

4. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. Донбас, 2011. № 1 (13). С. 37-45.
5. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23–26.
6. Клєцина, И.С. От психологии пола – к гендерным исследованиям. Вопросы психологии. 2003. № 1. С. 61–78.
7. Кротенко В. І. Розвиток емпатії у дітей підліткового віку - складової риси гуманістичного розвитку суспільства. Психологія : зб. наук, праць НПУім. М.П. Драгоманова. К., 2001. - Вип. 2(9). С. 55- 58.
8. Чорновол-Ткаченко А. О. Гендерні особливості змістовних характеристик ідентичності особистості старших підлітків. Педагогіка та психологія. 2013. Вип. 44. С. 200-210.

Стецишин Емілія

Науковий керівник – викл. Шевченко О.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ЖІНОК У ВІДПУСТЦІ ПО ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ

Актуальність дослідження. Для кожної жінки народження дитини є особливою, відповідальною подією, що змінює її життя, стосунки у сімейній, побутовій, професійній та особистісній сферах. Включеність жінки в постійну взаємодію зі своєю дитиною, «замкнутість» психологічного простору цих діадних взаємин формують особливе середовище буття матері, наповнене новою для жінки відповідальністю, обов'язками, фізичними навантаженнями і емоційними переживаннями, а також багатьма іншими, супроводжуваними материнство, психічними процесами і станами. Дія численних стресогенних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) може викликати накопичення у жінки втоми і безсилля, що веде до її виснаження і, як наслідок, емоційного вигорання.

Аналіз останніх публікацій. У процесі взаємодії з дитиною жінка неминуче зустрічається з різними видами тимчасових труднощів. Вивчаючи дитячо-батьківські стосунки, вітчизняні та зарубіжні дослідники, в основному, акцентують увагу на особливостях розвитку особистості дитини (Т. Алексєнко, Л. Божович, Дж. Боулбі, Л. Буніна, А. Варга, Д. Вінікотт, М. Кляйн, А. Співаковська, А. Фрейд, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та ін.). Проте, є й такі наукові доробки, в яких досліджуються: емоційний стан жінки під час вагітності та материнства (Л. Базалева, А. Батуєв, А. Захаров, І. Добряков, Л. Котлова, З. Крижановська), взаємодія матері і дитини в ранньому онтогенезі (А. Авдєєва, О. Дубовик, Е. Скобло), чинники і умови девіацій материнства (В. Брутман, М. Радіонова та ін.), особистісні зміни жінки, пов'язані з переходом до батьківства (Є. Захарова, Є. Ісеніна, О. Карбанова та ін.). Вивчається психологічна готовність жінки стати матір'ю (О. Подобіна, О. Тіунова), аналізуються психологічні труднощі матері у відносинах з дитиною (Т. Кошкарлова), розглядається роль самоактуалізації особистості матері (Т. Хозяїнова), а також структура ідентичності жінок з різним материнським ставленням (Є. Васильєва, О. Калініна, Г. Шевчук).

Сьогодні не існує єдиного підходу до розгляду емоційного вигорання та його структури. В. Бойко, Н. Водоп'янова, Є. Орел, С. Мавка вивчають даний феномен в аспекті професійної діяльності людини, показують роль особистісних особливостей працюючої людини та її стійкість до психотравмуючих чинників професії. Є. Махер та К. Кондо розглядають синдром емоційного вигорання як різновид стресу. Проте, А. Абрумова, В. Бойко, С. Маслач досліджують емоційне вигорання як результат впливу комплексу стресогенних чинників.

На даний час відсутні ґрунтовні праці про емоційне вигорання матерів у дитячо-батьківських стосунках. Тим часом багато жінок відчувають в материнстві цей психологічний феномен. Таким чином актуальність дослідження зумовлена недостатнім вивченням особливостей психологічних труднощів матері, які можуть виникати в процесі взаємодії з дитиною і наростати в міру її дорослішання; серйозними психосоціальними наслідками порушень емоційної сфери молодих матерів, а також браком психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційної стійкості жінок у декретній відпустці.

Мета статті – теоретичне дослідження феномену емоційного вигорання жінок в процесі реалізації материнської ролі.

Виклад основного матеріалу. Народження дитини змушує жінку пережити цілу бурю емоцій, навіть якщо вагітність була запланована та сімейне становище є досить стійким. Ще складніше виглядає ситуація, коли дитина небажана, а сімейні стосунки є досить напруженими. Незважаючи на це, молода мати повинна усвідомлювати, що на перших етапах життя вона є головною людиною для дитини. Саме мати забезпечує немовля їжею, теплом, увагою, піклується про безпеку та комфортні умови для дитини. Низка психологічних досліджень довела, що найбільший вплив на психічний розвиток дитини має матір, оскільки розвиток особистості дитини відбувається у процесі опредметнення потреби у взаємодії. Спілкування з дитиною є необхідною умовою для розвитку в дитини батьківсько-материнської прив'язаності, розуміння та задоволення її базових потреб, що, у свою чергу, розвиває в малюка відчуття безпеки і любові.

Однак для жінки три роки у відпустці по догляду за дитиною – термін немалий. Багатьом жінкам він дається нелегко, а коли дітей двійко, а то й більше, тоді декрет надовго розтягується у часі (три, шість, дев'ять років) і тоді це вже не відпустка, а спосіб життя. Наслідки такого явища для професійної самореалізації різні – деякі жінки все ж таки потім виходять на роботу, деякі «переходять» на роботу домогосподарки, деякі змінюють фах тощо.

Хоча офіційно догляд за новонародженою дитиною називається декретною відпусткою, відпочинком цей час назвати складно. Відпустка по догляду за дитиною це не відпочинок, а робота, яка є достатньо важкою і виснажливою. Жінка в цей період є не лише мамою, але й куховаркою, покоївкою, нянею, дружиною. До того ж, материнство завжди супроводжується емоційним напруженням, наслідком якого можуть стати послаблення стійкості психічних функцій, часткова втрата працездатності і навіть соматичні та психічні хвороби, що ведуть до зниження адаптивності, порушення цілісності особистості матері [4].

Емоційне вигорання – один із нових, розглянутих у психологічній літературі механізмів захисту, тому його визначення є дещо розмитим. Варто відзначити, що емоційне вигорання розглядається і трактується лише з негативного боку. І, звичайно, на це є конкретні причини, адже коли людина перебуває у такому стані, це відбивається на виконанні нею своїх обов'язків, на відносинах із близькими людьми, оскільки веде до емоційної й особистісної відстороненості, незадоволеності собою, слідом за чим іде тривога, депресія і неадекватне емоційне реагування на звичайні життєві ситуації. За визначенням В. Бойка, емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравматичні впливи. Емоційне вигорання – це набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки [1].

Поняття вигорання, зазвичай, використовується для позначення пережитого людиною стану фізичного, емоційного та психічного виснаження, що викликається тривалою включеністю в ситуації, що містять високі емоційні вимоги, які, в свою чергу, найчастіше є наслідком поєднання надмірно високих емоційних затрат із хронічними ситуаційними стресами. На думку досвідчених психотерапевтів, материнське вигорання виникає в тих сім'ях, де жінка відчуває тривалі й інтенсивні навантаження під час спілкування не тільки з чужими людьми, а й з чоловіком і власною дитиною. Вигорання, зазвичай, виникає через великий вантаж відповідальності, необхідність постійно співчувати близьким, допомагати їм і знаходити спільну мову, але нічого не отримувати натомість.

В особливій групі ризику розвитку емоційного вигорання в декретній відпустці є жінки, які живуть у великих містах, далеко від батьків, звикли до активного способу життя, опинилися в ізоляції від друзів та звичного кола спілкування, більшість часу проводять наодинці з дитиною. Особливо нелегко жінкам, діяльність яких була пов'язана з інтенсивним спілкуванням, ефективністю, досягненнями, конкретними результатами. У групі підвищеного ризику розвитку емоційного вигорання також мами діток, які мають проблеми зі здоров'ям, і ті, хто переживає конфлікти й нерозуміння у стосунках із чоловіком.

До того ж ми живемо в часи яскраво вираженого дитиноцентризму – коли життя і здоров'я дитини є великою цінністю. Сучасні знання про те, як період раннього дитинства впливає на подальше життя людини, покладають на маму відповідальність вже й за її

психологічне благополуччя. І в такому ритмі навантаження, особливо коли немає сторонньої фізичної допомоги, емоційне перенапруження і вигорання практично неминучі.

Розвитку емоційного вигорання сприяє необхідність роботи в одноманітному або напруженому ритмі. Сприяє цьому і відсутність належної винагороди (не лише матеріальної, але і психологічної) за виконану роботу, що спонукає жінку думати, що її робота не має цінності [2]. Дослідники виділяють п'ять ключових груп симптомів, що характеризують синдром емоційного вигорання: фізичні (стомлення, виснаження; безсоння); емоційні (недолік емоцій; песимізм, цинізм в особистісному житті); поведінкові (з'являється втома і бажання відпочити; байдужість до їжі); інтелектуальні (падіння інтересу до нового; нудьга, апатія, падіння смаку та інтересу до життя); соціальні (низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля, захоплень; мінімальні стосунки вдома). Тобто, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя, з яких складається емоційне вигорання [1; 3, с. 467 – 469], а саме: 1) симптом «незадоволеності собою» – незадоволеність собою, конкретними обов'язками; симптом виникає в результаті невдач або нездатності впливати на психотравмуючі обставини; 2) симптом «загнаність у клітку» – інтелектуально-емоційна пробка, безвихідь, пов'язані з неможливістю уникнення психотравмуючих обставин; 3) симптом «редукція обов'язків» (редукція означає спрощення, зведення складного до більш простого, має негативний відтінок; виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних затрат); 4) симптом «емоційна відстороненість» передбачає виключення емоцій, як емоційний захист; 5) симптом «особистісна відстороненість (деперсоналізація)» – повна або часткова втрата інтересу до людини – суб'єкта діяльності, сприйняття партнера по спілкуванню (в даному випадку дитини) як предмета, як об'єкта маніпуляцій. Цей симптом – один з основних ознак синдрому емоційного вигорання.

Висновки. Отож, із моменту народження дитини, жінка починає виконувати материнські функції і постійно, при цьому, включається в нові за змістом міжособистісні взаємини зі своєю дитиною. Характер цих взаємин (за емоційним і фізичним навантаженням) наближає материнство до тих видів діяльності, у яких суб'єкти праці через свої посадові обов'язки здійснюють постійні контакти з іншими людьми. Чи не тому доречним є розроблення системи профілактики емоційного вигорання, яка може відобразитися в навчанні матері різних способів відпочинку: вмінню відволікатися від переживань, пов'язаних із дитиною, умінню задовольняти потребу в спілкуванні з іншими людьми; можливості отримувати задоволення від різних видів діяльності, знаходити сенс у всьому – і у значних подіях життя, і в буденних, щоденних турботах, не відмовлятися від допомоги з боку родичів та знайомих.

Рання діагностика, корекція і профілактика емоційного вигорання можуть попередити його виникнення у матерів і допомогти в припиненні розпочатого процесу, а також сприяти попередженню деформацій особистості не тільки матері, але й дитини.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні психологічних заходів, спрямованих на зменшення психоемоційного напруження жінок у відпустці по догляду за дитиною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва : Наука. 1997. 472 с.
2. Завадська Т.В. Психоемоційний стан вихователів дитячих дошкільних закладів. *Психологічний часопис*. 2015. № 1 (1). С. 25 – 31.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 512 с.
4. Овчарова Р. Психология родительства. Москва : Академия, 2005. 368 с.

Стець Любов

Науковий керівник – викл. Чіп Р.

СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Людина прагне бути творцем власного життя, «автором свого сценарію», тому може частково емансипуватися від природних і соціальних залежностей і будувати своє життя не тільки у згоді з ними, але і всупереч їм. Однією з таких характеристик, що допомагає людині бути більш автономною, незалежною, виступає асертивність як особистісна властивість