

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ  
КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Особистісні особливості прояву  
емоційного вигорання молодих матерів ”*

Виконав: здобувач 2 курсу,  
групи ПС-22-1вм  
Спеціальності 053 Психологія  
Клименко О.О.  
Керівник: Грисенко Н.В.  
канд. психол. наук, доцент

м. Дніпро  
2024

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Клименко Олесі Олегівни**  
**на тему:**  
**«Особистісні особливості прояву**  
**емоційного вигорання молодих матерів»**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена проблемі особистісних особливостей прояву емоційного вигорання молодих матерів.

Події останніх років, які пов'язані з всесвітньою пандемією COVID-19 та умови воєнного стану, сприяли загостренню актуальності вивчення проблеми емоційного вигорання в сімейних стосунках, зокрема дитячо-батьківських стосунках. Спочатку карантинні обмеження привнесли свою специфіку у характер стосунків з дітьми, поставивши перед батьками нові завдання – збереження здоров'я родини і обмеження кола спілкуванні членами своєї родини. В умовах воєнного часу, в такій ситуації підвищеного стресу, викликів у адаптації до нових умов життя і надмірної відповідальності за дітей, достатня кількість жінок ще і залишилась без підтримки своїх чоловіків, які або захищають Україну від ворога або активно волонтерують у допомозі ЗСУ. Така ситуація створює свої додаткові ризики у виникненні емоційного вигорання жінок, зокрема і молодих мам.

Виявлено, що значну роль у формуванні емоційних переживань, в тому числі негативних, грає психологічне сприйняття себе як матері і уявлення самої жінки про «нормальне» сімейне життя. Найчастіше це визначається досвідом сімейного життя, отриманим в дитинстві і юності, спостереженнями за взаємовідносинами її власних батьків і, крім того, її власними відносинами з кожним з батьків окремо. При нестійкому емоційному стані матері дитина наражається на ризик виникнення проблем, пов'язаних з порушеннями в емоційній сфері.

Визначено, що емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання матері – це симптомокомплекс психічного розладу, який включає: емоційне і/або фізичне виснаження; деперсоніфікацію (відчуття безособовості дитини і оточуючих людей, втрата здатності адекватно реагувати на їх емоційні прояви); зниження працездатності.

Результати дослідження показали, що група матерів із високим рівнем емоційного вигорання мають високий рівень замкнутості, нейротизму та низький рівень самовпевненості, сумлінності та доброзичливості, вони не здатні сприймати стан дитини, співчувати та надавати емоційну підтримку, переважає емоційна дистанція з дитиною. Матері з високим рівнем емоційного вигорання характеризуються: надмірною довірливістю, високим рівнем тривожності,

напруженістю у відносинах з людьми, підвищеною депресивністю, зайвою самокритикою, уповільненістю в реакціях, швидким виникненням емоцій, переважно негативних. Такі жінки часто відчувають страх і тривогу в різних ситуаціях, не здатні контролювати свої емоції і імпульсивні потяги, не можуть впоратися з життєвими труднощами, їх поведінка багато в чому обумовлено ситуацією. Вони з тривогою очікують неприємностей, в разі невдачі легко впадають у відчай. Непослідовні і непостійні в своїх вимогах, у своєму ставленні до дитини, в застосуванні покарань і заохочень, що може бути наслідком емоційної неврівноваженості, невпевненості і відкидає ставлення до дитини.

Матері із низьким рівнем емоційного вигорання відрізняються довірою до людей, відсутністю особистісної тривожності, розслабленням, емоційною комфортністю і стабільністю, самодостатністю, прагненням дізнатися щось нове в подробицях. Такі жінки впевнені в своїх силах, постійні у своїх планах і уподобаннях, не піддаються випадковим коливанням настрою, емоційно зрілі і спокійні. На життя вони дивляться серйозно і реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не переймаються через дрібниці, відчувають себе добре пристосованими до життя, емоційно стійкі. Зберігають холоднокрівність і спокій навіть у найнесприятливіших ситуаціях. У відносинах з дитиною у них спостерігається рівність і партнерство.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані емпіричні результати можуть бути корисні в практиці консультування, психологічної допомоги з приводу корекції емоційного вигорання молодих матерів, а також можуть бути використані для розробки і реалізації програм психологічної допомоги молодим матерям.

**Ключові слова:** стрес, емоційне вигорання, материнське ставлення, особистісні особливості, емоційні відносини з дитиною.

## **SUMMARY**

### **Personal Features of Emotional Burnout of Young Mothers**

The qualification work of the 2nd-year applicant, majoring in "Psychology" (in Master's format) Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work is devoted the problem of personal characteristics of the manifestation of emotional burnout of young mothers.

The events of recent years, which are related to the global pandemic of COVID-19 and the conditions of martial law, have contributed to the aggravation of the relevance of studying the problem of emotional burnout in family relationships, in particular, child-parent relationships. Initially, quarantine restrictions brought their specificity to the nature of relationships with children, setting new tasks for parents - preserving the health of the family and limiting the circle of communication between family members. In wartime conditions, in such a situation of increased stress, challenges in adapting to new living conditions and excessive responsibility for children, a sufficient number of women were left without the support of their husbands, who either protect Ukraine from the enemy or actively volunteer to help the Armed Forces. Such a situation creates its own additional risks in the occurrence of emotional burnout of women, especially young mothers.

It was revealed that a significant role in the formation of emotional experiences, including negative ones, is played by the psychological perception of oneself as a mother and the woman's own idea of a "normal" family life. Most often, this is determined by the experience of family life received in childhood and youth, observations of the relationship of her own parents and, in addition, her own relationship with each of her parents separately. If the mother's emotional state is unstable, the child is exposed to the risk of problems related to disturbances in the emotional sphere.

It was determined that emotional burnout is a mechanism of psychological protection developed by an individual in the form of complete or partial exclusion of emotions (reduction of their energy) in response to selected psycho-traumatic influences. Emotional burnout of the mother is a symptom complex of a mental disorder, which includes: emotional and/or physical exhaustion; depersonalization (feeling of impersonality of the child and surrounding people, loss of ability to respond adequately to their emotional manifestations); decrease in working capacity.

The results of the study showed that the group of mothers with a high level of emotional burnout have a high level of isolation, neuroticism and a low level of self-confidence, conscientiousness and benevolence, they are not able to perceive the child's condition, sympathize and provide emotional support, emotional distance with the child prevails. Mothers with a high level of emotional burnout are characterized by: excessive credulity, a high level of anxiety, tension in relationships with people, increased depression, excessive self-criticism, slow reactions, rapid onset of emotions, mostly negative. Such women often feel fear and anxiety in various situations, are unable to control their emotions and impulsive urges, cannot cope with life's difficulties, their behavior is largely determined by the situation. They anxiously await trouble, in case of failure they easily despair. Inconsistent and inconsistent in their

demands, in their attitude towards the child, in the application of punishments and incentives, which can be a consequence of emotional imbalance, insecurity and dismissive attitude towards the child.

Mothers with a low level of emotional burnout are characterized by trust in people, lack of personal anxiety, relaxation, emotional comfort and stability, self-sufficiency, and a desire to learn something new in detail. Such women are confident in their abilities, constant in their plans and preferences, do not succumb to random mood swings, are emotionally mature and calm. They look at life seriously and realistically, are well aware of the demands of reality, do not hide their own shortcomings from themselves, do not worry about small things, feel well adapted to life, emotionally stable. They keep their composure and calm even in the most adverse situations. In their relationship with the child, they observe equality and partnership.

The practical significance of the research lies in the fact that the obtained empirical results can be useful in the practice of counseling, psychological assistance regarding the correction of emotional burnout of young mothers, and can also be used for the development and implementation of psychological assistance programs for young mothers.

**Keywords:** stress, emotional burnout, maternal attitude, personal characteristics, emotional relations with the child.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ .....</b>	<b>9</b>
1.1 Емоційна сфера жінок у контексті феномену материнства.....	9
1.2 Сутність та особливості синдрому емоційного вигорання.....	17
1.3 Психологічний аналіз емоційного вигорання молодої матері у відносинах з дитиною .....	24
Висновки до першого розділу.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>32</b>
2.1 Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження.....	32
2.2 Підбір методичного інструментарію емпіричного дослідження .....	42
Висновки до другого розділу .....	45
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ .....</b>	<b>47</b>
3.1 Організація, методи і процедура дослідження.....	47
3.2 Результати емпіричного дослідження.....	52
3.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	60
Висновки до третього розділу.....	68
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>71</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>75</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	