

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ МАТЕРІВ

Цибух Людмила Миколаївна

*кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Ширикалова Оксана Ігорівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та воєнного стану проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності не лише у професійній сфері, але й у контексті батьківства. Особливо вразливою групою є молоді матері, які поєднують високий рівень емоційної залученості у догляд за дитиною з обмеженими ресурсами відновлення та соціальної підтримки.

Проблема емоційного вигорання у батьківстві активно досліджується в сучасній психології, зокрема в роботах Ізабель Роскем та Мойри Міколайчак, які обґрунтували концепцію батьківського вигорання як окремого феномену. Теоретичні засади аналізу копінг-стратегій базуються на транзакційній моделі стресу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, що розглядає копінг як ключовий механізм адаптації до стресових ситуацій. У вітчизняній психологічній науці окремі аспекти емоційного вигорання та стресу розкрито у працях Тетяни Титаренко, Сергія Максименка та інших дослідників, які акцентують увагу на ролі особистісних ресурсів і соціального середовища. Водночас, питання взаємодії копінг-стратегій, батьківського стресу та емоційного вигорання у молодих матерів залишається недостатньо розробленим, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Емоційне вигорання у батьківстві розглядається як стан хронічного виснаження, емоційного дистанціювання від дитини та зниження відчуття батьківської ефективності. Його формування має багатофакторний характер і зумовлюється впливом батьківського стресу, рівня соціальної підтримки та індивідуальних стратегій подолання труднощів. У цьому контексті ключову роль відіграють

копінг-стратегії як механізми адаптації до стресу, що визначають ризик розвитку вигорання.

Метою дослідження є визначення ролі копінг-стратегій у формуванні емоційного вигорання у молодих матерів. У роботі використано психодіагностичні методики PBA, PSI, MSPSS та Brief COPE (українська адаптація).

Ключовим чинником розвитку вигорання виступає батьківський стрес, що виникає внаслідок дисбалансу між вимогами до матері та її ресурсами. Важливу роль відіграють копінг-стратегії: адаптивні (планування, пошук підтримки, активне вирішення проблем) сприяють зниженню емоційного виснаження, тоді як неадаптивні (уникнення, самозвинувачення, емоційне відсторонення) підсилюють його. Соціальна підтримка виконує буферну функцію, зменшуючи негативний вплив стресу.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 жінок віком 20–35 років, які мають дітей раннього віку. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання у молодих матерів.

Для досягнення мети використано комплекс психодіагностичних методик: PBA – для оцінки емоційного вигорання, PSI – рівня батьківського стресу, MSPSS – соціальної підтримки та Brief COPE (укр. адаптація) – копінг-стратегій.

Результати показали підвищений рівень вигорання у значної частини респонденток: високий – у 38%, середній – у 42%, низький – у 20%. Провідним компонентом виступає емоційне виснаження. Понад половина учасниць (56%) перебувають у стані підвищеного стресу, який має значущий позитивний зв'язок із вигоранням ($r = 0,62$; $p < 0,05$).

Виявлено, що неадаптивні копінг-стратегії (уникнення, самозвинувачення, емоційне відсторонення) позитивно пов'язані з вигоранням ($r = 0,58$; $p < 0,05$), тоді як адаптивні (планування, пошук підтримки, активне вирішення проблем) мають негативний зв'язок ($r = -0,41$; $p < 0,05$). Соціальна підтримка виконує буферну функцію, знижуючи рівень вигорання ($r = -0,49$; $p < 0,05$) та сприяючи використанню адаптивних стратегій.

Узагальнення результатів свідчить, що емоційне вигорання у молодих матерів формується під впливом поєднання високого батьківського стресу, домінування неадаптивних копінг-стратегій та недостатньої соціальної підтримки. Натомість адаптивні стратегії й підтримка виступають ключовими ресурсами профілактики вигорання.

Результати дослідження підтверджують, що батьківський стрес є ключовим детермінантом емоційного вигорання, виконуючи роль

пускового механізму виснаження психологічних ресурсів. Водночас вирішальним чинником індивідуальних відмінностей виступають копінг-стратегії: неадаптивні (уникнення, самозвинувачення, емоційне відсторонення) підсилюють вигорання, тоді як адаптивні (планування, активне вирішення проблем, пошук підтримки) знижують його ризик.

Соціальна підтримка виконує буферну функцію, безпосередньо зменшуючи рівень емоційного виснаження та сприяючи формуванню більш конструктивних стратегій подолання. Її дефіцит, навпаки, посилює вплив стресу та сприяє дезадаптації.

Узагальнення результатів свідчить, що емоційне вигорання у молодих матерів є наслідком взаємодії батьківського стресу, копінг-стратегій та соціальної підтримки, де саме копінг виступає центральною ланкою регуляції.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, посилення соціальної підтримки та зниження рівня батьківського стресу. Такий інтегрований підхід сприятиме профілактиці вигорання та підвищенню психологічного благополуччя матерів.

Встановлено, що емоційне вигорання у молодих матерів має багатофакторний характер і формується під впливом батьківського стресу, копінг-стратегій та рівня соціальної підтримки. Доведено, що батьківський стрес є значущим предиктором вигорання, тоді як неадаптивні копінг-стратегії підвищують його ризик, а адаптивні – виконують захисну функцію.

Підтверджено буферну роль соціальної підтримки, яка знижує інтенсивність вигорання та сприяє ефективному подоланню стресу. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання у молодих матерів.

Література:

1. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2014. № 5. С. 45–52.
2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2009. 105 с.
3. Druzhkova I., Annienkova I., Busel S., Nemchenko H., Rudinska O. Gender challenges in healthcare, psychological strategies for overcoming discrimination Amazonia Investiga. 2025. Vol. 14, No. 86. P. 114–130. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2025.86.02.10>.

4. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. 2013. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

5. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*. 2019. 7(6). 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

6. Roskam I., Raes M-E, Mikolajczak M. Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Front. Psychol.* 2017. 8. 163. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163

7. Yatsyshyna Y. Asieieva O. Khairulin H. Venher L. Tsybukh Character harmonisation in adolescence: psychological profiles, coping strategies and implications for well-being. *Revista Amazonia Investiga*. Vol. 14. Issue 87. March 2025, P. 23-36. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2025.86.02.6>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-113>

ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНФЛІКТУ В КОЛЕКТИВАХ ЗАКЛАДІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Янікова Олена Геннадіївна

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Цибух Людмила Миколаївна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Життя українців в реаліях повномасштабного вторгнення супроводжується умовами перебування в хронічному стресовому стані, а професійна діяльність в закладах охорони здоров'я посилює рівень навантаження на працівників даної сфери у зв'язку з наявністю синергії професійних, психоемоційних та соціально-комунікативних факторів до яких можна віднести:

– дефіцит ресурсів та часу, що характеризується виконанням високого об'єму роботи в обмежені строки;