

СУЧАСНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ

<http://doi.org/10.5281/zenodo.2527888>

УДК 159.95

ORCID 0000-0003-1179-8540

ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНОГО ВИГОРАННЯ: МЕТОДИКА ДОСЛІЖЕННЯ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ У СІМ'Ї «СПУСТОШЕНОГО ГНІЗДА»

Віра О. Крамченкова,

Харківський національний педагогічний університет імені

Г.С. Сковороди. Україна

E-mail: kramchenkova@ukr.net

У статті представлено результати модифікації методики Маслач-Джексона для оцінки сімейного емоційного вигорання. Доведено валідність та надійність методики, яка містить три шкали: емоційне виснаження у см'ї, деперсоналізація сімейної ролі, редуція задоволеності сімейним життям. Виявлено особливості переживання сімейного емоційного вигорання у членів сімей «спустошеного гнізда» шляхом виявлення позитивних зв'язків з показниками переживання кризи середини життя.

Ключові слова: сімейне емоційне вигорання, психодіагностика емоційного вигорання у сім'ї, сім'ї спустошеного гнізда, криза середини життя.

Psychology of family burn-out: psychodiagnostics and features of manifestation in the family of the "devastated nest"

V. Kramchenkova,

H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine

Aim. To reate of a modification of the psychodiagnostic technique in accordance with the Maslach-Jackson burnout model for studying the emotional burnout in the family and identifying the features of emotional burnout in the family of the "devastated nest".

Materials and methods. The validity and reliability of the author's modification of the method of diagnosing emotional burn-out in the family was carried out at different stages of the family's life cycle: in the young families, until the birth of the firstborn (100 families), in families with adolescents (151 families) and at the stage of the "devastated nest" (122 families). The total psychometric sample was 897 people, among them 746 men and women (375 couples) and 151 teenagers. The check of discriminatory validity was carried out by means of the methodology of diagnosing the level of emotional burnout by V. Boyko. The convergent validity was

verified using the method "Family-conditioned mental states", which is aimed at identifying psycho-traumatic conditions: general dissatisfaction, neuropsychiatric stress and family anxiety, which characterize the respondent's well-being in the family. Psychological peculiarities of the emotional burn-out of the family of the "devastated nest" were carried out with the method of studying the value-semantic crisis of the life of S.V.Poltavsky. The research sample comprised 244 women and men from 122 families of the "devastated nest".

Results. Validity and reliability of the method, which has three scales: emotional exhaustion in the funeral, depersonalization of the family role, reduction of satisfaction with family life, was proved. The peculiarities of experience of family emotional burn-out among the members of families of the "devastated nest" were revealed by revealing positive relations with indicators of experience of the crisis of the middle of life.

Conclusions: testing of a modified method for diagnosing familial emotional burn-out has shown its validity, reliability and efficiency as a tool for studying emotional exhaustion, depersonalization of family role and reduction of satisfaction with family life of an individual. Psychological content of family emotional burn-out is manifested in positive relationships with negative family-conditioned states - dissatisfaction, anxiety and nervous-psychoic tension in the family. It is determined that family members of the "devastated nest" family emotional burnout is associated with the experience of the midlife crisis - the feeling of uselessness to other people and low inclusiveness in the event of life, loss of meaning, the collapse of ideals, fatigue and negative feelings.

Keywords: family emotional burn-out, psychodiagnosis of emotional burn-out in a family, a family of devastated nests, midlife crisis.

Вступ. Актуальність представленого дослідження обумовлена соціальними вимогами до впровадження психологічного супроводу сім'ї, від повноцінного функціонування якої залежить психологічне благополуччя суспільства в цілому. Як вказують Ю.М. Стекольщикова та С.В. Ільїнський (2013), сімейні стосунки безпосередньо впливають на емоційний фон сім'ї, який, в свою чергу, пов'язаний з емоційним вигоранням. Втім проблематика сімейного емоційного вигорання у психології залишається маловивченою. Відкритим залишається питання про вибір адекватної психологічної моделі емоційного вигорання у сім'ї для опису цього феномену.

У широкому розумінні емоційне вигорання може бути віднесено до останньої стадії стресу (виснаження) і характеризується низкою істотних відмінностей, які дозволяють розглядати його як самостійний феномен (Водопьянова, 2009). Синдром емоційного вигорання є характерним для людей, діяльність яких пов'язана з тісним та інтенсивним спілкуванням з іншими, як на роботі, так і у сім'ї (Стекольщикова и Ильинский, 2013).

Поняття «вигорання» («burn-out») було введено в науку американським психіатром Х. Фрейденбергом (Freudenberger, 1974). Перше визначення вигорання, дане автором, було засновано на його власному клінічному досвіді і тлумачилося як «виробитися, розтратитися і стати виснаженим від надмірних витрат енергії, сил і ресурсів» (Freudenberger, 1974). Різноманіття перекладів англійського терміна «burn-out» («емоційне вигорання», «емоційне перегорання», «емоційне згорання», «психічне вигорання», «синдром професійного вигорання», «синдром професійної деформації»), яке можна зустріти в роботах вітчизняних дослідників, багато в чому пояснюється різними теоретичними уявленнями про природу і суть вигорання (Подсадний, Орлов, 2008). Вигорання є тривалим процесом вичерпання ресурсів людини без можливості їх адекватного відновлення (Vodopianova, Starchenkova, 1997). У А. Пайнса вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного дефіциту, викликаного тривалим перебуванням в емоційно переважаних ситуаціях (Pines., Aronson, 1988). В. Є. Орел (2005) вводить поняття «психічного вигорання», яке представляє собою складне інтегральне утворення, що включає емоційні, мотиваційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти.

В. В. Бойко (1999, 2004) розглядає феномен «емоційного згорання» як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив. Відповідно до цієї концепції, синдром вигорання розглядається як динамічний процес, що виникає поетапно відповідно до розвитку механізму стресу (фази тривоги, резистенції, виснаження). Таким чином, відкритим залишається питання про специфіку вигорання в даному контексті і його принципову відмінність від стресу. Крім того, для вивчення сімейної проблематики більш плідним є аналіз не процесуальних аспектів емоційного вигорання, що представлені у моделі В.В. Бойка, а змістовних.

Відповідно до моделі Маслача-Джонсона (Maslach, Jackson, 1981, 1986) вигорання розглядається як відповідна реакція на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій і являє собою тривимірний конструкт, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень.

Емоційне виснаження є базовим індивідуальним компонентом вигорання і проявляється в зниженому емоційному фоні і відчутті емоційної спустошеності (Кमितь и Попов, 2013). Емоційне виснаження

проявляється у відчуттях емоційного перенапруження, втоми, вичерпаності емоційних ресурсів (Водопьянова, 2009).

Деперсоналізація являє собою міжособистісний компонент вигорання і проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. Деперсоналізація в концепції вигорання в даний час багатьма авторами замінюється на поняття «цинізм» - бездушне, цинічне ставлення до реципієнтів, колегам, організації, предмету своєї праці (Schaufeli, Leiter, Maslach, Jackson, 1996).

Редукція особистих досягнень – компонент самооцінки - може виявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, свої здібності та досягнення, або в обмеженні своїх можливостей і обов'язків по відношенню до інших (Водопьянова, Старченкова, 2009). Редукція персональних досягнень проявляється в зниженні почуття компетентності в своїй роботі, негативному самосприйнятті в професійному плані (Водопьянова, 2009).

Maslach Burnout Inventory (MBI) - це найбільш широко застосовуваний опитувальник для оцінки вигорання. Він складається з пунктів, що описують три кластери симптомів, включених в синдром вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, зменшення особистих досягнень). Прихильники багатопрофільного підходу стверджують, що він забезпечує цілісне уявлення про таке складне явище, як вигорання (Shirom, Melamed, Toker, Berliner, Shapira, 2005). А Golembiewski (1986, 1988, 1992) доводить, що кожен з трьох компонентів вигорання може розвиватися незалежно від одного.

А. Пайнс і колегами (Pines, 1988, 1996) при вивченні шлюбних стосунків було досліджено деякі особливості прояву емоційного вигорання у подружжів і батьків, проте результати цих розвідок не знайшли відображенням у конкретній моделі сімейного емоційного вигорання.

Загалом проблема емоційного вигорання по відношенню до сімейних стосунків та сімейного функціонування є маловивченою і зводиться скоріше до вивчення ролі певних сімейних обставин у виникненні емоційного вигорання у подружжя чи батьків. Так, М. Вайс (Weiss, 2002) вказує про те, що розумова відсталість і аутизм дитини можуть виступити предикторами вигорання у матерів. Л.А. Базалевою (2010) доведено негативний вплив емоційного вигорання на спілкування матерів з дітьми. Батьки хронічно хворих дітей набагато більшою мірою схильні до вигорання, ніж батьки здорових дітей (Lindstrom, Aman, Norberg, 2010).

Ю.М. Стекольщикова та С.В. Ільїнським (2013) показано, що із збільшенням стажу сімейного життя фази резистентності в емоційному

вигоранні переростає із стану що формується у сформований і сприяє адаптації подружжя один до одного. Крім того авторами показано, що загальний рівень емоційного вигорання у подружжя, їх фази виснаження впливають на задоволеність шлюбом. Зазначене дослідження є результатом аналізу кореляцій між стажем сімейного життя та індивідуальним емоційним виснаженням кожного з партнерів у шлюбі, яке, в свою чергу, може бути обумовлене не тільки власне сімейними, а й іншими факторами життєдіяльності. Зазначені обставини також вказують на користь впровадження ідеї щодо модифікації специфічної методики, спрямованої на вивчення сімейного емоційного вигорання.

Мета дослідження – створення модифікації психодіагностичної методики відповідно до моделі вигорання Маслач-Джексона для вивчення емоційного вигорання у сім'ї та виявлення особливостей емоційного вигорання у сім'ї «спустошеного гнізда».

Методи і вибірка дослідження. Перевірка валідності та надійності авторської модифікації методики діагностики емоційного вигорання у сім'ї здійснювалась на різних етапах життєвого циклу сім'ї – у молодих сім'ях до народження первістка (100 сімей), у сім'ях з підлітками (151 сім'я) та на етапі «спустошеного гнізда» (122 сім'ї). Всього психометричну вибірку склали 897 осіб, серед яких 746 чоловіків та жінок (375 подружніх пар) та 151 підліток. Перевірка дискримінативної валідності здійснювалась за допомогою методики діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка (Фетискин, Козлов, Мануилов, 2002.). Конвегентна валідність перевірялась за допомогою методики «Сімейно зумовлений стан» (Эйдемиллер, Добряков, Никольская, 2006), яка спрямована на з'ясування психотравмуючих станів: загального незадоволення, нервово-психічної напруги і сімейної тривожності, які характеризують самопочуття респондента в сім'ї.

Психологічні особливості емоційного вигорання сім'ї спустошеного гнізда здійснювались за допомогою методики вивчення ціннісно-сислової кризи середини життя С.В.Полтавського (2008). Дослідницьку вибірку склали 244 жінок та чоловіків з 122 сімей «спустошеного гнізда».

Результати дослідження. З метою перевірки надійності опитувальника «Емоційне вигорання в сім'ї» для 22 пунктів здійснено визначення статистики альфа Кронбаха. Показане, що для всіх пунктів коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,798, що є достатнім.

Перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника шляхом факторного аналізу для 22 пунктів показала наявність трьох факторів.

Перший фактор (23% дисперсії) увібрав в себе, пункти 6 (-0,837), 1 (0,823), 13 (0,811), 8 (0,753), 14 (0,705), 3 (0,631), 16 (0,587), 20 (0,503), 2 (0,498). Зазначені пункти відповідають шкалі «Емоційне виснаження у сім'ї». «Емоційне виснаження у сім'ї» проявляється у зниженні емоційного тону, що супроводжує сімейне життя, підвищенні психічної виснаженості і афективній лабільності, втраті інтересу і позитивних почуттів до членів своєї сім'ї, відчутті "пересиченості" та незадоволенням сімейним життям в цілому.

Другий фактор (17% дисперсії) увібрав пункти 4 (0,832), 12 (-0,734), 7 (0,721), 9 (0,654), 21 (0,703), 17 (0,654), 19 (0,542), 19 (0,481). Пункти опитувальника, що увійшли в цей фактор відповідають шкалі «Деперсоналізація сімейної ролі» проявляється в емоційному усуненні і байдужості, формальному виконанні сімейних обов'язків без особистісної включеності та емпатії, на поведінковому рівні припускає формування особливих, деструктивних взаємин з членами сім'ї.

Третій фактор (12% дисперсії) представлений навантаженнями за пунктами 10 (0,743), 5 (0,613), 15 (0,601), 11 (0,542), 22 (0,501). Ці пункти характеризують шкалу «Редукція задоволеності сімейним життям» відбиває міру задоволеності досліджуваного собою як особистістю та як сім'янином. Незадовільне значення цього показника відбиває тенденцію до негативної оцінки своєї продуктивності, компетентності та впливовості в сім'ї і, як наслідок, - наростання негативізму стосовно сімейних обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від інших членів сім'ї та уникнення включення в сімейні проблеми, отже зниження мотивації підтримання сімейних стосунків.

Кінцева версія методики з урахуванням виключених пунктів подана у додатку. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

Ретестова надійність опитувальника. Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (50 респондентів) було проведено з інтервалом у чотири тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні $r = 0,841$, $r = 0,801$ $r = 0,856$ для трьох шкал опитувальника відповідно, що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

В табл. 1 представлені описові статистики опитувальника «Емоційне вигорання у сім'ї». При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показника за емоційним виснаженням в сім'ї

становлять 18-36 балів, для показника деперсоналізації сімейної ролі – 15-33, для показника редукції задоволеності сімейним життям – 10-20 балів.

Таблиця 1

**Описові статистики шкал методики діагностики
емоційного вигорання у сім'ї**

Шкали	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
«Емоційне виснаження у сім'ї»	26,75	9,00	45,00	9,13
«Деперсоналізація сімейної ролі»	22,75	8,00	40,00	7,89
«Редукція задоволеності сімейним життям»	15,23	5,00	25,00	5,25

Конвергентна та дискримінативна валідність. У результаті кореляційного аналізу показників сімейного вигорання за авторською модифікацією з показниками сімейно обумовленого стану було доведено високу конвергентну валідність поданої методики (рис. 1).

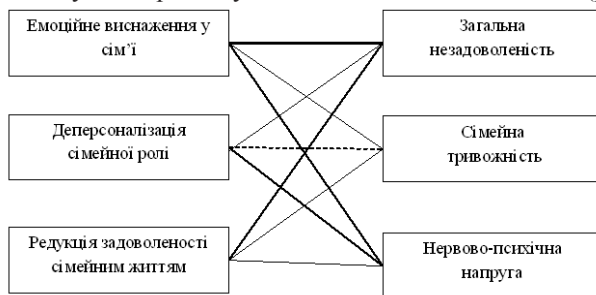


Рис. 1 Кореляційні зв'язки показників сімейного емоційного вигорання та сімейно обумовленого стану

Виявлено позитивні зв'язки між показниками емоційного сімейного виснаження та загальною незадоволеністю сімейним станом (0,41, $p < 0,0001$), сімейною тривожністю (0,21, $p < 0,01$) та нервово-психічною напругою у сім'ї (0,37, $p < 0,0001$). Отже, негативні психоемоційні стани у родині пов'язані з високим емоційним виснаженням у сім'ї, що проявляється у зниженні емоційного тону сімейного життя, психічний

виснаженості і афективній лабільності, втраті інтересу і позитивних почуттів до членів своєї сім'ї, відчутті "пересиченості" та незадоволенням сімейним життям в цілому.

Деперсоналізація сімейної ролі позитивно пов'язана з загальною сімейною незадоволеністю (0,20, $p < 0,001$), нервово-психічною напругою (0,39, $p < 0,0001$) та негативно – з показниками сімейної тривожності (-0,23, $p < 0,001$). Емоційне усунення і байдужість, формальне виконання сімейних обов'язків без особистісної включеності та емпатії, що проявляється у формуванні деструктивних взаємин з членами сім'ї передбачає зниження станів тривоги на тлі зростання станів напруги, роздратування, злості.

Редукція задоволеності сімейним життям пов'язана з загальною незадоволеністю (0,54, $p < 0,0001$), тривожністю (0,24, $p < 0,001$) та нервово-психічною напругою (0,21, $p < 0,0001$). Отже, негативні оцінки своєї продуктивності, компетентності та впливовості в сім'ї і, зростання негативізму стосовно сімейних обов'язків, уникнення відповідальності та включення в сімейні проблеми передбачають актуалізацію негативних психоемоційних станів у сімейному житті.

Дискримінативна валідність поданої методики доводиться відсутністю значущих зв'язків її показників з показниками вигорання за методикою В. Бойка. Отже, представлені дві методики, спрямовані на вивчення емоційного вигорання, демонструють різні сторони вигорання – вигорання у сімейній сфері (авторська модифікація) та професійній сфері (напруга, резистенція та виснаження у професійній діяльності).

На рисунку 2 показані зв'язки між показниками сімейного вигорання та кризи середини життя у представників сімей «спустошеного гнізда», середній вік яких припадає саме на цю вікову кризу.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками кризи середини життя за параметрами «затребуваність» та деперсоналізація сімейної ролі (0,35, $p < 0,0001$) і редукція задоволеності сімейним життям (0,25, $p < 0,01$). Отже, суб'єктивне почуття низької включеності у події життя, покинутості, непотрібності іншим (близьким) людям як прояв кризи середини життя передбачає такі ознаки сімейного емоційного виснаження, як байдужість до членів родини, формальне виконання сімейних обов'язків без особистісної включеності та емпатії, формуванням деструктивних стосунків з членами сім'ї. Зниження почуття власної цінності та потрібності також пов'язане з наростанням негативізму стосовно сімейних обов'язків, прагненням ізоляції від інших членів сім'ї, уникнення включення в сімейні

проблеми. Таким чином, подружжя родини «спустошеного гнізда», які характеризуються суб'єктивним почуттям непотрібності та низької включеності у події життя, самі прагнуть уникати емоційної близькості та включеності у сімейні проблеми.

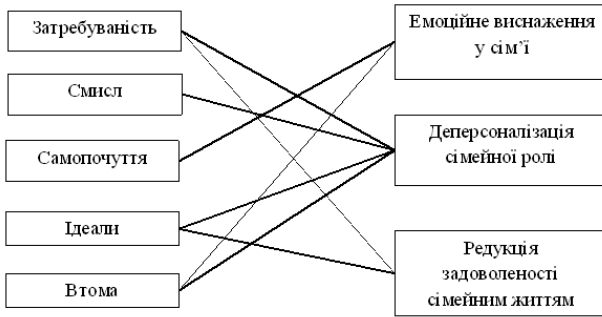


Рис. 2 Кореляційні зв'язки показників сімейного емоційного вигорання та кризи середини життя

Позитивний зв'язок параметру кризи «смысл» (0,37, $p < 0,0001$) з показниками деперсоналізації сімейної ролі вказує на зв'язок між суб'єктивним почуттям втрати смислу життя та байдужістю до членів родини, формальним виконанням сімейних обов'язків без особистісної включеності та емпатії, формуванням деструктивних стосунків з членами сім'ї. Отже, актуалізація кризи середини життя у членів сімей «спустошеного гнізда» пов'язане з сімейним емоційним вигоранням.

Параметр кризи «самопочуття» (0,25, $p < 0,01$) позитивно пов'язаний з емоційним виснаженням у сім'ї, тобто зниження емоційного тону, що супроводжує сімейне життя, підвищення психічної виснаженості, втрата інтересу і позитивних почуттів до членів своєї сім'ї, актуалізація відчуття "пересиченості" та незадоволення сімейним життям в цілому властива членам родини «спустошеного гнізда», які характеризуються низькою суб'єктивною оцінкою власного фізичного стану, здоров'я та самопочуття.

Параметр криза життя «ідеали», що вказує на екзистенційні проблеми особистості, втрату смислів, крах цінностей позитивно пов'язаний з показниками деперсоналізації сімейної ролі (0,40, $p < 0,0001$) та редукцією задоволеності сімейним життям (0,32, $p < 0,0001$), тобто з байдужістю у сімейних стосунках, незадоволеністю сімейною роллю, негативізмом стосовно сімейних обов'язків,

уникненням включення в сімейні проблеми, отже зниженням мотивації підтримання сімейних стосунків.

Параметр кризи «втома» позитивно пов'язаний з сімейним емоційним виснаженням (0,21, $p < 0,001$) та деперсоналізацією сімейної ролі (0,34, $p < 0,0001$). Таким чином, суб'єктивне почуття втоми, як фізичної, так і духовної, психологічна втоменість (зниження тону, низький опір стресам, пригніченість тощо) у подружжя «спустошеного гнізда» пов'язане із загальною незадоволеністю сімейним життям, проявами втрати інтересу, байдужістю до членів родини, формалізацією сімейного функціонування, зниженням позитивної модальності сімейних стосунків.

Висновки. Таким чином, апробація модифікованої методики діагностики сімейного емоційного вигорання показала її валідність, надійність та ефективність у використанні в якості інструментарію для дослідження емоційного виснаження, деперсоналізації сімейної ролі та редукції задоволення сімейним життям особистості.

Психологічний зміст сімейного емоційного вигорання виявляється у позитивних зв'язках з негативними сімейно обумовленими станами – незадоволеністю, тривожністю та нервово-психічною напругою у сім'ї.

Визначено, що у членів сімей «спустошеного гнізда» сімейне емоційне вигорання пов'язане з переживанням кризи середини життя – почуттям непотрібності іншим людям та низької включеності у події життя, втратою смислів, крахом ідеалів, втомою та негативним самопочуттям.

Перспективним напрямком подальших розробок може бути виявлення кореляцій показників емоційного вигорання в сім'ї з показниками сімейного функціонування.

Література

Базалева Л.А. (2010). Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Краснодар.

Бойко В. В. (1999). Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.

Бойко В. В. (2004). Энергия эмоций: моногр. СПб.: Питер.

Водопьянова Н.Е. (2009). Психодиагностика стресса. СПб.: Питер.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. (2009). Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер.

Кмить К.В., Попов Ю.В. (2013). Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом. *Обзорные психиатрии и медицинской психологии*. 3. С. 3-10.

Подсадный С.А., Орлов Д.Н. (2008). Развитие научных представлений о синдроме выгорания. *Современные проблемы исследования синдрома*

выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. С. 13-35.

Полтавский С.В. (2008). Психологические условия преодоления ценностно-смыслового кризиса середины жизни в процессе самопознания личности : дисс. ... кандидата психологических наук : 19.00.13. Тамбов.

Орёл В. Е. (2005). Синдром психического выгорания личности. – Ярославль: Изд-во Институт психологи РАН.

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануилов Г.М. (2002). Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. С. 357-360.

Эйдемиллер Э.Г. Добряков И.В., Никольская И.М. (2006). Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь.

Golembiewski R.T., Boss W. Phases of burnout in diagnosis and intervention (1992). *Research in Organizational Change and Development*. Vol. 6. P. 115-152.

Golembiewski R.T., Munzenrider R.F. (1988). Phases of burnout: Developments in concepts and applications. New York, N. Y.: Praeger.

Golembiewski R.T. Munzenrider R.F., Stevenson (1986). Stress in organizations. New York, N. Y.: Praeger.

Freudenberger H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social Issues*. Vol. 30. P. 159–165.

Lindstrom C., Aman J., Norberg A.L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica*. Vol. 99. P. 427–431.

Pines A., Aronson E. (1988). Career burnout: Causes and cures. New York: Free Press.

Pines A. (1996). Couple burnout. New York and London: Routledge. 1996.

Pines A. Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage. – New York, N.Y.: St. Martin Press. – 1988.

Maslach C, Jackson S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*. V. 2. P. 99–113.

Maslach C., Jackson S. E. (1986). The Maslach Burnout Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C., Jackson S. E. MBI (1996). General Survey // In C. Maslach, S. E. Jackson, and M. P. Leiter (Eds.), Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting 53. Psychologists Press.

Shirom A., Melamed S., Toker S., Berliner S., Shapira I. (2005). Burnout and health: current knowledge and future research directions. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Vol. 20. P. 269–279.

Vodopianova N. E., Starchenkova E. S. (1997). Burnout, coping strategies, and professional efficiency. *Abstracts of Stress and anxiety research society conference*. Dusseldorf, 1997.

Weiss M.J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *Autism*. Vol. 6. P. 115–130.

Опитувальник «Емоційне вигорання в сім'ї»

(Модифікація методики К.Маслач та С.Джексон, адаптації Н.Е. Водоп'янової)

Інструкція: Вам пропонується 22 твердження про почуття і переживання, пов'язані з Вашою сім'єю. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішите, чи відчуваєте ви себе таким чином у вашій сім'ї. Якщо у вас ніколи не було такого почуття, в листі для відповідей відмітьте позицію 0 – «ніколи». Якщо у вас було таке почуття, вкажіть, як часто ви його відчували, позиція 6 – «щодня». Для цього закресліть або обведіть гуртком бал, що відповідає частоті переживань того або іншого почуття. Над відповідями довго не замислюйтеся, відповідайте, керуючись першим враженням.

1. В моїй сім'ї я відчуваю себе емоційно спустошеним (ою)
2. Дома я відчуваю себе як «вичавлений лимон».
3. Я відчуваю себе втому та небажання занурюватись у сімейне життя.
4. Я добре розумію кожного члена моєї сім'ї та намагаюсь враховувати його почуття.
5. Я спілкуюся з членами моєї сім'ї формально, без теплоти та зайвих емоцій, і прагну звести спілкування з ними до мінімуму.
6. У час і після спілкування з рідними я відчуваю себе у піднесеному настрої і емоційно натхненно*.
7. Я вмю знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях з моїми рідними.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я впевнений (а), що я потрібен (а) своїй сім'ї.
10. Останнім часом я став(ла) більше відстороненим(ою) і черствим (ою) по відношенню моїх рідних.
11. Я помічаю, що моє сімейне життя робить мене більш жорстким.
12. У мене багато сімейних планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення.
13. Моя сім'я все більше мене розчаровує.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багато чого, що радувало мене в моєй сім'ї раніше.
15. Буває, що мені байдуже, що відбувається з моїми рідними.
16. Мені хочеться усамітнитися від усіх і відпочити від сім'ї.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в сім'ї.
18. У спілкуванні з сім'єю я відчуваю приємне поживлення.
19. Мої зусилля сприяють благополуччю в сім'ю.
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.

21. Вдома я легко долаю емоційні проблеми
22. Останнім часом, мені здається, що мої рідні все частіше перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.

Ключ:

«Емоційне вигорання в сім'ї» - сума балів за пунктами: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

«Редукція задоволеності сімейним життям» - сума балів за пунктами: 5, 10, 11, 15, 22.

Оригінальний рукопис отримано 10 вересня 2018 року

Статтю прийнято до друку 20 вересня 2018 року