстороння)	,253
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	,116
		знач. (двухстороння)	,540
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	,033
		знач. (двухстороння)	,864
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	,142
		знач. (двухстороння)	,455
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	,138
		знач. (двухстороння)	,468
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	,104
		знач. (двухстороння)	,583
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	836
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	385
		знач. (двухстороння)	,035
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	,242
		знач. (двухстороння)	,198
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	,229
		знач. (двухстороння)	,224
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	,316
		знач. (двухстороння)	,089
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	529
		знач. (двухстороння)	,003
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	1,000
		знач. (двухстороння)	.
		N	30

Кореляційний аналіз

		Вербальна агресія	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	-,208
		знач. (двухстороння)	,271
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	,099
		знач. (двухстороння)	,602
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	-,307
		знач. (двухстороння)	,099
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	-,329
		знач. (двухстороння)	,076
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	,054
		знач. (двухстороння)	,777
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	-,167
		знач. (двухстороння)	,377
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	.520**
		знач. (двухстороння)	,003
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	.894**
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	.783**
		знач. (двухстороння)	<,001
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	,233
		знач. (двухстороння)	,216
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	.549**
		знач. (двухстороння)	,002
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	,272
		знач. (двухстороння)	,145
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	,249
		знач. (двухстороння)	,184
		N	30

Кореляційний аналіз

		Почуття провини	
Ро Спирмена	вік	Коефіцієнт кореляції	,096
		знач. (двухстороння)	,614
		N	30
вигорання		Коефіцієнт кореляції	-,074
		знач. (двухстороння)	,697
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на себе		Коефіцієнт кореляції	,135
		знач. (двухстороння)	,478
		N	30
перфекціонізм, орієнтований на інших		Коефіцієнт кореляції	,074
		знач. (двухстороння)	,697
		N	30
Соціально приписаний перфекціонізм		Коефіцієнт кореляції	,176
		знач. (двухстороння)	,352
		N	30
Загальний показник перфекціонізму		Коефіцієнт кореляції	,172
		знач. (двухстороння)	,365
		N	30
Ворожість		Коефіцієнт кореляції	-,090
		знач. (двухстороння)	,638
		N	30
Агресивність		Коефіцієнт кореляції	,273
		знач. (двухстороння)	,145
		N	30
Фізична агресія		Коефіцієнт кореляції	,269
		знач. (двухстороння)	,151
		N	30
Не пряма агресія		Коефіцієнт кореляції	-,232
		знач. (двухстороння)	,217
		N	30
Роздратування		Коефіцієнт кореляції	,255
		знач. (двухстороння)	,174
		N	30
Негативізм		Коефіцієнт кореляції	,202
		знач. (двухстороння)	,283
		N	30
Образа		Коефіцієнт кореляції	-,053
		знач. (двухстороння)	,782
		N	30

Кореляційний аналіз

		вік	вигорання
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	-.547	-.456*
	знач. (двухстороння)	,002	,011
	N	30	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	-.208	,099
	знач. (двухстороння)	,271	,602
	N	30	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,096	-.074
	знач. (двухстороння)	,614	,697
	N	30	30

Кореляції

		перфекціонізм, орієнтований на себе
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	-.216
	знач. (двухстороння)	,251
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	-.307
	знач. (двухстороння)	,099
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,135
	знач. (двухстороння)	,478
	N	30

Кореляції

		перфекціонізм, орієнтований на інших
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	-.516
	знач. (двухстороння)	,004
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	-.329
	знач. (двухстороння)	,076
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,074
	знач. (двухстороння)	,697
	N	30

Кореляційний аналіз

		Соціально приписаний перфекціонізм
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	,312
	знач. (двухстороння)	,093
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	,054
	знач. (двухстороння)	,777
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,176
	знач. (двухстороння)	,352
	N	30

Кореляції

		Загальний показник перфекціонізму	
		Ворожість	
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	-,077	,813 ^{**}
	знач. (двухстороння)	,685	<,001
	N	30	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	-,167	,520 ^{**}
	знач. (двухстороння)	,377	,003
	N	30	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,172	-,090
	знач. (двухстороння)	,365	,638
	N	30	30

Кореляції

		Агресивність
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	,662 ^{**}
	знач. (двухстороння)	<,001
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	,894 ^{**}
	знач. (двухстороння)	<,001
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,273
	знач. (двухстороння)	,145
	N	30

Кореляційний аналіз

		Фізична агресія
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	.510**
	знач. (двухстороння)	,004
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	.783**
	знач. (двухстороння)	<,001
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,269
	знач. (двухстороння)	,151
	N	30

Кореляції

		Не пряма агресія
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	,098
	знач. (двухстороння)	,605
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	,233
	знач. (двухстороння)	,216
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	-,232
	знач. (двухстороння)	,217
	N	30

Кореляції

		Роздратування	Негативізм
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	.686**	,350
	знач. (двухстороння)	<,001	,058
	N	30	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	.549**	,272
	знач. (двухстороння)	,002	,145
	N	30	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,255	,202
	знач. (двухстороння)	,174	,283
	N	30	30

Кореляційний аналіз

		Образ	Підозрілість
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	,400	1,000
	знач. (двухстороння)	,029	.
	N	30	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	,249	,679 ^{**}
	знач. (двухстороння)	,184	<,001
	N	30	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	-,053	,013
	знач. (двухстороння)	,782	,944
	N	30	30

Кореляції

		Вербальна агресія
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	,679 ^{**}
	знач. (двухстороння)	<,001
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	1,000
	знач. (двухстороння)	.
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	,277
	знач. (двухстороння)	,139
	N	30

Кореляції

		Почуття провини
Підозрілість	Коефіцієнт кореляції	,013
	знач. (двухстороння)	,944
	N	30
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	,277
	знач. (двухстороння)	,139
	N	30
Почуття провини	Коефіцієнт кореляції	1,000
	знач. (двухстороння)	.
	N	30

1 . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

2 *. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Таблиця коефіцієнтів кореляцій між усіма досліджуваними параметрами

	Вік	Перфекц. орієнтований на себе	Перфекц. орієнтований на інших	Соціал. приписаний перфекц.	Загальний показник перфекції	Ворожість	Агресивність	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія	Вигорання
Вік	-	-	,67**	-	-	-,43	-	-	-	-	-	-	-	-	-,38*
Перфекц. орієнтований на себе	-	-	-	-	,78**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Перфекц. орієнтований на інших	,67	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Соціально приписаний перфекц.	-	-	-	-	,68**	-	-	-	-,54**	-	-	-	-	-	-
Загальний показник перфекц.	-	,78	-	,68**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ворожість	-,43*	-	-	-	-	-	,61	,45*	-	,53**	,53**	,83**	,81**	,52**	-
Агресивність	-	-	-	-	-	,61**	-	,90**	-	,71**	,54**	,38*	,66**	,89**	-
Фізична агресія	-	-	-	-	-	,45	,90**	-	-	,51**	,42*	-	,51*	,78**	-
Непряма агресія	-	-	-	-,54**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	,54**
Роздратування	-,37*	-	-,49*	-	-	,53**	,71**	,51*	-	-	,62**	-	,68**	,54**	-
Негативізм	-,42*	-	-	-	-	,53**	,54	,42*	-	,62**	-	,52**	-	-	-
Образа	-	-	-	-	-	,83**	,38	-	-	-	,52	-	-	-	-
Підозрілість	-,54**	-	-,51	-	-	,81**	,66**	,51*	-	,68**	-	,40*	-	,67**	-,45*
Вербальна агресія	-	-	-	-	-	,52*	,89**	,78**	-	,54**	-	-	,67**	-	-
Вигорання	,38*	-	-	-	-	-	-	-	,54**	-	-	-	-,45*	-	-