

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»**

**Факультет наук про здоров'я**

**Кафедра психології та психотерапії**

**Магістерська робота**

**ПЕРЕЖИВАННЯ СОРОМУ В КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ  
МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: РОЛЬ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ,  
АБО ЯК ВБЕРЕГТИСЬ ВІД САМОСПАЛЕННЯ В МАТЕРИНСТВІ**

Виконала: студентка 6 курсу,  
групи ЗПП 21/М спеціальності 053

Психологія освітньої програми

«Клінічна психологія з основами  
психодинамічної терапії»

(підпис)

(дата)

Терьохіна О.С.

(прізвище та ініціали)

Керівник, доцент кафедри  
психології та психотерапії,  
кандидат психологічних наук

(підпис)

(дата)

Завада Т.Ю.

(прізвище та ініціали)

Рецензент, посада, науковий  
ступінь, вчене звання

(підпис)

(дата)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Львів – 2023

## РЕФЕРАТ

Як вберегтись від самоспалення, або переживання сорому в контексті емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку: роль співчуття до себе: 93 с., 3 ч., 9 табл., 5 рис., 7 дод., 94 джерела.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** доброта до себе, емоційне вигорання, загальна людяність, критикування себе, майндфулнес, материнство, над-ідентифікація, самоосуд, сором, соціальна ізоляція, співчуття до себе.

Переживання сорому пов'язують з різними психологічними проблемами, такими як, депресія, тривожність, харчові розлади, розлади особистості, професійне емоційне вигорання. Тоді як, співчуття до себе часто виступає у якості посередника між різними психологічними проявами. Втім, на сьогоднішній день, існує недостатньо досліджень впливу сорому на батьківське емоційне вигорання а також ролі співчуття до себе. Відтак, метою даної роботи стало: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль співчуття до себе у переживанні сорому в контексті емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку. Матері дітей, віком до 6-ти років (N=771) пройшли онлайн опитування, що збирало анкетні дані, а також виміряло інтенсивність переживання сорому, рівень співчуття до себе та рівень емоційного вигорання. Інтенсивність переживання сорому впливає на рівень емоційного вигорання, а саме сором прогнозує понад третину значень емоційного вигорання у матерів. Також, сором має обернений зв'язок з співчуттям до себе, тобто чим вища інтенсивність переживання сорому, тим нижчий буде рівень співчуття до себе. Сором прогнозує понад половину значень співчуття до себе. Окрім того, співчуття до себе медіює зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та емоційним вигоранням матерів, демонструючи близько 20% медіації. Отримані результати свідчать про те, що сором є важливим фактором емоційного вигорання у матері, а також дають уявлення про те, куди слід спрямувати зусилля, щоб зменшити труднощі материнства, а саме, на розвиток співчуття до себе.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ</b>	<b>9</b>
1.1 Теоретичні підходи до розуміння сорому, як психологічної категорії	9
1.2 Особливості емоційного вигорання у батьків	15
1.3 Поняття співчуття до себе. Теоретичні аспекти ролі співчуття до себе у переживанні сорому та емоційного вигорання	21
1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження	26
Висновки до першого розділу	27
<b>РОЗДІЛ 2 МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>29</b>
2.1 Етапи дослідження	29
2.2 Методи дослідження	30
2.3 Група досліджуваних	35
2.4 Аналіз даних	37
Висновки до другого розділу	37
<b>РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ</b>	<b>39</b>
3.1 Взаємозв'язок між переживанням сорому та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку	39
3.2 Взаємозв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку	41
3.3 Роль співчуття до себе, як посередника між переживанням сорому та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку	44
3.4 Роль соціально-демографічних чинників у переживанні емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку	47
3.5 Дискусія результатів	49
3.6 Обмеження та перспективи дослідження	52
Висновки до третього розділу	54

	4
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>55</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>58</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>69</b>

## ВСТУП

Почуття сорому знайоме майже кожному з нас. Та водночас, це болісне переживання, що часто є виснажливим та нестерпним, про яке неохоче розповідають іншим. Сором, описують як розрив відчуття зв'язку з іншими (Kaufman, 1989), що в свою чергу викликає внутрішній розрив в середині самої людини, який відокремлює її від власного радісного досвіду (Tomkins, 1963).

Переживання сорому пов'язують з різними психологічними проблемами, такими як, депресія, тривожність, харчові розлади, розлади особистості, тощо (Morrison, 1984; Kramer, Pascual-Leone, Rohde & Sachse, 2018; Allan, Gilbert, & Goss, 1994; Andrews, Qian, & Valentine, 2002; Orth, Berking, & Burkhardt, 2006; Matos, Pinto-Gouveia та Gilbert, 2013). Зокрема, переживання сорому також пов'язують і з емоційним вигоранням (Barr, 2022; Lister, 2020). Відповідні результати показало крос-секційне дослідження емоційного вигорання у медсестер (Barr, 2022). Також, контекстно-специфічний сором є важливим для прогнозування рівня вигорання у соціальних працівників (Lister, 2020).

Батьківське емоційне вигорання - це специфічний синдром, причиною виникнення якого є тривалий вплив хронічного батьківського стресу (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018). Дослідження батьківського емоційного вигорання вказують на те що, виснаження себе заради своїх дітей обертається проти дітей (Mikolajczak, Gross, & Roskam, 2019). Адже батьківське вигорання збільшує дитячу занедбаність і батьківське насильство. Тому важливим є дослідження факторів ризику розвитку емоційного вигорання у батьків.

Згідно суспільних поглядів на батьківство, матір, це головна особа, що відповідальна за піклування про дітей, яка повинна повністю присвячувати себе цьому завданню, ставлячи потреби дітей вище за свої власні (Liss, Schiffrin, Mackintosh, Miles-McLean & Erchull, 2013; Newman & Henderson, 2014). Водночас, тиск високих вимог соціуму на матір є причиною збільшення рівня

стресу та тривожності а також предиктором емоційного вигорання у матерів (Henderson, Harmon & Newman, 2010; Meeussen & Van Laar, 2018). З народженням дитини, у матері збільшується кількість роботи, де до звичних справ та роботи додається також догляд за дитиною. Що підтверджується і результатами досліджень, де Nomanguchi та Milkie (2003) виявили, що заміжні матері мають більше хатньої роботи та більше подружніх конфліктів ніж заміжні жінки, які не мають дітей. А також, що у працюючих жінок і чоловіків нерівномірний розподіл, як хатніх обов'язків так і обов'язків по догляду за дитиною, де матір виконує значно більшу частину обов'язків (Claffley & Mickelson, 2009). В свою чергу, на емоційний стан матері впливає, як постійне балансування між роботою та доглядом за дитиною (Greenhaus & Beutell, 1985; Allen, Herst, Bruck & Sutton, 2000) так і соціальний осуд рішення жінки поєднати роботу з материнством (Okimoto & Heilman, 2012; Morgenroth & Heilman, 2017). Дослідження зв'язку між емоційним вигоранням та ранніми дезадаптивними схемами у батьків (Le Vigouroux, Bernat & Charbonnier, 2023) вказують на те, що сором (у складі ранніх дезадаптивних схем) може бути предиктором емоційного вигорання у батьків.

Дослідниця сорому Brown (1999) зазначає, що проявляючи співчуття до себе, людина забезпечує емоційну безпеку необхідну для того, щоб ясно бачити себе без страху самоосуду, що дозволяє людині точніше сприймати і виправляти неадаптивні моделі мислення, почуттів і поведінки. Переживання сорому асоціюють з негативною самооцінкою та з відчуттям розриву зв'язку з іншими, тоді як, співчуття до себе асоціюють з добротою до себе та відчуттям зв'язку з іншими. Тобто, зростання рівня співчуття до себе, буде зменшувати інтенсивність переживання сорому (Barnard & Curry, 2011; Gilbert & Procter, 2006; Kelly, Carter, & Vogairi, 2014). Таким чином, співчуття до себе, може виступати посередником між переживанням сорому та емоційним вигоранням.

Попри велику кількість досліджень сорому в контексті психологічних проблем та різних емоційних переживань, існує недостатньо досліджень, які б відображали зв'язок сорому та емоційного вигорання у батьків. Також, з

результатів наявних досліджень, досить мало відомо про роль співчуття до себе у контексті взаємозв'язку сорому та емоційного вигорання у батьків.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль співчуття до себе у переживанні сорому в контексті емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження:** сором як психологічна категорія.

**Предмет дослідження:** переживання сорому у контексті емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку в залежності від здатності до співчуття до себе.

**Гіпотези дослідження:**

1. Існує зв'язок між переживанням сорому та рівнем емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку.
2. Існує зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку.
3. Співчуття до себе виступає посередником між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукової літератури та проаналізувати підходи до розуміння сорому та його ролі, як предиктора емоційного вигорання у батьків. Проаналізувати зв'язок інтенсивності переживання сорому та рівнем співчуття до себе, а також зв'язок співчуття до себе та емоційного вигорання у батьків.
2. Підібрати відповідні методики для визначення показників інтенсивності переживання сорому, рівня співчуття до себе та рівня емоційного вигорання у матерів.
3. Дослідити зв'язок між соромом та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку у контексті співчуття до себе.
4. Провести обробку отриманих даних математико-статистичним методом.
5. Здійснити аналіз отриманих результатів.

**Методи роботи.** У роботі було використано Шкалу інтерналізованого сорому (Internalized Shame Scale, ISS; Cook, 1988; Rybak & Brown, 1996; Vikan et al, 2010) для визначення рівня інтенсивності переживання сорому мамою. Для визначення рівня емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку було використано Опитувальник емоційного вигорання, адаптований для матерів (Parental Burnout Inventory, PBI; Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017; Михайлович, 2021). Для визначення рівня співчуття до себе було використано Шкалу співчуття до себе К. Нефф (Self-compassion scale, SCS; Neff, 2003; Сахнюк, 2021). Перевірка гіпотез була здійснена за допомогою відповідних методів статистичного аналізу, а саме: кореляційного, регресійного, множинного регресійного аналізу а також аналізу медіацій.

**Група досліджуваних.** У дослідженні взяло участь 771 респондентки, віком від 24 до 46 років. Більшість вибірки складала жінки, що мали 1 дитину до 6 років – 613 матерів (79,5%).

Результати даного дослідження можуть бути використані для кращого розуміння ролі сорому та співчуття до себе в емоційному вигоранні матерів. Що в свою чергу може стати основою для здійснення психоедукації серед матерів дітей дошкільного віку. А також надати краще розуміння важливості роботи з соромом та співчуттям до себе у психологічному консультуванні та психотерапії з матерями.



## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ

### 1.1 Теоретичні підходи до розуміння сорому, як психологічної категорії

Американський психолог та дослідник емоцій Томкінс називав сором хворобою душі (Tomkins, 1963). Scheff (2003) припускає, що сором є основною емоцією повсякденного життя. Сором – це самопаралізуюча емоція, що супроводжується відчуттям власної нікчемності, меншовартості та неповноцінності, відчуттям, що тебе не люблять або, що ти не вартий любові. Сором також переживається, як відчуття що тебе засуджують, висміюють чи викривають (Vikan, Hassel, Rugset, Johansen, & Moen, 2010). І попри те, що це почуття знайоме майже кожній людині, сором - це табуована тема. Тобто про сором, говорити соромно (Brown, 2010).

Існує два відмінних погляди на поняття сорому та його природу походження, як емоції, у різних наукових джерелах. Деякі дослідники розглядають сором, як базову емоцію, тоді як інші, вважають сором похідною або вторинною емоцією, що формується внаслідок взаємодії з іншими людьми.

У своїх дослідженнях головного мозку Tomkins (1963), прийшов до висновку, що сором пов'язаний зі зменшенням нейронної активності та може переживатись немовлятами у досить ранньому віці. Коли немовля, починає розпізнавати обличчя та відрізнити материнське обличчя від інших, та зустрічається з ситуацією хибного розпізнавання – воно знічується, що на думку дослідника і є першим переживанням сорому.

Kemeny, Gruenewald та Dickerson (2004) вважають, що сором відповідає більшості характеристик базової емоції. Його можна розпізнати за тілесною поведінкою, такою як опущення голови чи уникнення погляду. А також що емоції, схожі до сорому є присутні у багатьох культурах. На думку Gilbert (1997), бути привабливим для оточуючих - є вродженою потребою людини. Тоді як наслідком втрати такої привабливості, буде відчуття сорому, що підтверджує погляд на сором, як на базову емоцію. Таку ж думку розділяє дослідник

Nathanson (1994), однак вважає сором базовим переживанням, що виникає у дитини внаслідок втрати уваги від значимих дорослих.

Тоді як, інші сучасні теоретики та дослідники сорому припускають, що сором є однією з вторинних, самосвідомих емоцій, оскільки він в основному пов'язаний з оцінкою самого себе (Tangney, Stuewig & Mashek 2007). Емоції самосвідомості починають з'являтися у дітей у віці 18-24 місяці. Адже доти, діти не переживають себе автономними. Лишень до кінця другого року життя, вони вчаться впізнавати себе в дзеркалі, усвідомлювати себе та формулювати думки про себе (M. Lewis, 2007).

Bennett, Sullivan та Lewis (2005) пояснюють переживання сорому в дитячому віці, як відчуття дитиною себе небажаною та непотрібною, що виникає внаслідок суворого виховання, критики та фізичного насильства. Аналогічно, Gilbert, Allan та Goss(1996) виявили, що схильність до сорому в дорослої особи пов'язана зі спогадами про те, що батьки в дитинстві відкидали, принижували та не любили її.

Згідно крос-секційного дослідження вікових відмінностей в соромі, провині та двох формах гордості Orth, Robins, та Soto (2010) рівень сорому знижувався від підліткового до середнього дорослого віку, досягаючи мінімуму у віці близько 50 років, а потім зростав у похилому віці. Використовуючи перехресні дані 2611 осіб у віці від 13 до 89 років, автори дослідили, що протягом усього життя сором і гординя мали тенденцію до негативного зв'язку з психологічним благополуччям а також що в середньому жінки відчують більше сорому і провини. Згідно результатів дослідження з віком люди стають більш схильними до переживання психологічно адаптивних самосвідомих емоцій, таких як провина і автентична гордість, і менш схильними до переживання психологічно неадаптивних емоцій, таких як сором і пихата гордість (Orth, Robins & Soto, 2010).

Визначаючи сором, важливо диференціювати його від емоції провини. Сором та провина мають позитивну кореляцію між собою і серед неспеціалістів

їх часто плутають, та як показують емпіричні дані, це різні емоційні переживання, як психологічно так і поведінково (Tangney, 1991). Однією з важливих характеристик, що відрізняє сором від провини є об'єкт на який скеровано переживання. Людина що відчуває провину, подумає «Я зробила щось погане», тоді як, людина що відчуває сором подумає «Я погана людина» (Niedenthal, Tangney & Gavanski 1994). Переживання сорому спонукає людину до самоосудливих роздумів, що пронизують усю особистість, усі її аспекти, як психологічні так і фізичні. Таким чином, уся особистість сприймається людиною як вроджено недосконала (Tangney, 1991, Niedenthal et al., 1994).

Дослідник сорому через психоаналітичну призму Morrison (1984) зазначає, що на відміну від провини, сором слід розглядати, як глибинне переживання дефектного та виснаженого Селф у нарцисичного пацієнта. Власне, сповнене соромом Селф, являє собою відчуття власної неповноцінності, що лежить в основі розладів нарцисизму. На думку Morrison (1984) провинна більш чітко демонструє інтрапсихічний конфлікт між похідними потягами та інтерналізованими заборонами та мотивує людину до певного саморозкриття в психоаналізі та прощення з боку терапевта. Власне, це стало причиною того, що в психоаналітичному лікуванні саме провинна, а не сором, вважалася більш зрозумілою для аналізу. Тоді як, сором спричиняє відсторонення та уникання в психотерапії, так як це переживання пов'язане з переживанням недостатності, бракованості та неспроможності власного Селф. Саме тому, «протиотрутою» для сорому буде прагнення до самоприйняття та прийняття аналітиком (Morrison 1984).

Робота з соромом є важливою як для психотерапії так і для психоаналітичної роботи зокрема. За результатами дослідження двох клінічних випадків Morrison (1984) відзначив, що робота з соромом і тривогою сорому у нарцисичних і невротичних пацієнтів приносить продуктивну винагороду у вигляді оволодіння соромом та тривогою пацієнтом а також, розблокування

раніше прихованого динамічного або генетичного матеріалу, який потім може бути проаналізований.

У дослідженні, що спрямоване на вивчення ролі сорому, співчуття до себе та специфічних терапевтичних втручань у пацієнтів з нарцисичним розладом особистості Kramer та колеги (2018) дослідили 17 пацієнтів з нарцисичним розладом особистості. Середній вік становив 39 років, 10 з них були чоловіками. В середньому лікування тривало 64 сесії (від 45 до 99). Результати дослідження вказали на можливу центральну роль сорому в терапевтичному процесі пацієнтів з нарцисичним розладом особистості. Одним із способів подолання сорому для пацієнта автори вказують доступ до глибинного співчуття до себе.

В науковій літературі є декілька способів класифікації сорому, зокрема сором розглядають як внутрішній та зовнішній. Gilbert (1998, 2000) розрізняв «відчуття сорому» та «бути присоромленим». Згідно його припущень, коли людина відчуває сором за свої особисті якості, негативно оцінює себе та бачить себе у негативному світлі – це внутрішній сором. Водночас, коли людина відчуває сором через те, що хтось інший негативно її оцінює, або відчуває що образ її Селф негативно оцінюється іншими – це зовнішній сором. Тобто людина може не відчувати сорому внутрішньо сама по собі, однак зовнішні ситуації можуть змусити її відчути сором (Gilbert, 1998, 2000). Зовнішній сором не обов'язково призводить до внутрішнього, тоді як внутрішній сором може мати великий вплив на відчуття зовнішнього сорому. Тобто, можна не відчувати сорому, навіть якщо інші оцінюють тебе негативно, однак малоймовірно, що людина не буде відчувати сорому, коли вона сама себе негативно оцінює (Gilbert, 2000).

Людина з високим рівнем внутрішнього сорому має негативну думку про себе і відчуває себе неповноцінною та неадекватною у порівнянні з іншими, навіть коли ці інші спрямовують на неї позитивний вплив. Таким чином, біль внутрішнього сорому є самопереслідуванням і виникає з негативних оцінок самого себе, побачених власними очима (Matos, Pinto-Gouveia & Duarte, 2012).

Важливо розрізняти сором як стан та сором як рису. Говорячи про емоцію на рівні стану, мається на увазі що це миттєві реакції на події, що викликають емоції, які не мають довготривалих наслідків. Вони можуть викликати певні думки або мотивувати певну поведінку, але через деякий час їхній вплив вщухає, і людина може нормально функціонувати. Однак, на рівні рис, емоції переживаються часто і мають серйозний вплив на життєві функції та адаптивність (Ferguson & Stegge, 1995). Сором як риса - це часте або постійне відчуття сорому, який ще також називають хронічним соромом (Matos et al., 2012). На рівні риси, ідентичність людини пронизана почуттям нікчемності, неадекватності та безпорадності (Ferguson & Stegge, 1995).

Саме сором як риса, має сильніший зв'язок з психологічними проблемами, аніж сором як стан. За результатами дослідження Allan та ін. (1994) шкали сорому, які досліджують глобальні негативні переконання про те, як інші сприймають себе більш тісно пов'язані з показниками психопатології, зокрема депресії/дисфорії, на відміну від шкал, які фокусуються на реакціях сорому на конкретні події.

Існує багато досліджень, де переживання сорому пов'язують з різними психологічними проблемами.

За результатами лонгітюдного анкетного дослідження серед 163 студентів університету, сором відіграє значну роль у виникненні та перебігу депресії (Andrews et al., 2002). У дослідженні 149 матерів і батьків після розпаду сім'ї через розлучення було підтверджено, що саме сором а не провина, має сильний унікальний вплив на депресію (Orth, Berking, & Burkhardt, 2006). У своєму дослідженні Matos та Pinto-Gouveia, (2009) припускали, що епізоди сорому можуть мати властивості травматичних спогадів, що включають вторгнення, флешбеки, сильне емоційне уникнення, гіперзбудження, фрагментарні стани свідомості та дисоціацію. За результатами дослідження серед 811 учасників виявлено, що ранній досвід сорому виявляє характеристики травматичної пам'яті. Більше того, ці переживання пов'язані з відчуттям внутрішнього і

зовнішнього сорому в дорослому віці. Також було виявлено що переживання сорому тісно пов'язане з депресією та тривогою (Matos & Pinto-Gouveia 2009).

Matos та колеги (2013) досліджували чи сором і спогади про сором по-різному пов'язані з параноїдальною та соціальною тривожністю. На основі даних 328 учасників, вони зробили висновки, що зовнішній сором тісно пов'язаний з параноїдальною тривогою. На противагу цьому, внутрішній сором пов'язаний із соціальною тривожністю. У своєму дослідженні Lee, Scragg, та Turner (2001) вказали на те, що сором і провина можуть бути ключовими аспектами ПТСР, та представили дві моделі ПТСР на основі сорому та провини відповідно.

Перехресне крос секційне дослідження, в якому взяли участь 142 медичні сестри, показало, що емоційне вигорання у медсестр, що включає виснаження, деморалізацію і втрату мотивації, тісно корелювало з схильністю до сорому (Barr, 2022). Згідно результатів дослідження Lister, (2020) контекстно-специфічний сором є важливим для прогнозування рівня вигорання у соціальних працівників.

Таким чином, ці результати підкреслюють важливість роботи з соромом а також оцінки спогадів про сором і втручання в них у терапевтичному контексті.

Дане дослідження зосередилось на соромі як рисі. Одним з інструментів для вимірювання сорому як риси, є Шкала інтерналізованого сорому (Internalized shame scale, ISS, Cook, 1988). Шкала інтерналізованого сорому це 30-ти пунктовий тест, розроблений у декілька етапів в Університеті Вісконсін-Стаут Девідом Р. Куком (David R. Cook). Спочатку тест був розроблений як частина магістерської дисертації Б. Дж. Еріха у 1985 році за допомогою процедури сортування карток. Тестові завдання були переглянуті на основі аналізу відповідей на тестові завдання, отриманих від різних груп населення. У 1989 року було завершено п'ятий і останній перегляд Шкали інтерналізованого сорому. Основна перевага Шкали інтерналізованого сорому полягає в тому, що вона зосереджена на соромі як інтерналізованій рисі, що має довготривалу природу, на відміну від інструментів, орієнтованих на стан, які враховують поточні, але постійно мінливі стани (Cook, 1988; Rybak & Brown, 1996).

Отож, переживання інтерналізованого сорому - це часте або постійне відчуття себе нікчемним, неадекватним та неповноцінним, що супроводжується відчуттям втрати зв'язку з іншими та страхом «викриття».

## **1.2 Особливості емоційного вигорання у батьків**

Першопочатково, емоційне вигорання розглядалось як феномен, що пов'язаний з роботою. Емоційне вигорання - це психологічний синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень, який може виникати у людей, що працюють з іншими людьми (Maslach, 1993). Емоційне вигорання у працівників має три виміри. Емоційне виснаження - це відчуття емоційного перенапруження та виснаження власних емоційних ресурсів. Деперсоналізація - це негативна, черства або надмірно відсторонена реакція на інших людей, які зазвичай є одержувачами послуг. Зниження особистих досягнень - це зниження відчуття власної компетентності та успішності в роботі (Maslach, 1993). Таке визначення емоційного вигорання було розроблено дослідницею емоційного вигорання Maslach (1976) на основі кількарічних експериментальних досліджень, що включали інтерв'ю, опитування та спостереження за працівниками різних професій.

Дослідження на тему емоційного вигорання на роботі показують, що професійне емоційне вигорання має вплив як на фізичне так і на психічне здоров'я працівників (Ahola et al., 2006; Hakanen, Schaufeli & Ahola, 2008).

Mikolajczak та колеги (2018) виявили, що емоційне вигорання є більш згубним ніж хронічний стрес. Адже, коли хронічний стрес триває занадто довго, він виснажує ресурси людини, що зрештою призводить до емоційного вигорання – втрати здатності справлятися зі стресом (Mikolajczak et al., 2018).

Згідно дослідження Roskam, Raes, & Mikolajczak (2017), батьківське емоційне вигорання – це унікальний синдром, що відрізняється від професійного емоційного вигорання, батьківського стресу чи депресії. Батьківське емоційне вигорання виникає коли батьківський стрес серйозно і хронічно перевантажує

ресурси батьків. Як і професійне емоційне вигорання, батьківське емоційне вигорання має три виміри. Перший – це надмірне емоційне виснаження, пов'язане з батьківською роллю: батьки відчують втому і те, що батьківство вимагає від них занадто великої участі. Другий вимір – це емоційне дистанціювання з дітьми: виснажені батьки все менше і менше беруть участь у вихованні та стосунках зі своїми дітьми; вони роблять для них необхідний мінімум, але не більше. Третій вимір - це відчуття неефективності батьківської ролі: батьки відчують, що не можуть спокійно та/або ефективно справлятися з проблемами (Mikolajczak et al., 2018).

Roskam та ін. (2021) вивчали поширеність батьківського емоційного вигорання в 42 країнах серед 17 409 батьків з яких 71% склали матері. Результати даного дослідження показали, що поширеність батьківського емоційного вигорання різко варіюється в різних країнах, згідно інших досліджень його поширеність складає від 8% до 36%, залежно від типів досліджуваних батьків (Lindström, Aman & Norberg, 2011; Roskam et al., 2017; Roskam & Mikolajczak, 2020). Аналіз культурних цінностей показав, що індивідуалістичні культури, зокрема, демонструють помітно вищу поширеність і середній рівень батьківського емоційного вигорання. Індивідуалізм відіграє більшу роль у виникненні батьківського емоційного вигорання, ніж економічна нерівність між країнами або будь-яка інша індивідуальна та сімейна характеристика, яку досліджували до цього часу, включаючи кількість і вік дітей та кількість годин, проведених з ними. Ці результати свідчать про те, що культурні цінності в західних країнах можуть піддавати батьків підвищеному рівню стресу (Roskam et al., 2021).

Згідно сучасних поглядів на батьківство, цілеспрямована, інтенсивна батьківська увага має важливе значення для розвитку дитини. Батьківський внесок розглядається як ключовий фактор, що визначає соціальні, психологічні та освітні результати дітей, особливо в перші роки життя. Водночас дослідження Craig, Powell та Smyth (2014) демонструє, що більш активний догляд за дитиною



відбувається за менший загальний час, що свідчить про більш інтенсивне, орієнтоване на дитину батьківство.

Емоційне вигорання у батьків стосується як жінок у ролі матері, так і чоловіків у ролі батька (Lindström, Aman & Norberg, 2011; Roskam et al., 2017; Roskam & Mikolajczak, 2020). У дослідженні серед 900 франко- та англомовних матерів і татів було виявлено вищий середній рівень батьківського емоційного вигорання серед матерів, ніж серед татів. А також те, що емоційне вигорання має більш згубні наслідки для татів, ніж для матерів (Roskam & Mikolajczak, 2020).

Однак, важливо звернути увагу на те, що суспільство, визначає материнство як головну життєву мету, через яку жінка досягає жіночності (Christler, 2013). Тоді як, дослідження матерів дітей віком до 5-ти років вказують на те, що коли жінки вважають, що вони не відповідають своїм внутрішнім стандартам того, що означає бути хорошою матір'ю, це сприяє посиленню їхнього почуття провини та сорому (Liss, Schiffrin & Rizzo, 2013).

Водночас, загальноприйняті суспільні норми визначають матір, як головну особу, що відповідальна за піклування про дітей, і яка повинна повністю присвячувати себе цьому завданню, ставлячи потреби дітей вище за свої власні (Liss et al., 2013; Newman & Henderson, 2014). Втім, у дослідженні впливу високих вимог соціуму до матерів, Henderson та колеги (2010) виявили, що матері, які відчувають тиск, щоб бути ідеальними, та ті, які відчувають провину за те, що не відповідають батьківським очікуванням, мають нижчу самоефективність, вищий рівень стресу та тривожності. А також, згідно результатів дослідження Meeussen & Van Laar, (2018), тиск, який чиниться на жінку, аби вона була ідеальною матір'ю є передумовою емоційного вигорання у матерів.

Згідно досліджень зайнятості матерів, все більше жінок виходять на ринок праці, як наслідок, матері все частіше стикаються з проблемою поєднання роботи та догляду за дітьми (Cotter, Hermsen, & England, 2008). Таке поєднання роботи та сім'ї не завжди є простим, і матерям доводиться приймати рішення щодо того,

скільки часу та енергії вони витрачають на сім'ю, а скільки - на реалізацію кар'єрних амбіцій (Greenhaus & Beutell, 1985; Allen et al., 2000). Тоді як, саме лиш народження дитини, збільшує кількість роботи, яку потрібно виконувати - за дітьми потрібно наглядати; потрібно більше прати, прибирати та готувати їжу, а також потрібно водити та забирати дітей з дитячого садка, школи чи гуртків. Що підтверджується і результатами досліджень, згідно яких, заміжні матері мають більше хатньої роботи та більше подружніх конфліктів ніж заміжні жінки, які не мають дітей (Nomanguchi & Milkie 2003). У дослідженні працюючих матерів, переважно з Середнього Заходу США, було виявлено, що жінки виконують 70 % роботи з приготування їжі, 72 % роботи з прибирання і 64% по догляду за дітьми (Claffley & Mickelson, 2009). Водночас, працюючі матері та матері, які вирішили не брати повну декретну відпустку, оцінюються іншими як "погані батьки" і як менш бажані партнери (Okimoto & Heilman, 2012; Morgenroth & Heilman, 2017).

Сучасні тенденції позитивного батьківства у західних країнах, заохочують батьків регулювати свої емоції, зокрема, проявляти більше позитивних емоцій до своїх дітей і контролювати негативні емоції під час виховання дітей. (Lin et al., 2020). У дослідженні 347 батьків Lin та ін. (2020) було виявлено, що спроби регулювання емоцій батьками призводять до регуляторних зусиль а це, в свою чергу, підвищує вразливість до емоційного вигорання у батьків. Те, як батьки дотримуються правил прояву емоцій, також має значення, оскільки регулювання емоцій поверхнево (поверхнева дія, тобто надягання маски) є більш шкідливим, ніж регулювання по-справжньому (глибинна дія, тобто зміна своїх емоцій) (Lin et al., 2020).

Батьківське емоційне вигорання може спричиняти суїцидальні думки та думки про втечу (Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019), що набагато частіше зустрічаються при батьківському емоційному вигоранні, аніж при професійному емоційному вигоранні чи навіть депресії (Mikolajczak, Gross, Stinglhamber, Lindahl Norberg & Roskam, 2020). Такі результати можна пояснити тим, що неможливо відмовитися від батьківських обов'язків, звільнитись або піти на

лікарняний від своїх дітей (Roskam et al., 2021). Окрім збільшення бажання фізично втекти від батьківства, батьківське емоційне вигорання також пов'язане з психологічними формами втечі, такими як вживання алкоголю (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam, 2018). Окрім впливу на самих батьків, батьківське емоційне вигорання має серйозні наслідки для дітей, змушуючи раніше хороших батьків ставати недбалими або навіть жорстокими по відношенню до своїх нащадків (Mikolajczak et al., 2018).

Дані досліджень свідчать про те, що батьківське емоційне вигорання є серйозним станом, який потребує уваги та допомоги.

Батьківське емоційне вигорання є наслідком хронічного дисбалансу між потребами та ресурсами (Mikolajczak & Roskam, 2018). Враховуючи, що емоційне вигорання є розладом, пов'язаним зі стресом, вимоги є факторами, які збільшують батьківський стрес, як-от батьківський перфекціонізм, низький емоційний інтелект, непослідовна і жорстка практика виховання дітей та відсутність підтримки від другого з батьків. І навпаки, ресурси - це фактори, які допомагають зменшити батьківський стрес, такі як співчуття до себе, високий емоційний інтелект, позитивні практики виховання дітей, час на дозвілля та підтримка співбатьків (Mikolajczak et al., 2018).

У польському дослідженні емоційного вигорання у батьків Szczygieł, Sekulowicz, Kwiatkowski, Roskam та Mikolajczak (2020) взяли участь 2 130 батьків (1 328 матерів та 802 татів). Згідно результатів дослідження було виявлено, що стать(жіноча), самотній батько(мати чи тато), непрацюючий батько(мати чи тато), наявність дитини з інвалідністю та принаймні однієї дитини віком до 5 років підвищують ризик батьківського емоційного вигорання. Ризик батьківського емоційного вигорання також дещо зростає зі збільшенням кількості дітей та часу, який батьки проводять з ними. Проте, прогностичний вплив соціально-демографічних факторів на рівень батьківського емоційного вигорання є відносно низьким (Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak et al., 2018; Szczygieł et al, 2020).

Також, результати дослідження виявили важливість стабільних рис батьків (тобто особистісних рис, емоційного інтелекту, перфекціонізму) у прогнозуванні батьківського вигорання. Зокрема, батьки, схильні до частого переживання тривоги та більш частих/інтенсивних негативних емоцій (високий нейротизм), а також батьки, які схильні ставити перед собою завищені вимоги і водночас надмірно критично ставляться до своїх дій і помилок (високий дезадаптивний перфекціонізм), особливо схильні до переживання батьківського емоційного вигорання (Szczygieł et al, 2020)

Згідно результатів дослідження Le Vigououx та ін. (2023) існує сильний зв'язок між батьківським емоційним вигоранням та ранніми дезадаптивними схемами. Серед 115 досліджуваних віком від 25 до 61 року, 107 з яких матері, було виявлено що, батьки, які вважають себе недосконалыми (рання дезадаптивна схема дефектності/сорому), можуть прагнути досягти недосяжного батьківського ідеалу, не відчувати себе повноцінними батьками і виснажувати себе, намагаючись досягти недосяжної мети.

Важливу роль у емоційному вигоранні батьків відіграє наявність соціальної підтримки, власне, така підтримка знижує ймовірність батьківського емоційного вигорання (Szczygieł et al, 2020; Mikołajczak & Roskam, 2018). Це означає, що батьки, які мають навколо себе людей, з якими вони можуть займатися різними видами діяльності, і від яких вони можуть отримати пораду або матеріальну допомогу в разі потреби, менш схильні до батьківського вигорання.

Досліджень зв'язку сорому та батьківського емоційного вигорання є недостатньо, однак, на основі існуючих досліджень, де сором виступає чинником емоційного вигорання у працівників, а також де сором у складі ранніх дезадаптивних схем є чинником емоційного вигорання у батьків, можемо припустити, що інтенсивність переживання сорому мамою може виступати чинником емоційного вигорання у материнстві.

### **1.3 Поняття співчуття до себе. Теоретичні аспекти ролі співчуття до себе у переживанні сорому та емоційного вигорання**

Концепція співчуття до себе є відносно новою для західної психології та була запозичена з східної буддійської філософії (Bennett-Goleman, 2001, Brown, 1999, Salzberg, 1997, Rosenberg, 2000).

Згідно визначення Neff (2003b), «співчуття до себе передбачає доброзичливість і розуміння по відношенню до себе у випадках болю або невдач, а не сувору самокритику; сприйняття свого досвіду як частини більшого людського досвіду, а не як ізоляцію; утримання болючих думок і почуттів у свідомості, а не надмірне ототожнення себе з ними.»

Enright, Freedman, & Rique (1998) зауважують, що коли ми прощаємо, ми бачимо один одного однаково гідними поваги. Так само, співчуття до себе передбачає прощення своїх невдач і слабкостей, повагу до себе як до повністю людської - а отже, обмеженої і недосконалої - істоти. (Neff, 2003a).

Концепція співчуття до себе включає три основних компоненти: 1) доброта до себе – добре та розуміюче ставлення до себе, а не суворий осуд і самокритика; 2) загальна людяність - бачити свій досвід як частину більшого людського досвіду замість того, щоб розглядати його як такий, що відокремлює та ізолює 3) майндфулнес - утримання в пам'яті своїх болючих думок і почуттів у збалансованому усвідомленні, а не в надмірному ототожненні з ними (Neff, 2003a).

Усі три компоненти співчуття до себе тісно пов'язані між собою та кожен з них посилює інші компоненти (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003a). Якщо людина турботлива, ніжна, розуміюча і терпляча по відношенню до себе, вона менш схильна соромитися своїх недоліків і відсторонюватися від інших (Brown, 1999). Таким чином доброта до себе може сприяти загальній людяності та майндфулнесу.

У свою чергу загальна людяність може сприяти доброті до себе та майндфулнесу. Люди, які відчувають зв'язок з іншими, можуть менш суворо

судити себе за слабкості, оскільки вони визнають, що бути недосконалим - це частина людського буття (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003a).

Майндфулнес може сприяти розвитку доброти до себе і загальної людяності (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003a). Майндфулнес - це збалансований стан усвідомленості, який уникає крайнощів надмірної ідентифікації та роз'єднання з досвідом і тягне за собою чітке бачення і прийняття ментальних та емоційних явищ у тому вигляді, в якому вони виникають. Надмірна ідентифікація призводить до тунельного бачення і сорому, які заважають людям відчувати зв'язок. Багато в чому майндфулнес схожий на відкриту, неупереджену, уважну позицію, терапевта до клієнта та його почуттів в психотерапевтичній роботі. Та у випадку співчуття до себе такий спосіб ставлення застосовується людиною до власного досвіду (Neff, 2003a).

Визначаючи співчуття до себе, важливо показати його відмінність від самооцінки, жалості до себе та егоцентризму.

Поняття самооцінки складається з двох основних типів. Перший тип самооцінки називають умовною або нестабільною самооцінкою (Baumeister, Smart, & Boden, 1996; Kernis, 2003). Другий тип називається істинною самооцінкою (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003). Умовна самооцінка визначається як ступінь, до якого людина вважає себе компетентною у важливих життєвих сферах, що залежить від певного стандарту. Тоді як, істинна самооцінка визначається як така, що відображає безпечні почуття, які не ґрунтуються на чийось діях чи відповідності певному стандарту (Deci & Ryan, 1995; Neff, 2003a). Згідно результатів дослідження Neff та Vonk (2009) співчуття до себе та умовна самооцінка є різними і навіть обернено пов'язаними конструктами. Дослідження підтверджують, що співчуття до себе відрізняється від глобальної самооцінки, демонструючи, що вони корелюють, але не настільки, щоб стверджувати, що це один і той самий конструкт (Leary et al., 2007; Neff & Vonk, 2009). Також співчуття до себе та самооцінка мають різні кореляти (Leary et al., 2007; Barnard & Curry,

2011). А також існують культурні відмінності в середніх рівнях співчуття до себе і істинної самооцінки (Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008).

Важливо розрізняти співчуття до себе та жалість до себе. Коли людина відчуває жалість до себе, вона занурюється у свої проблеми і забуває про те, що інші також мають подібні проблеми. Так само, коли людина відчуває жалість до інших, вона зазвичай відчуває себе відокремленою і відірваною від них, наче вона єдина у світі хто страждає. Тоді як у випадку співчуття до себе людина відчуває зв'язок з іншими і усвідомлює, що страждання - це те, що переживають усі люди (Goldstein & Kornfield, 1987, Neff, 2003a).

Вважається, що самоспівчуття не породжує егоцентризму, зважаючи на компонент загальної людяності, який містить співчуття до себе (Barnard & Curry, 2011). Дослідження Neff (2003a) на вибірці 391 студента старших курсів виявило, що самоспівчуття значною мірою корелює з соціальними зв'язкам. Більше того, люди у вищому квартилі самоспівчуття найчастіше оцінюють себе як однаково добрих до себе та інших.

У своїй роботі Barnard & Curry (2011) провели аналіз досліджень пов'язаних зі співчуттям до себе. Виявилось, що співчуття до себе негативно корелює з тривогою та депресією, навіть після контролю інших змінних, таких як самокритика та самооцінка. Однак важливо зазначити, що, якщо не вказано інше, учасниками дослідження були студенти з субклінічною тривожністю та депресією. Neff, Kirkpatrick та Rude (2007) застосували гештальт-методику "два стільці" для підвищення співчуття до себе учасників і виявили, що підвищення співчуття до себе пов'язане зі зниженням тривоги і депресії.

Згідно результатів дослідження Neff (2003b) проведеного на вибірці 391 студента, що складалась з 166 чоловіків та 255 жінок, рівень співчуття до себе у жінок значно нижчий ніж у чоловіків. Відмінності за субшкалами співчуття до себе вказують на те, що, зокрема жінки частіше, ніж чоловіки, вдаються до самоосуду, відчувають себе ізольованими, коли стикаються з болючими ситуаціями, а також більш схильні до надмірної ідентифікації та менш уважні до

своїх негативних емоцій. Також було виявлено, що співчуття до себе має значну обернену кореляцію з тривогою та депресією, а також значну пряму кореляцію із задоволеністю життям. Це свідчить про те, що співчуття до себе може бути адаптивним процесом, який підвищує психологічну стійкість і благополуччя (Neff, 2003b).

Згідно результатів дослідження Neely, Schallert, Mohammed, Roberts та Chen (2009) співчуття до себе тісно пов'язане з благополуччям. Neely та її колеги (2009) визначають благополуччя як відчуття мети в житті, почуття самовладання, низький рівень стресу, низький рівень негативного впливу та високу задоволеність життям. Їхній індекс благополуччя поєднує п'ять шкал, які вимірюють ці аспекти. Співчуття до себе передбачило зміни в самооцінці благополуччя, які перевищували зміни, передбачені регуляцією цілей, стресом, а також ступенем і наявністю соціальної підтримки. У своєму дослідженні Neff & Vonk (2009) визначили, що співчуття до себе прогнозує коливання у щасті та оптимізмі більше ніж самооцінка, вік і стать разом узяті.

У дослідженні 69 християнських священнослужителів співчуття до себе негативно корелювало з емоційним виснаженням у служінні ( $r = -.60, p < .001$ ) і соромом ( $r = -.55, p < .001$ ), позитивно корелювало із задоволеністю служінням ( $r = .42, p < .001$ ) і не було пов'язане з почуттям провини ( $r = .00$ ) (Barnard & Curry, 2012). У даному дослідженні емоційне виснаження характеризувалось втомою, роздратуванням, сумом, цинізмом і соціальною замкнутістю. Задоволення від служіння характеризувалось відчуттям того, що твоя робота є корисною і має позитивний вплив на інших. Сором визначався як негативна самооцінка, корелював з депресією і тривогою і концептуально відрізнявся від провини, яка є негативною оцінкою власної поведінки. Результати дослідження підкреслюють необхідність втручання, що може підвищити співчуття до себе і тим самим зменшити рівень переживання сорому та емоційного виснаження (Barnard & Curry, 2012).



Zhang та ін. (2018) провели дослідження співчуття до себе та умовної самооцінки, як медіатора між соромом та депресивними симптомами. У дослідженні взяли участь 109 афроамериканців у віці від 18 до 64 років, які звернулися за допомогою після спроби самогубства до державної лікарні, що обслуговує переважно пацієнтів з низьким рівнем доходу. Згідно результатів дослідження виявлено, що переживання сорому є важливим предиктором депресивних симптомів. А також, дослідження показало, що сором був пов'язаний з депресивними симптомами саме через брак співчуття до себе, а не через умовну самооцінку, що підкреслює важливу роль співчуття до себе в пом'якшенні обтяжливого впливу сорому на депресивні симптоми.

У дослідженні Dev, Fernando, Lim та Consedine (2018) проведеному серед 799 медсестр, що працюють в медичних закладах Нової Зеландії було виявлено, що співчуття до себе прогнозує нижчий рівень емоційного вигорання а також пом'якшує зв'язок між емоційним вигоранням та бар'єрами на шляху до співчуття.

Негативна самооцінка та соціальна ізоляція є ключовими аспектами сорому, і вони протилежні доброті до себе і зв'язку з іншими, що підкреслюються в співчутті до себе (Gilbert & Procter, 2006). Зв'язок між соромом і співчуттям до себе також підтверджується дослідженнями ефективності втручань, заснованих на співчутті. Коли самооцінка/критика, ізоляція та надмірна ідентифікація зменшуються, рівень співчуття зростає, сором зменшується, а результати лікування покращуються (Barnard & Curry, 2011; Gilbert & Procter, 2006; Kelly, Carter, & Borairi, 2014).

На жаль, досліджень зв'язку співчуття до себе та батьківського емоційного вигорання не було знайдено. Водночас, зважаючи на те, що існують зв'язки між соромом та емоційним вигоранням, а також між соромом та співчуттям до себе, та зрештою між співчуттям до себе та емоційним вигоранням, можна припустити що співчуття до себе може виступати медіатором між соромом та емоційним

вигоранням. Відтак, емоційне вигорання у матерів дітей дошкільного віку, може залежати від інтенсивності переживання сорому та рівня співчуття до себе.

#### 1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження

На основі узагальнення досліджень, що ми оглянули в теоретичному розділі роботи, розроблено теоретичну модель співчуття до себе, як медіатора між переживанням сорому та емоційним вигоранням матерів дітей дошкільного віку (Рис. 1.1).

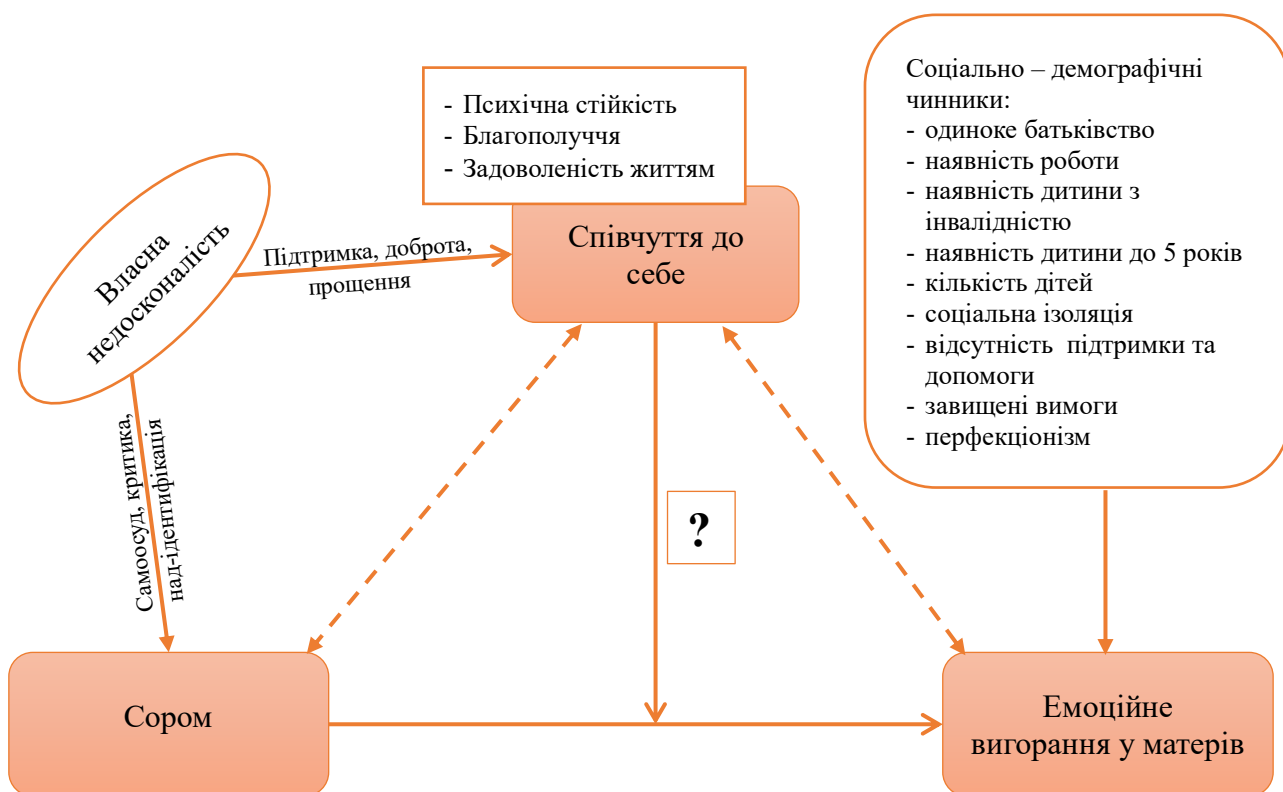


Рис 1.1 Теоретична модель співчуття до себе як медіатора між переживанням сорому та емоційним вигоранням матерів дітей дошкільного віку

В даній роботі сором розглядаємо як інтерналізовану рису, що має довготривалу природу. Опираючись на результати попередніх досліджень (Barr, 2022; Lister, 2020; Le Vigouroux et al., 2023) емоційне вигорання тісно корелює з переживанням сорому. Отже, у 1-ій гіпотезі припускається, що існує зв'язок між

інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку

Виходячи з результатів попередніх досліджень сором також обернено корелює зі співчуттям до себе (Barnard & Curry, 2012; Zhang et al., 2018). Відтак, у 2-ій гіпотезі припускається, що існує зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку.

Опираючись на результати досліджень, де співчуття до себе обернено корелює з емоційним вигоранням (Barnard & Curry, 2012; Dev et al., 2018), у 3-ій гіпотезі плануємо перевірити, чи співчуття до себе виступає посередником між переживанням сорому та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку.

### **Висновки до першого розділу**

Сором, як емоція, його природа та характеристики, а також його вплив на різні психологічні проблеми багато досліджується у сучасному світі. Зі зростанням наукових досліджень розуміння сорому постійно змінювалось та доповнювалось. Власне, це допомогло, відокремити сором від провини та дослідити їх відмінності та взаємозв'язок. Також сором має декілька способів класифікації, зокрема сором розглядають як внутрішній та зовнішній, а також сором як риса та сором як стан.

Здебільшого дослідження сорому відбуваються за допомогою досліджень експериментального та крос-секційного дизайну, також сором досліджувався у лонгітюдних дослідженнях та дослідженнях випадків з психотерапевтичної практики. Згідно оглянутих результатів досліджень, сором є предиктором різних психологічних проблем, таких як: депресія, тривожність, алкоголізм, ПТСР, професійне емоційне вигорання, розлади особистості, зокрема нарцисичний розлад особистості. Та водночас, попри велику кількість досліджень сорому в контексті різних психологічних проблем, досліджень сорому в контексті батьківського емоційного вигорання є досить мало.

У свою чергу, дослідження співчуття до себе, показують його роль, як посередника між різними предикторами та психологічними проблемами, зокрема і між соромом та емоційним вигоранням. Разом з тим, не було знайдено досліджень зв'язку співчуття до себе та батьківського емоційного вигорання.

Таким чином, батьківське емоційне вигорання є недостатньо дослідженим через призму сорому та співчуття до себе. Отож, метою даного дослідження стало теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль співчуття до себе у переживанні сорому в контексті емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку.

## РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Етапи дослідження

Для написання даної роботи було проведене крос-секційне онлайн дослідження за допомогою опитування через гугл-форму. Дослідження тривало з 14.01.23 по 21.01.23.

Для підбору відповідних методик для опитування, було здійснено аналіз теорій, що описують конструкт сорому та різні класифікації видів сорому. Зважаючи на те, що у даній роботі досліджується взаємозв'язок сорому та емоційного вигорання матерів, також було проаналізовано дослідження про емоційне вигорання, особливості батьківського емоційного вигорання та яку роль відіграє сором в батьківському вигоранні. Було здійснено аналіз досліджень в яких описано конструкт співчуття до себе. А також, як співчуття до себе впливає на переживання різних емоцій, зокрема і сорому, та яку роль співчуття до себе відіграє у переживанні емоційного вигорання. Таким чином було відібрано методики, що відповідають предмету даного дослідження.

На наступному етапі був здійснений авторський переклад методики дослідження сорому «Шкала інтерналізованого сорому» (Internalized Shame Scale, ISS; Cook, 1988; Rybak & Brown, 1996; Vikan, Hassel, Rugset, Johansen & Moen, 2010).

Зважаючи на специфічність групи досліджуваних, а саме матерів дітей дошкільного віку, було обрано онлайн форму опитування за допомогою гугл-форми. Гугл-форма складалась з анкети та попередньо обраних методик. Поширення гугл форми здійснювалось через соціальну мережу Фейсбук та профільну Фейсбук групу для матерів: «Психологічна підтримка дбайливих батьків». Учасниці були проінформовані про мету дослідження а також про анонімність та конфіденційність отриманих даних.

На наступному етапі було здійснено опрацювання зібраних даних з гугл-форми, їх було переведено у формат таблиці Excel. Усі текстові запитання та

твердження було переведено у цифровий формат, також переведені оберненні значення та здійсненні підрахунки за шкалами.

Опрацьовані дані з таблиці Excel було перенесено до програми Jamovi 2.3.21 де їх було статистично оброблено. Було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості шкал усіх опитувальників за допомогою методу Альфа Кронбаха. Також, дані було перевірено на узгодженість розподілу з нормальним за критерієм Шапіро-Віллка. Перевірку гіпотез дослідження було здійснено за допомогою таких методів статистичного аналізу: кореляційний, множинний регресійний аналізи та аналіз медіації.

## 2.2 Методи дослідження

Для характеристики групи досліджуваних було використано авторську анкету, де досліджувані вказували: свій вік, кількість всіх дітей та кількість дітей до 6-ти років, рівень освіти, фінансовий стан та сімейний статус, наявність роботи та допомоги у догляді за дитиною, наявність дитини з особливими потребами, наявність психотерапії, кількість годин сну протягом доби, чи змінили досліджувані своє місце проживання у зв'язку з повномасштабною війною та джерела інформації, якими керується мати у догляді за дитиною.

Для визначення рівня переживання сорому, рівня емоційного вигорання матерів та рівня співчуття до себе, було обрано наступні методики:

- Шкала інтерналізованого сорому (Internalized Shame Scale, ISS; Cook, 1988; Rybak & Brown, 1996; Vikan et al, 2010);
- Опитувальник емоційного вигорання, адаптований для матерів. (Parental Burnout Inventory, PBI; Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017; Михайлович, 2021);
- Шкала співчуття до себе К. Нефф (Self-compassion scale, SCS; Neff, 2003; Сахнюк, 2021).

**Шкала інтерналізованого сорому.** Це опитувальник для самозвіту, що містить 30 тверджень та складається з двох субшкал: «Загальний сором», та

«Загальна самооцінка». Шкала «Загальний сором» оцінює частоту, з якою люди відчують сором та містить 24-ри негативно сформульовані твердження 1-3, 5-8, 10-13, 15-17, 19-20, 22-27, 29-30 (наприклад: «Порівняно з іншими людьми, мені здається, що я якимось чином не відповідаю»). Шкала «Загальна самооцінка», оцінює самооцінку людини та містить 6-сть позитивно сформульованих тверджень 4, 9, 14, 18, 21, 28 (наприклад: "Я відчуваю, що мені є чим пишатись"). Вона додана для компенсації негативно сформульованих тверджень. Всі пункти оцінюються за 5-ти бальною шкалою Лайкерта, де: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 - майже завжди. Загальну оцінку по кожній шкалі отримують за допомогою підсумування балів за відповідні пункти. Вищі бали за шкалою «Загальний сором» свідчать про вищий рівень сорому (Cook, 1988; Rybak & Brown, 1996; Vikan et al, 2010).

Для Шкали інтерналізованого сорому був здійснений авторський переклад українською мовою (Додаток А). Оригінал опитувальника з прикладом запитань було взято в дослідженні Vikan та інші (2010). Перевірку внутрішньої узгодженості тверджень було здійснено за допомогою методу Альфа Кронбаха (Додаток Б). Показники Альфи Кронбаха наведено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Внутрішня узгодженість тверджень методики «Шкала інтерналізованого сорому», N=771**

Шкали	Альфа Кронбаха
Загальний сором	0,95
Загальна самооцінка	0,89

Отже, україномовний переклад Шкали інтерналізованого сорому має високий рівень внутрішньої узгодженості тверджень, що свідчить про надійність даної версії опитувальника.

**Опитувальник емоційного вигорання, адаптований для матерів.** Створений на основі тривимірної моделі професійного вигорання (Maslach and Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Адаптацію та переклад

українською мовою Опитувальника емоційного вигорання для матерів проведено у магістерській роботі Михайлович (2021), яка була виконана на базі Українського Католицького Університету. Було здійснено наступні зміни: усі вирази, що стосуються роботи, робочих обов'язків та колег, замінено на відповідні твердження про материнство – «материнство», «материнські обов'язки» та «діти». Такий спосіб адаптації взято з дослідження Roskam та ін. (2017).

За допомогою цього опитувальника оцінюється рівень емоційного вигорання матерів. Він містить 22 твердження та складається з трьох шкал:

- Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion) містить 9 запитань - 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20;
- Деперсоналізація (Depersonalisation) містить 5 запитань - 5, 10, 11, 15, 22;
- Особисті досягнення (Personal Accomplishment) містить 8 запитань - 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Всі пункти оцінюються за 7-ми бальною шкалою Лайкерта: 1- ніколи, 2- дуже рідко, 3 - рідко, 4 - інколи, 5 - часто, 6 - дуже часто, 7- кожного дня. Загальну оцінку отримують за допомогою підсумування балів за відповідні пункти. При цьому, для шкал «емоційне виснаження» та «деперсоналізація» вищі бали вказують на вищий рівень симптомів вигорання. Тоді як для шкали «особисті досягнення» на вищий рівень вигорання вказує нижчий сумарний бал за відповідними пунктами. Загальний рівень емоційного вигорання визначається за допомогою сумування значень за трьома шкалами. (Roskam et al, 2017; Михайлович, 2021).

Перевірку внутрішньої узгодженості тверджень було здійснено за допомогою методу Альфа Кронбаха (Додаток Б). Показники Альфи Кронбаха наведено в табл. 2.2.



Таблиця 2.2

**Внутрішня узгодженість тверджень методики «Опитувальник  
батьківського вигорання», N=771**

Шкали	Альфа Кронбаха
Емоційне виснаження	0,88
Деперсоналізація	0,71
Особисті досягнення	0,77
Загальний показник емоційного вигорання	0,78

Отже, усі три шкали та загальний показник емоційного вигорання мають високий рівень внутрішньої узгодженості тверджень, що свідчить про надійність україномовної версії опитувальника емоційного вигорання, адаптованого для матерів.

**Шкала співчуття до себе К. Нефф.** Дана шкала є двофакторною моделлю для вимірювання рівня співчуття до себе. Де фактор «Співчуття до себе» (Self-Compassion) включає в себе: «Доброта до себе» ( Self-Kindness Subscale), «Загальна людяність» (Common Humanity Subscale) та «Майндфулнес» (Mindfulness Subscale), а фактор «Критикування себе» (Self-criticizm), у свою чергу, включає: «Самоосуд» (Self-Judgment Subscale), «Ізоляція» (Isolation Subscale) та «Над-ідентифікація» (Over-Identification Subscale) (Neff, 2003).

Дана методика містить 26 тверджень, та складається з 6-ти субшкал. Шкала «Доброта до себе» - передбачає дбайливе та добре ставлення до себе у моментах помилок чи невдач та містить 5-ть тверджень: 5, 12, 19, 23, 26. Шкала «Самоосуд» - описує критичне та осудливе ставлення до себе та своїх вад чи вчинків та містить 5-ть тверджень: 1, 8, 11, 16, 21. Шкала «Загальна людяність» - передбачає відчуття, що перепони чи складнощі можуть виникати у будь якої людини та містить 4-ри твердження: 3, 7, 10, 15. Шкала «Ізоляція» — передбачає відчуття, що складнощі чи невдачі трапляються лишень з тобою та містить 4-ри твердження: 4, 13, 18, 25. Шкала «Майндфулнес» — описує неупереджене та зацікавлене ставлення до власних емоцій та переживань, бажання їх

досліджувати та містить 4-ри твердження: 9, 14, 17, 22. Шкала «Над-ідентифікація» — передбачає зосередженість та зацикленість на труднощах та невдачах та містить 4-ри твердження: 2, 6, 20, 24. (Neff, 2003).

Відповіді оцінюються за 5-ти бальною шкалою Лайкерта: 1 - майже ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - майже завжди. Для розрахунку загального показника співчуття до себе, спершу зворотно кодують відповіді на негативно сформульовані пункти, що включають субшкали: «Самоосуд», «Ізоляція» та «Над-ідентифікація». Далі обчислюють середні значення для кожної з шести субшкал та сумують ці середні значення для отримання загального балу співчуття до себе (Neff, 2003).

Переклад українською мовою Шкали співчуття до себе К. Нефф проведено у магістерській роботі Сахнюк (2021), яка була виконана на базі Українського Католицького Університету.

Перевірку внутрішньої узгодженості тверджень було здійснено за допомогою методу Альфа Кронбаха (Додаток Б). Показники Альфи Кронбаха наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Внутрішня узгодженість тверджень методики «Шкала співчуття до себе К. Нефф», N=771**

<b>Шкали</b>	<b>Альфа Кронбаха</b>
Доброта до себе	0,86
Самоосуд	0,83
Загальна людяність	0,74
Ізоляція	0,77
Майндфулнес	0,78
Над-ідентифікація	0,74
Співчуття до себе	0,85
Критикування себе	0,81
Загальний показник співчуття до себе	0,86

Отже, два фактори, усі шість субшкал та загальний показник співчуття до себе мають високий рівень внутрішньої узгодженості тверджень, що свідчить про надійність україномовної версії шкали співчуття до себе К. Нефф.

### 2.3 Група досліджуваних

Дослідження проводилось на жінках, що є матерями дітей дошкільного віку. Групу досліджуваних склали 771 респондентки віком 24-46 років:  $N = 761$ ,  $SD = 4,37$ ,  $Mean = 33,6$ . Детальна характеристика наведена у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

#### Характеристика групи досліджуваних, $N=771$

Характеристики	Поділ досліджуваних за характеристиками	Респондентки
Кількість дітей до 6-ти років:	1 дитина	613 (79,5%)
	2 дитини	145 (18,8%)
	3 дитини	13 (1,69%)
Зміна місця проживання, у зв'язку з війною	Так, в межах України	79 (11,13%)
	Так, виїхала за кордон	132 (17,12%)
	Ні, проживаю там само	466 (60,44%)
	Інше: живу за кордоном	28 (3,63%)
	Інше: змінювала та повернулась	65 (8,43%)
Рівень освіти	Середня освіта	17 (2,2%)
	Повна професійно-технічна освіта	38 (4,93%)
	Повна вища освіта (бакалавр, магістр)	681 (88,32%)
	Маю науковий ступінь (кандидат, доктор наук)	30 (3,89%)
	Незавершена освіта	5 (0,64%)
Рівень зайнятості	Не працюю	353 (45,78%)
	Працюю 2-3 години в тиждень	70 (9,08%)
	Працюю 2-6 годин в день	151 (19,58%)
	Працюю повний робочий день	189 (24,51%)
	Змінний графік	8 (1,04%)

Фінансовий стан	Труднощі у задоволенні базових потреб (їжа, одяг, комунальні послуги)	48 (6,23%)
	Задоволені базові потреби, та не витрачаються кошти на відпочинок, немає заощаджень.	348 (45,14%)
	Задоволені базові потреби, витрачаються кошти на відпочинок, є заощадження.	375 (48,64%)
Одинока мама	Так, батько не залучений	36 (4,67%)
	Ні, проживаємо разом з чоловіком	609 (78,99%)
	Ні, батько відсутній у зв'язку з війною	123 (15,95%)
	Так, батько залучений	3 (0,39%)
Оцінка якості стосунків з партнером	Зовсім не задоволена	45 (5,84%)
	Незадоволена	55 (7,13%)
	Рівномірно задоволена і не задоволена	145 (18,8%)
	Задоволена	325 (42,15%)
	Дуже задоволена	201 (26,07%)
Переживання втрати контакту з друзями, колегами	Так, відчуваю себе ізольованою	209 (27,1%)
	Так, відчуваю незначну втрату	287 (37,22%)
	Ні, продовжую спілкування з друзями, хоч і в меншій мірі	227 (29,44%)
	Ні, відчуваю підтримку та присутність друзів у моєму житті	48 (6,23%)
Кількість дітей	1 дитина	412 (53,44%)
	2-оє дітей	282 (36,57%)
	3-оє дітей	63 (8,17%)
	4-5-еро дітей	14 (1,82%)
Наявність дитини з особл. потребами, хрон. хворобами	Ні, немає	713 (92,48%)
	Так, є	58 (7,52%)
Допомога у догляді за дитиною	Немає, доглядає самостійно	205 (26,59%)
	Допомога кілька годин в тиждень	212 (27,49%)
	Допомога 2-4 год в день	149 (19,33%)
	Допомога 4-8 годин в день	205 (26,59%)
	Соц. мережі, профільні групи та сайти	731 (94,81%)

Джерела інформації по догляду за дитиною	Поради мами, свекрухи	41 (5,31%)
	Спілкування з іншими мамами	184 (23,87%)
	Допомагає педіатр, сімейний лікар	271 (35,15%)
	Довіряю інтуїції	196 (25,42%)
	Книги	36 (4,67%)
Менше 6 годин сну за добу	так	188 (24,38%)
	ні	583 (75,62)
Відвідування психотерапії	так	72 (9,34%)
	ні	699 (90,66%)

## 2.4 Аналіз даних

Опрацювання даних та перевірка гіпотез дослідження відбувались за допомогою статистичної програми Jamovi 2.3.21. Спершу було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості шкал усіх опитувальників за допомогою методу Альфа Кронбаха. Дані було перевірено на узгодженість розподілу з нормальним за критерієм Шапіро-Вілка. Зважаючи на те, що більшість шкал не відповідали критерію нормального розподілу де  $p < 0,05$ , для здійснення перевірки гіпотез, було використано непараметричні критерії (Додаток Б).

Кореляційні гіпотези було перевірено з використанням непараметричного критерію Спірмана. Для перевірки першої та другої гіпотези було використано множинний регресійний аналіз, де незалежною змінною був сором а залежними змінними були співчуття до себе та емоційне вигорання. Для перевірки третьої гіпотези було здійснено аналіз медіації за методом Baron та Kenny (1986), де незалежною змінною був сором, залежною змінною було емоційне вигорання а посередником, медіатором, було співчуття до себе. Для перевірки інших характеристик було використано множинний регресійний аналіз.

## Висновки до другого розділу

Дане крос-секційне дослідження мало такі етапи: опрацювання теоретичної інформації що до поняття сорому, емоційного вигорання та співчуття

до себе; підбір методик для проведення дослідження, переклад українською Методики інтерналізованого сорому, розробка Гугл-форми для проведення онлайн опитування, збір даних, обробка даних, перевірка гіпотез дослідження з допомогою статистичного аналізу. Група досліджуваних складалась з 771 респондентки віком від 24 до 46 років.

У дослідженні були використані: Шкала інтерналізованого сорому (Cook, 1988; Rybak & Brown, 1996; Vikan et al, 2010), Опитувальник емоційного вигорання, адаптований для матерів. (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017; Михайлович, 2021), Шкала співчуття до себе К. Нефф (Neff, 2003; Сахнюк, 2021).

Було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості шкал усіх опитувальників за допомогою методу Альфа Кронбаха. Також, дані було перевірено на узгодженість розподілу з нормальним за критерієм Шапіро-Вілка (Додаток В). Перевірку гіпотез дослідження було здійснено за допомогою кореляційного аналізу за непараметричним критерієм Спірмана, множинного регресійного аналізу та аналізу медіацій за методом Baron and Kenny (1986).

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

### 3.1 Взаємозв'язок між переживанням сорому та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку

Гіпотеза 1. Існує зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку. На першому етапі перевірки гіпотези, було здійснено кореляційний аналіз за непараметричним критерієм Спірмана, між шкалою сорому та 3-ма шкалами емоційного вигорання і загальним показником емоційного вигорання (табл. 3.1, додаток Г).

Таблиця 3.1

#### Кореляційний аналіз шкал сорому та емоційного вигорання, N=771, p≤0.001

	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Особисті досягнення	Емоційне вигорання
Сором	0.59	0.45	0.48	0.6

Отримані результати кореляційного аналізу у даній групі досліджуваних демонструють значущі зв'язки між соромом та емоційним вигоранням:  $r=0.6$ ,  $p\leq 0.001$ . Серед шкал емоційного вигорання найсильніший зв'язок з соромом має шкала емоційне виснаження (0.59). Тоді як у шкал деперсоналізація (0.45) та особисті досягнення (0.48) рівень зв'язку дещо нижчий, хоча все одно є достатньо значущим. Результати графічно зображено за допомогою кореляційних плеяд (рис. 3.1)

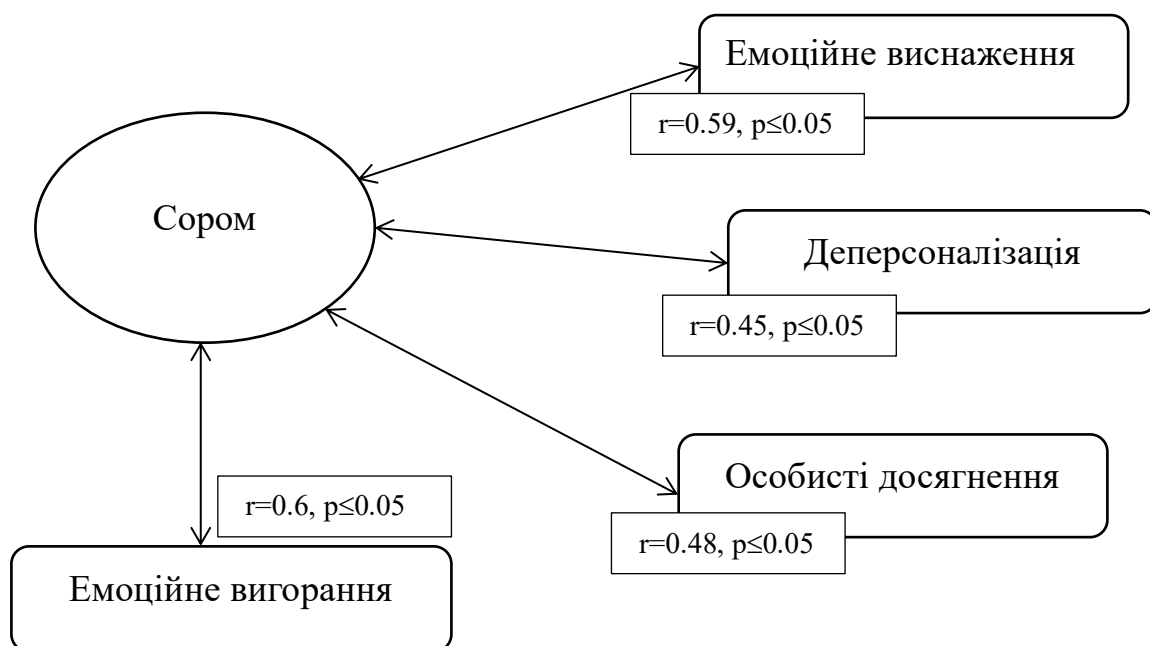


Рис. 3.1 Зв'язок між переживанням сорому та емоційним вигоранням матерів.

Згідно отриманих результатів кореляційного аналізу, можна припустити, що сором відіграє роль предиктора у переживанні емоційного вигорання у даній групі досліджуваних. Відповідно, на наступному етапі перевірки першої гіпотези, було здійснено регресійний аналіз, де незалежною змінною була шкала сорому, а залежною змінною було використано по черзі усі три шкали емоційного вигорання та загальний показник емоційного вигорання. Результати регресійного аналізу ролі сорому, як предиктора емоційного вигорання наведені у табл. 3.2 та в додатку Г.

Таблиця 3.2

**Сила зв'язку між соромом та емоційним вигоранням,  $N=771, p < 0,001$**

	Показники сили зв'язку			
	Beta	R	R <sup>2</sup>	F
Емоційне виснаження	0,3	0,59	0,35	421
Деперсоналізація	0,12	0,45	0,2	193
Особисті досягнення	0,17	0,48	0,23	224
Емоційне вигорання	0,59	0,61	0,37	447



Згідно результатів регресійного аналізу, сила зв'язку між соромом та емоційним вигоранням складає  $Beta = 0,59$ . Тобто, чим інтенсивніше людина переживає сором тим вищим буде у неї рівень емоційного вигорання.

Сором виступає найбільш значущим предиктором для переживання емоційного виснаження у матерів  $Beta = 0,3$ . Згідно коефіцієнту детермінації  $R^2 = 0,37$  сором може пояснити 37% значень емоційного вигорання. Що в свою чергу означає, що сором є значущим але не єдиним предиктором емоційного вигорання і 63% дисперсії відповідають іншим чинникам.

Відповідно до результатів регресійного аналізу, гіпотеза про те, що, існує зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку підтвердилась.

### **3.2 Взаємозв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку**

Гіпотеза 2. Існує зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку. На першому етапі перевірки гіпотези, було здійснено кореляційний аналіз за непараметричним критерієм Спірмана між шкалою сорому та 6-ма шкалами, двома факторами та загальним показником співчуття до себе (табл. 3.3, Додаток Д).

Таблиця 3.3

#### **Кореляційний аналіз шкал сорому та співчуття до себе, $N=771$ , $p \leq 0.001$**

	Доброта до себе	Самоосуд	Загальна людяність	Ізоляція	Майнд-фулнес	Над-ідентифікація
Сором	-0.59	-0.67	-0.33	-0.59	-0.43	-0.62
	Фактор «Співчуття до себе»		Фактор «Критикування себе»		Загальний показник Співчуття до себе	
Сором	-0,54		-0,77		-0.74	

Отримані результати кореляційного аналізу у даній групі досліджуваних вказують на значущу обернену кореляцію між соромом та співчуттям до себе:  $r =$

-0.74,  $p \leq 0.001$ . У свою чергу найсильніший зв'язок з соромом показує фактор «Критикування себе» (-0.78), тоді як дещо нижчий зв'язок демонструє фактор «Співчуття до себе» (-0.54). Усі 6-ть субшкал співчуття до себе показують значущі зв'язки з соромом, де  $r$  в межах від -0,33 до -0,67. Результати графічно зображено за допомогою кореляційних плеяд (рис. 3.2)



Рис. 3.2 Зв'язок між переживанням сорому та рівнем співчуття до себе у матерів.

На наступному етапі перевірки другої гіпотези, було здійснено регресійний аналіз. Де незалежною змінною була шкала сорому, а залежною змінною було використано по черзі два фактори, усі шість субшкал співчуття до себе та загальний показник співчуття до себе. Результати регресійного аналізу ролі сорому, у переживанні співчуття до себе наведені у табл. 3.4 та в додатку Д.

Таблиця 3.4

**Сила зв'язку між соромом та співчуттям до себе, N=771, p < 0,001**

	Показники сили зв'язку			
	Beta	R	R <sup>2</sup>	F
Доброта до себе	-0,03	0,59	0,35	410
Самоосуд	-0,03	0,67	0,45	623
Загальна людяність	-0,02	0,33	0,11	92,5
Ізоляція	-0,03	0,59	0,36	431
Майндфулнес	-0,02	0,43	0,19	175
Над-ідентифікація	-0,03	0,61	0,38	466
Фактор «Співчуття до себе»	-0,07	0,54	0,29	312
Фактор «Критикування себе»	-0,09	0,77	0,59	1100
Загальний показник співчуття до себе	-0,159	0,74	0,54	909

Аналіз даних за шістьма субшкалами співчуття до себе показав, що найбільш визначальну роль сором відіграє у переживанні Самоосуду (Beta = -0,3, R<sup>2</sup> = 0,45) та Над-ідентифікації (Beta = -0,03, R<sup>2</sup> = 0,38). Тоді як, найменш визначну роль сором відіграє у переживанні Загальної людяності (Beta = -0,02, R<sup>2</sup> = 0,11) та Майндфулнесу (Beta = -0,02, R<sup>2</sup> = 0,19).

Фактор «Критикування себе» є сумою обернених субшкал, а тому обернений зв'язок у цьому випадку демонструє, що чим вищий показник інтенсивності переживання сорому у людини, тим вищий буде рівень критикування себе. Згідно коефіцієнту детермінації R<sup>2</sup> = 0,59 інтенсивність переживання сорому у людини дозволяє спрогнозувати у неї критикування себе з ймовірністю у 59%.

Відповідно до результатів регресійного аналізу, сила зв'язку між соромом та загальним показником співчуття до себе складає Beta = -0,159. Обернений зв'язок вказує на те що, чим інтенсивніше людина переживає сором тим нижчим буде у неї рівень співчуття до себе. Згідно коефіцієнту детермінації R<sup>2</sup> = 0,54

сором може пояснити 54% значень співчуття до себе. Що в свою чергу означає, що сором є значущим але не єдиним чинником, що може пояснити вираженість у людини рівня співчуття до себе і ще 46% дисперсії відповідають іншим чинникам.

Отримані дані дозволяють зробити висновок що, гіпотеза про зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку підтвердилась.

### **3.3 Роль співчуття до себе, як посередника між переживанням сорому та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку**

Гіпотеза 3. Співчуття до себе виступає посередником між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку.

Спершу, дані було перевірено на ряд базових припущень. Усі дані було зведено в одну метричну шкалу. Дані було перевірено на відсутність викидів. Шкала емоційного вигорання показала 3 екстремальних значення, які вказують на те що у трьох респонденток рівень емоційного вигорання був вищий від решти показників. Зважаючи на те, що розрив не був суттєвим, ці дані були залишені для подальшого аналізу (Додаток Д). На наступному кроці дані було перевірено на мультиколінеарність. Згідно отриманих результатів, коефіцієнт інфляції дисперсії між соромом та співчуттям до себе  $VIF = 2.18$ , що вказує на незначну мультиколінеарність (Додаток Д).

Перевірка посередництва співчуття до себе була здійснена за допомогою аналізу медіації методом Baron та Kenny (1986). За незалежну змінну було взято сором, залежною змінною виступало емоційне вигорання та медіатором – співчуття до себе. Згідно медіаторної моделі, загальний вплив сорому на емоційне вигорання –  $c$ , прямий вплив сорому на емоційне вигорання –  $c'$ , вплив сорому на співчуття до себе –  $a$ , вплив співчуття до себе на емоційне вигорання

–  $b$ , непрямий вплив сорому на емоційне вигорання, через медіацію співчуття до себе –  $a*b$  (рис. 3.3).

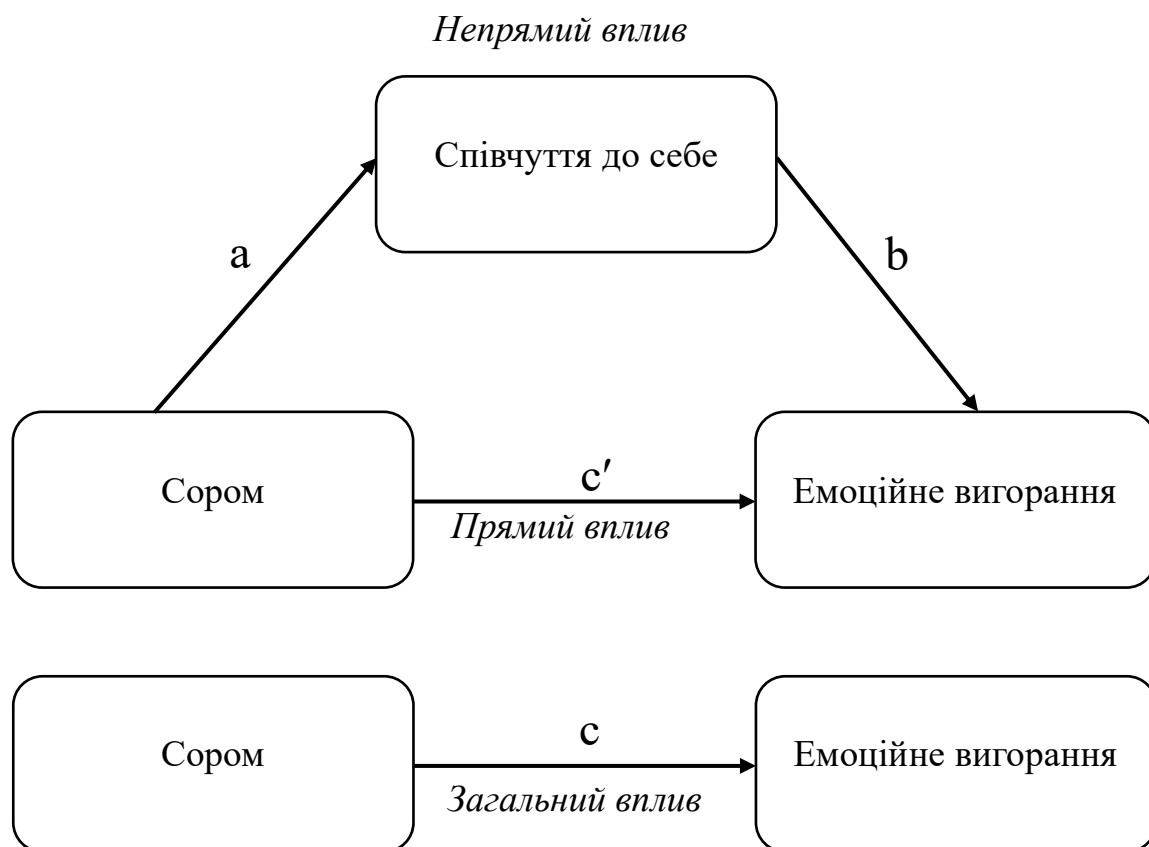


Рис. 3.3 Медіаторна модель співчуття до себе, як посередника між соромом та емоційним вигоранням

Для того, щоб підтвердити наявність посередництва, результати повинні відповідати наступним трьом умовам (Baron & Kenny, 1986):

1. Переживання сорому має статистично значущий вплив на емоційне вигорання.
2. Переживання сорому має статистично значущий вплив на співчуття до себе
3. У третьому рівнянні повне посередництво присутнє, коли при додаванні співчуття до себе, сором більше не впливає на емоційне вигорання. Часткове посередництво має місце, коли вплив сорому на емоційне вигорання зменшується, після додавання медіатора - співчуття до себе.

У результаті аналізу медіації, загальний ефект впливу сорому на емоційне вигорання (с) виявився статистично значущим  $Beta = 0,59$ ,  $p < 0,001$ . І вплив сорому на співчуття до себе (а), де  $Beta = - 0,16$ ,  $p < 0,001$  та вплив співчуття до себе на емоційне вигорання (b), де  $Beta = - 0,76$ ,  $p < 0,001$  є обое статистично значущі. Непрямий вплив сорому на емоційне вигорання через співчуття до себе (a\*b) також є статистично значущим  $Beta = 0,12$ ,  $p < 0,001$  і складає 20,7% від загального ефекту. З додаванням змінної медіатора співчуття до себе, прямий вплив сорому на емоційне вигорання (с') залишився значущим та зменшився  $Beta = 0,47$ ,  $p < 0,001$  (табл. 3.5, Додаток Г). Отримані результати вказують на часткове посередництво співчуття до себе між інтенсивністю переживання сорому та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку.

Здійснивши аналіз медіації за кожною субшкалою співчуття до себе, було виявлено, що найбільш статистично значущим непрямым впливом, як медіатора, є у субшкали «Майндфулнес», де  $Beta = 0,08$ ,  $p < 0,001$  і складає 13,2% від загального ефекту. Здійснивши аналіз медіації за двома факторами співчуття до себе, було виявлено, що більш статистично значущим непрямым впливом, як медіатора, є у фактора «Співчуття до себе», де  $Beta = 0,09$ ,  $p < 0,001$  і складає 15,8% від загального ефекту. (Таблиця 3.5, Додаток Е).

Таблиця 3.5

### Результати аналізу медіації, N=771

Медіатор	Непрямий вплив (a*b)	Прямий вплив (с')	Загальний вплив(c+a*b)	% Медіації непрямої вплив.
Заг. показ. співчуття до себе	0,12**	0,47**	0,59**	20,7**
Доброта до себе	0,05*	0,53**	0,59**	9,17*
Самоосуд	-0,00	0,59**	0,59**	0,61
Загальна людяність	0,04**	0,55**	0,59**	6,61
Ізоляція	0,00	0,58**	0,59**	0,35
Майндфулнес	0,08**	0,51**	0,59**	13,2**

Над-ідентифікація	0,01	0,57**	0,59**	2,28
Фактор «Співчуття до себе»	0,09**	0,49**	0,59**	15,8**
Фактор «Критикування себе»	0,02	0,65**	0,59**	3,67

\*\* $p < 0,001$ , \* $p < 0,05$

Отримані дані дозволяють зробити висновок що, третя гіпотеза підтвердилась, так як, співчуття до себе показало часткове посередництво між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку.

### **3.4 Роль соціально-демографічних чинників у переживанні емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку**

Після проведення регресійного аналізу з соціально-демографічними чинниками, що можуть мати вплив на емоційне вигорання було виявлено, що найбільш статистично значиму роль у переживанні емоційного вигорання відіграє переживання мамою соціальної ізоляції у материнстві, де  $Beta = -7,1$ ,  $p < 0,001$ . Обернений зв'язок для соціальної ізоляції вказує на те, що чим більш соціально ізолюваною відчувається матір, переживаючи значну або ж повну втрату зв'язку з друзями та колегами тим вищий у неї буде рівень емоційного вигорання. Також статистично значиму роль у емоційному вигоранні продемонструвало переживання задоволеності стосунками з чоловіком, де  $Beta = -4,06$ ,  $p < 0,001$ . Обернений зв'язок вказує на те, що чим менше мама задоволена стосунками з чоловіком тим більший у неї буде рівень емоційного вигорання (рис. 3.4, Додаток Е)

Наявний рівень значущості при  $p < 0,05$  продемонстрували також ряд інших характеристик. Прямий зв'язок з рівнем емоційного вигорання у матерів демонструють такі характеристики: наявність дитини з особливими потребами ( $Beta = 4,66$ ), наявність порад від інших матерів ( $Beta = 3,71$ ). Цікавим є те, що, наявність порад від інших матерів, вказує на вищий рівень емоційного вигорання, а не навпаки.

Обернений зв'язок демонструють такі характеристики: наявність порад від мами та свекрухи ( $Beta = -7.79$ ), наявність допомоги у догляді за дитиною ( $Beta = -1,35$ ), наявність психотерапії ( $Beta = -5,08$ ). Обернений зв'язок вказує на те, що наявність відповідних характеристик буде вказувати на менший рівень емоційного вигорання у матерів. Детально результати проілюстровані на рис. 3.4 та в додатку Ж.

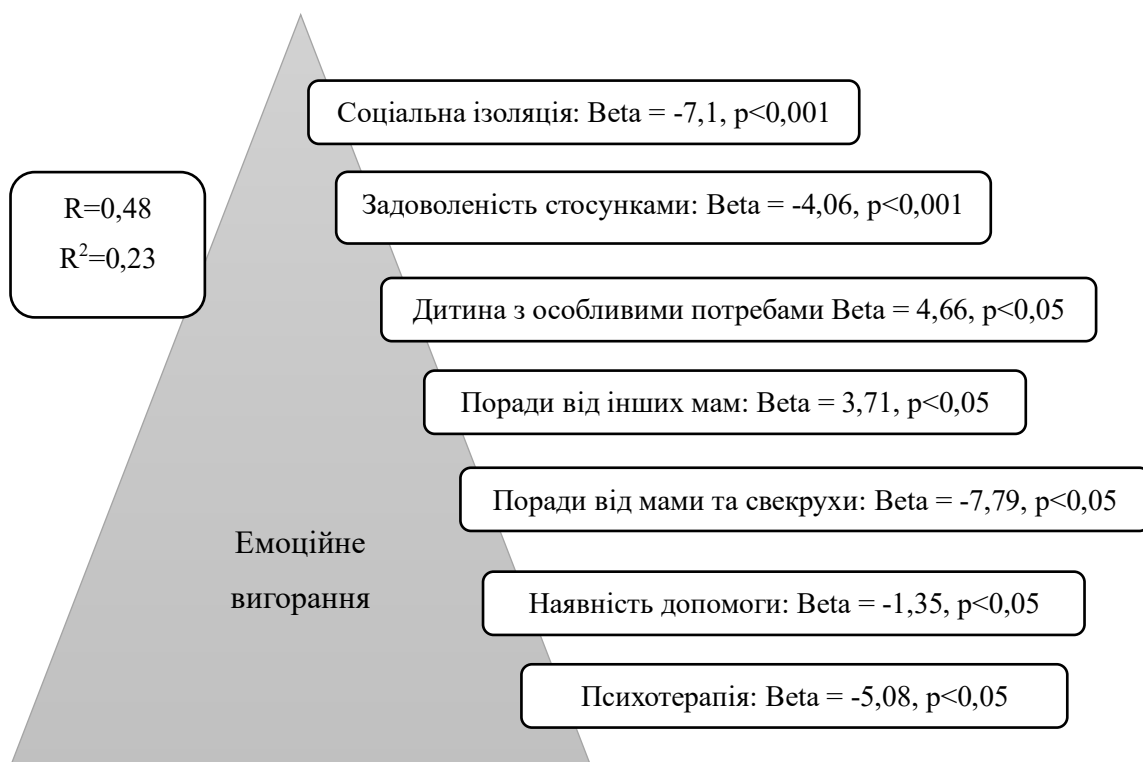


Рисунок 3.4 Регресійний аналіз соціально-демографічних чинників емоційного вигорання.

Згідно результатів регресійного аналізу соціально-демографічні чинники емоційного вигорання, а саме соціальна ізоляція, задоволеність стосунками, наявність дитини з особливими потребами, наявність порад від інших мам, наявність порад від свекрухи та мами, наявність допомоги у догляді за дитиною, наявність психотерапії на 23% ( $R^2 = 0,23$ ) прогнозують переживання емоційного вигорання.



### 3.5 Дискусія результатів

У процесі даної роботи було проведено дослідження зв'язку між соромом та емоційним вигоранням у матерів дітей дошкільного віку у контексті співчуття до себе. Вважалось, що емоційне вигорання у матерів залежить від інтенсивності переживання сорому, а також що співчуття до себе може виступати посередником у цьому зв'язку. Тобто, чим вищий рівень переживання сорому у матері, тим вищий буде у неї рівень емоційного вигорання. Водночас, чим вищий рівень співчуття до себе у матері, тим менше переживання сорому впливає на рівень емоційного вигорання у неї.

Згідно отриманих результатів, дані припущення підтвердились. Сором виступає вагомим чинником емоційного вигорання у матерів, він може пояснити близько третини значень емоційного вигорання. Що узгоджується з результатами попередніх досліджень, де сором виступає чинником емоційного вигорання на роботі (Barr, 2022; Lister, 2020). А також з результатами дослідження, де сором у складі ранніх дезадаптивних схем виступав чинником емоційного вигорання у батьків Le Vigouroux та ін. (2023).

Також, було виявлено, що сором може пояснити майже 60% фактору «Критикування себе» у переживанні співчуття до себе у матерів. Тобто, чим інтенсивніше матір переживає сором, тим більше вона буде схильна до критикування себе. Дані результати є доволі очікуваними, адже сором вважається переживанням самоосуду та жорстокої критики до себе.

У дослідженні взаємозв'язку сорому та різних шкал співчуття до себе було виявлено, що найбільшу роль сором відіграє у переживанні самоосуду та над-ідентифікації. Такий результат можна пояснити особливістю переживання сорому як риси, а не як стану, тобто коли ідентичність людини постійно пронизана почуттям нікчемності, неадекватності та безпорадності. Тоді як, над-ідентифікація - передбачає зосередженість та зацикленість на труднощах та невдачах, що трапляються з людиною. Таким чином, вищі показники інтенсивності переживання сорому у матері, будуть вказувати на те, що вона

частіше буде приймати невдачі та труднощі на власний рахунок, та пояснювати їх своєю нікчемністю. Що в свою чергу пояснює низький рівень зв'язку сорому та майндфулнесу. Адже, майндфулнес описує неупереджене та зацікавлене ставлення до власних емоцій та переживань, бажання їх досліджувати а не ідентифікуватись з ними.

Сором продемонстрував значущий обернений зв'язок з загальним показником співчуття до себе. Інтенсивність переживання сорому може спрогнозувати половину значень співчуття до себе у матері. Тобто чим вищий рівень інтенсивності переживання сорому у матері, тим нижчий буде у неї рівень співчуття до себе.

Дані результати узгоджується з результатами попередніх досліджень, де було показано, що зменшення критичного ставлення до себе, зниження відчуття ізоляції та над-ідентифікації буде збільшувати рівень співчуття до себе, та зменшувати інтенсивність переживання сорому (Barnard & Curry, 2011; Gilbert & Procter, 2006; Kelly, Carter, & Borairi, 2014).

Згідно результатів аналізу медіацій, було виявлено, що співчуття до себе виступає посередником між інтенсивністю переживання сорому та емоційним вигоранням у матерів. Співчуття до себе здатне змінити, а саме знизити на 20,7% загальний рівень впливу сорому на емоційне вигорання у матерів. Тобто, розвиток співчуття до себе може знижувати інтенсивність переживання сорому і як наслідок зменшувати рівень емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку. Найбільш значущим вплив як посередника було виявлено у майндфулнесу. Вміння матері дивитись на свої переживання з місця спостережливого Я, тобто з цікавістю та неупередженістю, без засудження та не ідентифікуючись з ними, може допомогти їй справлятися з переживаннями сорому і як наслідок, зменшити рівень емоційного вигорання. Отримані результати, узгоджуються з результатами попередніх досліджень, де співчуття до себе розглядали як медіатор між соромом та емоційним вигоранням у християнських священнослужителів (Barnard & Curry, 2012); де співчуття до себе

виступало в ролі медіатора між соромом та депресивними симптомами (Zhang et al., 2018); де співчуття до себе прогнозувало рівень професійного емоційного вигорання (Dev et al., 2018).

Дослідження соціально-демографічних чинників, продемонструвало, що рівень емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку, також можна пояснити за допомогою додаткових чинників. Зокрема найбільш значущий рівень взаємозв'язку показала соціальна ізоляція, тобто, відчуття втрати зв'язку та контакту з колегами та друзями може впливати на рівень емоційного вигорання у матері. Також, було виявлено, що низький рівень задоволеності стосунками з чоловіком та наявність дитини з особливими потребами може вказувати на вищий рівень емоційного вигорання у матері. Тоді, як допомога матері у догляді за дитиною, поради від мами та свекрухи та наявність психотерапії можуть вказувати на нижчий рівень емоційного вигорання у матерів. Можливо припустити, що саме наявність соціальних зв'язків, підтримка та контакт з іншими людьми, допомагають жінкам у їхньому материнстві. Що узгоджується з результатами попередніх досліджень, де було продемонстровано, що соціальна підтримка відіграє важливу роль у емоційному вигоранні батьків (Szczygieł et al, 2020; Mikołajczak & Roskam, 2018).

Окрім того, що переживання сорому є вразливим та не простим досвідом, ця емоція розділяє нас з іншими, та викликає бажання сховатись. Як зазначає дослідниця сорому Brown (2010): про сором, говорити соромно. Інший дослідник сорому та співчуття до себе Gilbert (2017) зазначає, що саме сором може стати причиною, яка стримує людину у зверненні за допомогою до психотерапевта. Психотерапія, може стати справжньою «ареною» для сорому, адже на терапії нам потрібно буде розкрити аспекти нашого внутрішнього світу, фантазії та емоції, а також нашу поведінку перед кимось іншим (Gilbert, 2017). Також сором є чинником багатьох психологічних проблем, таких як, депресія, тривожність, розлади харчової поведінки, емоційне вигорання, ПТСР, розлади особистості, тощо. Тому, вкрай важливим є говорити про сором та його вплив. Адже саме

таким чином, через відчуття спільності з іншими у своїх переживаннях, можна впливати на інтенсивність переживання сорому. Дане дослідження, в першу чергу, є частиною такої розмови про сором.

Результати даного дослідження демонструють важливість роботи з соромом у матерів у психологічній та психотерапевтичній практиці. А також вказують ймовірний напрямок роботи з соромом через збільшення рівня співчуття до себе. Зважаючи на те, що групу досліджуваних, здебільшого було зібрано у тематичній фейсбук групі для батьків, результати даного дослідження можна використати для психологічної просвіти матерів.

### **3.6 Обмеження та перспективи дослідження**

Результати дослідження мають ряд обмежень. В першу чергу, групу досліджуваних складала лишень жінки, що не дало можливості порівняти результати дослідження за статтю. Група досліджуваних була нерівномірно розподілена за рядом характеристик, зокрема, переважну більшість складала жінки, що мали лишень 1 дитину віком до 6 років (79,5%), попри те, що загалом 2-оє та більше дітей, мало близько половини досліджуваних. Ми припускаємо, що рівень емоційного вигорання у матерів може також залежати від віку дитини, де, менша дитина може прогнозувати вищий рівень емоційного вигорання. Попри те, показнику віку дітей не були зібрані у дослідженні.

Збір даних дослідження відбувався за допомогою онлайн опитування, що може свідчити про специфічність групи досліджуваних. А саме, до неї могли не потрапити жінки без доступу до інтернету, зокрема ті що знаходяться в несприятливих умовах, або мають нижчий рівень доходу. На що вказує розподіл групи досліджуваних за рівнем освіти, де більше 90% опитуваних склали жінки з повною вищою освітою та/або науковим ступенем, та за рівнем доходу, де понад 90% опитуваних склали жінки з середнім та вищим рівнем доходу.

Нерівномірний розподіл також був за рівнем переживання сорому, де більшість жінок мали нижчий рівень інтенсивності переживання сорому. А також

за рівнем емоційного вигорання, де більшість склали жінки з нижчим та середнім рівнем вигорання. Ймовірною причиною може бути те, що жінки з високим рівнем вигорання можуть відмовитись від проходження дослідження, через втому та брак часу.

Зважаючи на те, що групу досліджуваних склали матері маленьких дітей, було вирішено не перевантажувати гугл форму кількістю запитань. Відтак, дослідження сорому, співчуття до себе та емоційного вигорання у матерів було здійснено за допомогою одного опитувальника, для кожної зміни відповідно. Що не дало можливості порівняти показники внутрішнього та зовнішнього сорому, рівня самоствалення, як додаткового виміру співчуття до себе, та інших показників, що можуть вказувати на рівень емоційного вигорання.

Шкала інтерналізованого сорому та Опитувальник емоційного вигорання, адаптований для матерів були авторськи перекладені, а не адаптовані згідно міжнародних стандартів процедури адаптації.

Відтак, майбутні дослідження можуть бути спрямовані на дослідження як чоловіків так і жінок у контексті батьківства. Також, можливе збільшення різноманітності групи досліджуваних, за допомогою зміни способів поширення дослідження та зміни дизайну дослідження, наприклад, проведення якісного дослідження з інтерв'ю. Цікавою перспективою на майбутні дослідження було б вивчення впливу співчуття до себе через експеримент у якості тренінгу розвитку навички співчуття до себе. А також, можливе дослідження змін інтенсивності переживання сорому та рівня співчуття до себе внаслідок психотерапії. Важливим кроком для майбутніх досліджень буде адаптація українською мовою згідно міжнародних стандартів Шкали інтерналізованого сорому та Опитувальника емоційного вигорання, адаптованого для матерів.

### **Висновки до третього розділу**

Отже, згідно отриманих результатів у даній роботі, ми підтвердили власні припущення про те, що сором є чинником емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку, тоді як співчуття до себе виступає посередником між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку. Також, було виявлено, що такі соціально-демографічні чинники, як соціальна ізоляція та задоволеність стосунком з чоловіком можуть впливати на рівень емоційного вигорання у матерів. А також, незначний протекуючий вплив показали: наявність дитини з особливими потребами, допомога матері чи свекрухи, спілкування з іншими мамами та психотерапія. Отримані результати узгоджуються з результатами попередніх досліджень (Barr, 2022; Lister, 2020; Le Vigouroux et al., 2023; Barnard & Curry, 2011; Gilbert & Procter, 2006; Kelly, Carter, & Borairi, 2014; Zhang et al., 2018; Dev et al., 2018; Szczygieł et al, 2020; Mikolajczak & Roskam, 2018).

Зважаючи на недостатність досліджень сорому, як чинника емоційного вигорання у батьків, а також через відсутність досліджень, де співчуття до себе розглядається, як посередник між соромом та батьківським емоційним вигоранням, дане дослідження є важливим кроком у поглибленні розуміння проблеми. Проте, отримані результати мають ряд обмежень, які вважливо врахувати при плануванні майбутніх досліджень.

## ВИСНОВКИ

Чи дійсно співчуття до себе здатне зменшити інтенсивність переживання сорому та в такий спосіб повпливати на рівень емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку?

Попередні дослідження сорому пов'язують цю емоцію з різними психологічними проблемами, проте, існує небагато досліджень зв'язку сорому та батьківського емоційного вигорання. Водночас, зовсім не досліджено, як співчуття до себе, може впливати на інтенсивність переживання сорому матерями та рівень їхнього емоційного вигорання.

Згідно результатів даного дослідження, яке охопило 771 респондентку, було виявлено, що сором виступає вагомим чинником емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку та прогнозує близько третини значень емоційного вигорання. Важливо зазначити, що ми розглядали сором як рису, тобто як інтерналізовану частку особистості. Отже, переживаючи сором у материнстві, жінка постійно відчуває себе нікчемною, недостатньо хорошою мамою та прагне сховатись від усіх з цими переживаннями. Що в свою чергу, може зменшувати бажання просити про допомогу та звертатись за підтримкою і у такий спосіб збільшувати ризик емоційного вигорання.

Також було виявлено, що існує значущий обернений зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку. Тобто, чим вища інтенсивність переживання сорому у матері, тим менше співчуття до себе вона буде проявляти: тим вона буде менш доброю до себе, менше відчуватиме зв'язку з іншими та тим більше буде ідентифікуватись зі своїми переживаннями. Що є доволі очікуваним результатом.

Відтак, у даній роботі вдалось довести, що співчуття до себе здатне виступити медіатором між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання у матерів дітей дошкільного віку. Адже, вміння дивитись на свої переживання з місця спостережливого я, а також добре та людяне

відношення до себе можуть зменшити інтенсивність переживання сорому у матері. Допомогти їй менше ідентифікуватись з власними переживаннями, відчуття зв'язок з іншими та не картати себе за помилки і невдачі. Що в свою чергу зменшить рівень емоційного вигорання.

Результати даного дослідження є вкрай важливими для кращого розуміння особливостей переживання жінки у материнстві. Адже демонструють на скільки важливим є вміння співчутливо ставитись до себе, на противагу самокартання та самоосуду, як важливо відчувати спільність переживань з іншими, зв'язок та підтримку, та як це може впливати на рівень емоційного вигорання у матері.

Також, дані результати є важливими для психотерапевтичної роботи з жінками у запитах про материнство, адже вказують на ймовірний напрямок роботи. Оскільки, саме сором, може провокувати страх перед відкриттям психотерапевту. Та, водночас, саме розвиток співчутливого ставлення до себе, може допомогти в покращенні емоційного стану матері.

Окрім того, дані результати є важливим підґрунтям для створення психологічної едукції для матерів, зокрема і тому, що переживання сорому, посилює у жінки відчуття ізоляції та втрати зв'язку з іншими а це, в свою чергу, збільшує рівень емоційного вигорання. А саме, поширення інформації у вигляді лекцій, відео, дописів у соціальних мережах, проведення груп підтримки для матерів та створення тренінгів для розвитку навички співчуття до себе. Щоб, у такий спосіб «насвітлити» сором у материнстві, та збільшити відчуття спільності цього переживання.

Зважаючи на особливість переживання як сорому так і емоційного вигорання у материнстві, у подальшому важливо дослідити, який вплив на інтенсивність сорому та рівень емоційного вигорання мають завищені та суперечливі вимоги соціуму та ідеалізовані очікування жінок у материнстві. Водночас, залишилось не досліджено, чи є відмінності в переживанні сорому у матерів дітей різного віку. Відповідно, у майбутньому, важливо сформувати групу досліджуваних з дітьми різного віку. А також, важливо дослідити різні



види сорому та їх особливості у контексті емоційного вигорання матерів, використовуючи інші існуючі методики дослідження сорому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Михайлович, Н. (2021). Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання матерів дітей різного віку.
2. Сахнюк, Р. (2021). Психометричні властивості української версії фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення
3. Ahola, K., Honkonen, T., Pirkola, S., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2006). Alcohol dependence in relation to burnout among the Finnish working population. *Addiction, 101*(10), 1438–1443.  
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01539.x>
4. Allan, S., Gilbert, P., & Goss, K. (1994). An exploration of shame measures—II: Psychopathology. *Personality and Individual Differences, 17*(5), 719–722.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90150-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90150-3)
5. Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 278–308.  
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>
6. Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology, 41*(1), 29–42.  
<https://doi.org/10.1348/014466502163778>
7. Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289–303.  
<https://doi.org/10.1037/a0025754>
8. Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology, 61*, 149–163. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>

9. Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173–1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
10. Barr, P. (2022). Dimensions of the Burnout Measure: Relationships with shame- and guilt-proneness in neonatal intensive care unit nurses. *Australian Critical Care*, *35*(2), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2021.03.007>
11. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, *103*, 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
12. Bennett, D. S., Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2005). Young Children's Adjustment as a Function of Maltreatment, Shame, and Anger. *Child maltreatment*, *10*(4), 311–323. <https://doi.org/10.1177/1077559505278619>
13. Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
14. Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, *117*, 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>
15. Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala
16. Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Center City, MN: Hazelden.
17. Chrisler, J. C. (2013). Womanhood is not as easy as it seems: Femininity requires both achievement and restraint. *Psychology of Men & Masculinity*, *14*, 117–120. <https://doi.org/10.1037/a0031005>
18. Claffey, S. T., & Mickelson, K. D. (2009). Division of Household Labor and Distress: The Role of Perceived Fairness for Employed Mothers. *Sex Roles*, *60*(11), 819–831. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9578-0>

19. Cook, D. R. (1988). Measuring Shame: *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197–215. [https://doi.org/10.1300/J020v04n02\\_12](https://doi.org/10.1300/J020v04n02_12)
20. Cook, D. R., Kostecki-Dillon, T., Wilson, W., & Coccimiglio, J. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. Multi-Health Systems.
21. Cotter, D. A., Hermsen, J. M., and England, P. (2008). “Moms and jobs: trends in mothers’ employment and which mothers stay home,” in *American Families: A Multicultural Reader*, 2nd Edn, eds S. Coontz, M. Parson, and G. Ralay (New York: Routledge)
22. Craig, L., Powell, A., & Smyth, C. (2014). Towards intensive parenting? Changes in the composition and determinants of mothers’ and fathers’ time with children 1992–2006. *British Journal of Sociology*, 65, 555–579. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12035>
23. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human Autonomy. B M. H. Kernis (Ред.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem* (c. 31–49). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3)
24. Dev, V., Fernando, A. T., Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.003>
25. Enright, R., Freedman, S., & Rique Neto, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness*. 46–62.
26. Ferguson, T. J., & Stegge, H. (1995). Emotional states and traits in children: The case of guilt and shame. B *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (c. 174–197). Guilford Press.
27. Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01893.x>

28. Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. B *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (c. 3–38). Oxford University Press.
29. Gilbert, P. (2000). The Relationship of Shame, Social Anxiety and Depression: The Role of the Evaluation of Social Rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy - CLIN PSYCHOL PSYCHOTHER*, 7, 174–189.  
[https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:33.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:33.0.CO;2-U)
30. Gilbert, P. (2017). Shame and the vulnerable self in medical contexts: The compassionate solution. *Medical Humanities*, 43(4), 211–217.  
<https://doi.org/10.1136/medhum-2016-011159>
31. Gilbert, P., Allan, S., & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 3, 23–34. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199603\)3:1<23::AID-CPP66>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199603)3:1<23::AID-CPP66>3.0.CO;2-O)
32. Gilbert, P., & Andrews, B. (1998). *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture*. Oxford University Press.
33. Gilbert, P., & McGuire, M. T. (1998). Shame, status, and social roles: Psychobiology and evolution. B *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (c. 99–125). Oxford University Press.
34. Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>
35. Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation. Boston: Shambhala
36. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.  
<https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>

37. Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., & Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, 22(3), 224–241.  
<https://doi.org/10.1080/02678370802379432>
38. Henderson, A., Harmon, S., & Newman, H. (2016). The Price Mothers Pay, Even When They Are Not Buying It: Mental Health Consequences of Idealized Motherhood. *Sex Roles*, 74(11), 512–526. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0534-5>
39. Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes* (c. xvi, 299). Springer Publishing Co.
40. Kelly, A. C., Carter, J. C., & Borairi, S. (2014). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes? *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 54–64.  
<https://doi.org/10.1002/eat.22196>
41. Kernis, M. H. (2003). TARGET ARTICLE: Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
42. Kramer, U., Pascual-Leone, A., Rohde, K. B., & Sachse, R. (2018). The role of shame and self-compassion in psychotherapy for narcissistic personality disorder: An exploratory study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(2), 272–282. <https://doi.org/10.1002/cpp.2160>
43. Le Vigouroux, S., Bernat, K., & Charbonnier, E. (2023). Risk Factors and Consequences of Parental Burnout: Role of Early Maladaptive Schemas and Emotion-Focused Coping. *Trends in Psychology*.  
<https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6>
44. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

45. Lee, D. A., Scragg, P., & Turner, S. (2001). The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 451–466.  
<https://doi.org/10.1348/000711201161109>
46. Lewis, M. (2007). Self-conscious emotional development. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 134–149). Guilford Press.
47. Lin, G.-X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). *Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ewjyn>
48. Lindström, C., Aman, 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 (Oslo, Norway: 1992)*, 100(7), 1011–1017.  
<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
49. Liss, M., Schiffrin, H. H., Mackintosh, V. H., Miles-McLean, H., & Erchull, M. J. (2013). Development and Validation of a Quantitative Measure of Intensive Parenting Attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621–636.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y>
50. Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal Guilt and Shame: The Role of Self-discrepancy and Fear of Negative Evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1112–1119. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9673-2>
51. Lister, K. (2020). *Stress and burnout in social workers: Perceptions of supervision and the role of self-compassion and shame* [Doctoral, University of East Anglia]. <https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/77544/>
52. Maslach, C. (1976). Burned-Out. *Human Behavior*, 9, 16–22.

53. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. B *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (c. 19–32). Taylor & Francis.
54. Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual. B *Evaluating Stress: A Book of Resources* (Вип. 3, с. 191–218).
55. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
56. Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(4), 299–312. <https://doi.org/10.1002/cpp.659>
57. Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2012). When I don't Like Myself: Portuguese Version of the Internalized Shame Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1411–1423.  
[https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n3.39425](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39425)
58. Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2013). The Effect of Shame and Shame Memories on Paranoid Ideation and Social Anxiety. *Clinical psychology & psychotherapy*, 20. <https://doi.org/10.1002/cpp.1766>
59. Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02113>
60. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
61. Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>



62. Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is Parental Burnout Distinct From Job Burnout and Depressive Symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689.  
<https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
63. 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(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
64. Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886>
65. Morgenroth, T., & Heilman, M. E. (2017). Should I stay or should I go? Implications of maternity leave choice for perceptions of working mothers. *Journal of Experimental Social Psychology*, 72, 53–56.  
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.04.008>
66. Morrison, A. P. (1984). Working With Shame In Psychoanalytic Treatment. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 32(3), 479–505.  
<https://doi.org/10.1177/000306518403200303>
67. Nathanson, D. L. (1994). Shame Transactions. *Transactional Analysis Journal*, 24(2), 121–129. <https://doi.org/10.1177/036215379402400207>
68. Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
69. NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

70. Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
71. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
72. Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285.  
<https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
73. Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
74. Newman, H. D., & Henderson, A. C. (2014). The Modern Mystique: Institutional Mediation of Hegemonic Motherhood. *Sociological Inquiry*, 84(3), 472–491.  
<https://doi.org/10.1111/soin.12037>
75. Niedenthal, P., Tangney, J., & Gavanski, I. (1994). «If Only I Weren't» Versus «If Only I Hadn't»: Distinguishing Shame and Guilt in Counterfactual Thinking. *Journal of personality and social psychology*, 67, 585–595.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.585>
76. Nomaguchi, K., & Milkie, M. (2004). Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives. *Journal of Marriage and Family*, 65, 356–374. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x>
77. Northrop, J. M. (2010). *Reflecting on cosmetic surgery: Body image, shame and narcissism* [Phd, University of Tasmania]. <https://eprints.utas.edu.au/21062/>
78. Okimoto, T. G., & Heilman, M. E. (2012). The “Bad Parent” Assumption: How Gender Stereotypes Affect Reactions to Working Mothers. *Journal of Social Issues*, 68(4), 704–724. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2012.01772.x>

79. Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-Conscious Emotions and Depression: Rumination Explains Why Shame But Not Guilt is Maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(12), 1608–1619. <https://doi.org/10.1177/0146167206292958>
80. Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 1061–1071. <https://doi.org/10.1037/a0021342>
81. Rosenberg, M. B. (2000). Nonviolent communication: A language of compassion. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
82. Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: A 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
83. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485–498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
84. Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163>
85. Rybak, C. J., & Brown, B. (1996). Assessment of Internalized Shame. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 14(1), 71–83. [https://doi.org/10.1300/J020V14N01\\_07](https://doi.org/10.1300/J020V14N01_07)
86. Salzberg, S. (1997). Lovingkindness: The revolutionary art of happiness. Boston: Shambala.
87. Scheff, T. J. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic Interaction*, 26(2), 239–262. <https://doi.org/10.1525/si.2003.26.2.239>

88. Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 137–158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
89. Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598–607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.598>
90. Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
91. Tompkins, S. S. (1963). *Affect, imagery, consciousness: II. The Negative Affects* (c. 580). Springer.
92. Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The Self-conscious Emotions: Theory and Research*. Guilford Press.
93. Vikan, A., Hassel, A. M., Rugset, A., Johansen, H. E., & Moen, T. (2010). A test of shame in outpatients with emotional disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 64(3), 196–202. <https://doi.org/10.3109/08039480903398177>
94. Zhang, H., Carr, E. R., Garcia-Williams, A. G., Siegelman, A. E., Berke, D., Niles-Carnes, L. V., Patterson, B., Watson-Singleton, N. N., & Kaslow, N. J. (2018). Shame and Depressive Symptoms: Self-compassion and Contingent Self-worth as Mediators? *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 25(4), 408–419. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9548-9>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала інтерналізованого сорому

*Інструкція:* Перед Вами 30 тверджень, що стосуються різних аспектів ваших переживань та почуттів. Оцініть кожне з них за шкалою від 0 до 4, в залежності від того наскільки характерно чи не характерно для вас це твердження, де:

**0. Ніколи**

**1. Рідко**

**2. Іноді**

**3. Часто**

**4. Майже завжди**

*Твердження:*

1. Я відчуваю, що я ніколи не буваю достатньо хорошим(-ою).
2. Я відчуваюсь покинутим(-ою).
3. Мені здається, що люди дивляться на мене зверхньо.
4. Загалом, я схильний(-а) вважати себе успішним(-ою).
5. Я дорікаю собі і принижую себе.
6. Я відчуваюсь невпевнено, щодо думки інших про мене.
7. Порівняно з іншими людьми мені здається, що я якимось чином не відповідаю.
8. Я бачу себе дуже маленьким(-ою) і незначимим(-ою).
9. Я відчуваю, що мені є чим пишатися.
10. Я відчуваюсь вкрай неадекватним(-ою) і сповненим(-ою) невпевненості в собі.
11. Я відчуваю, що я якийсь(-ась) неповноцінний(-нна) як особистість, ніби зі мною щось не так.

12. Коли я порівнюю себе з іншими, я просто не такий(-а) важливий(-а).
13. Я маю непереборний страх, що мої недоліки будуть викриті перед іншими.
14. Я відчуваю, що я маю низку хороших якостей.
15. Я бачу себе людиною, яка прагне до досконалості але постійно зазнає невдачі.
16. Я думаю, що інші здатні бачити мої недоліки
17. Я можу бити себе по голові, коли допускаюся помилки.
18. В цілому я задоволений(-а) собою.
19. Мені хотілося б зменшитися, коли я помиляюся.
20. Я прокручую болючі події знову і знову в своїх думках, поки не виснажусь.
21. Я відчуваю, що я людина, яка чогось варта, принаймні, на рівні з іншими.
22. Часом мені здається, що я розіб'юся на тисячу шматочків.
23. Мені здається, що я втратив(-ла) контроль над функціями свого тіла і своїми почуттями.
24. Іноді я відчуваю себе маленьким(-ою), як мишка.
25. Часом я відчуваюся настільки оголеним(-ою), що хочеться провалитись крізь землю.
26. В середині мене є болюча порожнеча, яку я так і не зміг(-огла) заповнити.
27. Я відчуваюсь порожнім(-ьою) і нереалізованим(-ою).
28. Я позитивно ставлюся до себе.
29. Моя самотність більше схожа на порожнечу.
30. Я відчуваю, що мені чогось не вистачає.

**Додаток Б**  
**Внутрішня узгодженість тверджень україномовної версії**  
**Шкали інтерналізованого сорому.**  
**Загальний сором**

Scale Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
scale	1.50	0.832	0.948

Item Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Item-rest correlation</b>	<b>If item dropped</b>
				<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
ISS1	2.157	1.161	0.606	0.946
ISS2	1.711	1.253	0.593	0.946
ISS3	1.241	1.147	0.622	0.946
ISS5	1.621	1.223	0.697	0.945
ISS6	1.808	1.269	0.585	0.946
ISS7	1.752	1.293	0.747	0.944
ISS8	1.568	1.325	0.771	0.944
ISS10	1.553	1.290	0.761	0.944
ISS11	1.406	1.351	0.776	0.944
ISS12	1.399	1.288	0.762	0.944
ISS13	1.237	1.305	0.668	0.945
ISS15	1.865	1.194	0.558	0.947
ISS16	1.960	1.088	0.554	0.947
ISS17	0.319	0.810	0.273	0.949
ISS19	1.276	1.330	0.572	0.947
ISS20	2.065	1.311	0.589	0.946
ISS22	1.331	1.263	0.557	0.947
ISS23	1.253	1.210	0.612	0.946
ISS24	0.872	1.087	0.677	0.945
ISS25	0.774	1.041	0.648	0.946
ISS26	1.310	1.322	0.686	0.945
ISS27	1.757	1.365	0.714	0.945
ISS29	1.376	1.340	0.631	0.946
ISS30	2.492	1.174	0.602	0.946

## Scale Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
--	-------------	-----------	---------------------------------------

## Загальна самооцінка

## Scale Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
scale	2.69	0.865	0.899

## Item Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Item-rest correlation</b>	<b>If item dropped Cronbach's <math>\alpha</math></b>
ISS4	2.21	1.148	0.696	0.887
ISS9	2.70	1.101	0.759	0.876
ISS14	3.04	0.945	0.718	0.884
ISS18	2.54	1.071	0.769	0.875
ISS21	2.96	0.993	0.662	0.891
ISS28	2.70	1.092	0.765	0.875



**Внутрішня узгодженість тверджень україномовної версії  
Опитувальника емоційного вигорання, адаптованого для матерів**

**Емоційне виснаження**

Scale Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
scale	4.16	1.12	0.883

Item Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Item-rest correlation</b>	<b>If item dropped</b>
				<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
PBI1	5.06	1.19	0.714	0.866
PBI2	5.04	1.32	0.640	0.870
PBI3	4.08	1.64	0.640	0.869
PBI6	5.04	1.58	0.561	0.876
PBI8	4.04	1.58	0.711	0.863
PBI13	2.57	1.64	0.587	0.874
PBI14	3.67	1.78	0.616	0.872
PBI16	5.00	1.58	0.669	0.866
PBI20	2.96	1.61	0.590	0.873

**Деперсоналізація**

Scale Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
scale	2.95	1.07	0.712

Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
PBI5	2.81	1.43	0.528	0.643
PBI10	2.96	1.63	0.612	0.601
PBI11	3.64	1.62	0.594	0.609
PBI15	1.79	1.21	0.490	0.664
PBI22	3.57	1.90	0.223	0.782

### Особисті досягнення

Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.00	0.869	0.769

Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
PBI4 <sup>a</sup>	2.51	1.15	0.402	0.755
PBI7 <sup>a</sup>	3.21	1.19	0.269	0.774
PBI9 <sup>a</sup>	2.26	1.42	0.470	0.744
PBI12 <sup>a</sup>	3.28	1.87	0.411	0.764
PBI17 <sup>a</sup>	3.11	1.29	0.531	0.735
PBI18 <sup>a</sup>	2.82	1.27	0.572	0.728
PBI19 <sup>a</sup>	2.69	1.43	0.641	0.713
PBI21 <sup>a</sup>	4.12	1.50	0.506	0.737

<sup>a</sup> reverse scaled item

### Загальний показник емоційного вигорання

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	25.4	6.43	0.780

#### Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
PBI_EE	37.5	10.06	0.716	0.665
PBI_D	14.8	5.36	0.702	0.693
PBI_PA	24.0	6.95	0.591	0.735

### Внутрішня узгодженість тверджень україномовної версії «Шкали співчуття до себе К. Нефф.»

#### Субшкала «Доброта до себе»

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.04	0.986	0.864

#### Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
SCS5	3.12	1.28	0.682	0.836
SCS12	2.63	1.26	0.675	0.838
SCS19	3.01	1.20	0.714	0.828
SCS23	3.18	1.25	0.657	0.843
SCS26	3.23	1.14	0.699	0.833

### Субшкала «Самоосуд»

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.38	0.985	0.832

#### Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
SCS1 <sup>a</sup>	3.22	1.23	0.601	0.806
SCS8 <sup>a</sup>	3.25	1.32	0.622	0.801
SCS11 <sup>a</sup>	3.27	1.23	0.583	0.811
SCS16 <sup>a</sup>	3.80	1.27	0.657	0.791
SCS21 <sup>a</sup>	3.36	1.32	0.691	0.781

<sup>a</sup> reverse scaled item

### Субшкала «Загальна людяність»

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.10	0.953	0.742

#### Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
SCS3	3.47	1.12	0.455	0.726
SCS7	2.78	1.37	0.527	0.691
SCS10	2.88	1.32	0.596	0.648
SCS15	3.26	1.25	0.572	0.663

### Субшкала «Ізоляція»

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	2.92	1.00	0.770

## Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
SCS4 <sup>a</sup>	3.56	1.28	0.466	0.767
SCS13 <sup>a</sup>	2.75	1.35	0.679	0.653
SCS18 <sup>a</sup>	2.80	1.32	0.596	0.701
SCS25 <sup>a</sup>	2.58	1.25	0.548	0.727

<sup>a</sup> reverse scaled item

### Субшкала «Майндфулнес»

## Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.09	0.886	0.781

## Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
SCS9	3.29	1.11	0.552	0.745
SCS14	3.19	1.16	0.649	0.695
SCS17	3.38	1.13	0.612	0.715
SCS22	2.47	1.16	0.535	0.755

### Субшкала «Над-ідентифікація»

## Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	2.60	0.936	0.743

## Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
SCS2 <sup>a</sup>	2.61	1.25	0.664	0.610
SCS6 <sup>a</sup>	2.89	1.32	0.502	0.706
SCS20 <sup>a</sup>	2.20	1.10	0.456	0.727
SCS24 <sup>a</sup>	2.69	1.30	0.538	0.685

<sup>a</sup> reverse scaled item

### Фактор «Співчуття до себе»

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.07	0.825	0.848

#### Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's $\alpha$
SCS_SK	3.04	0.986	0.716	0.789
SCS_CH	3.10	0.953	0.676	0.826
SCS_M	3.09	0.886	0.762	0.749

### Фактор «Критикування себе»

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	2.97	0.787	0.808

#### Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's $\alpha$
SCS_SJ	3.38	0.985	0.648	0.749
SCS_I	2.92	0.850	0.628	0.767
SCS_OI	2.60	0.936	0.700	0.690

### Загальний показник співчуття до себе

#### Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.02	0.714	0.858

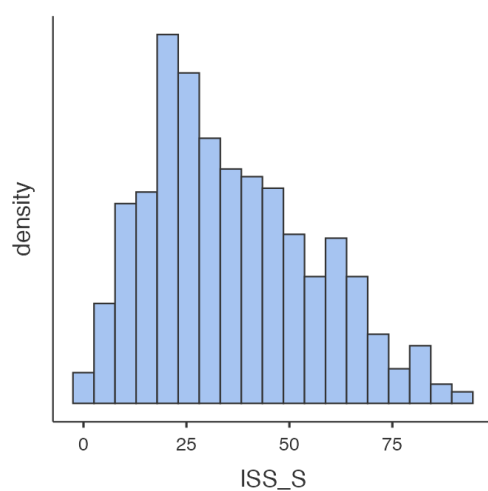
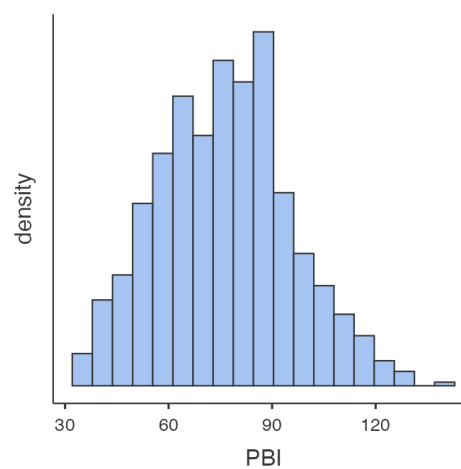
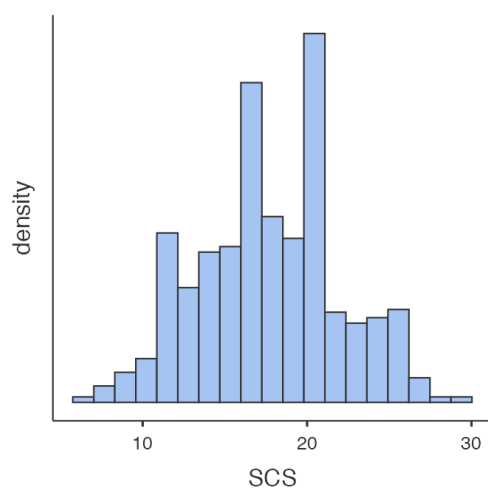
#### Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
SCS_SK	3.04	0.986	0.771	0.810
SCS_SJ	3.38	0.985	0.652	0.834
SCS_CH	3.10	0.953	0.547	0.853
SCS_I	2.92	0.850	0.562	0.849
SCS_M	3.09	0.886	0.695	0.826
SCS_OI	2.60	0.936	0.665	0.831

**Додаток В**  
**Перевірка на узгодженість розподілу з нормальним**  
**за критерієм Шапіро-Вілکا.**

Descriptives

	PBI	ISS_S	SCS
N	771	771	771
Missing	10	10	10
Mean	76.2	36.1	17.7
Median	76	33	18
Standard deviation	19.3	20.0	4.30
Minimum	35	0	6
Maximum	140	92	29
Shapiro-Wilk W	0.993	0.969	0.991
Shapiro-Wilk p	0.002	< .001	< .001





## Додаток Г

### Результати перевірки першої гіпотези за допомогою кореляційного та регресійного аналізу.

Гіпотеза 1: Існує зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку.

#### Кореляційний аналіз: зв'язок між соромом та емоційним вигоранням

Correlation Matrix

		PBI	PBI_EE	PBI_D	PBI_PA	ISS_S
PBI	Spearman's rho	—				
	p-value	—				
PBI_EE	Spearman's rho	0.918	—			
	p-value	< .001	—			
PBI_D	Spearman's rho	0.820	0.682	—		
	p-value	< .001	< .001	—		
PBI_PA	Spearman's rho	0.791	0.564	0.517	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	—	
ISS_S	Spearman's rho	0.601	0.588	0.454	0.476	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—

#### Регресійний аналіз: зв'язок між соромом та емоційним вигоранням

##### Субшкала «Емоційне виснаження»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.595	0.354	421	1	769	< .001

Model Coefficients - PBI\_EE

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	26.648	0.6027	44.2	< .001
ISS_S	0.300	0.0146	20.5	< .001

### Субшкала «Деперсоналізація»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.447	0.200	193	1	769	< .001

Model Coefficients - PBI\_D

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	10.427	0.35746	29.2	< .001
ISS_S	0.120	0.00867	13.9	< .001

### Субшкала «Особисті досягнення»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.475	0.226	224	1	768	< .001

Model Coefficients - PBI\_PA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	18.024	0.4560	39.5	< .001
ISS_S	0.165	0.0111	15.0	< .001

## Загальний показник емоційного вигорання

## Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.606	0.368	447	1	769	< .001

## Model Coefficients - PBI

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	55.100	1.1424	48.2	< .001
ISS_S	0.586	0.0277	21.1	< .001

## Додаток Д

**Результати перевірки другої гіпотези за допомогою кореляційного та  
регресійного аналізу.**

Гіпотеза 2: Існує зв'язок між інтенсивністю переживання сорому та рівнем співчуття до себе у матерів дітей дошкільного віку.

**Кореляційний аналіз: зв'язок між соромом та співчуттям до себе**

Correlation Matrix

		ISS_S	SCS	SCS_c rit	SCS_co mp	SCS_OI	SCS_M	SCS_I	SCS_C H	SCS_SJ	SCS_S K
ISS_S	Pearson's r	—									
	p-value	—									
SCS	Pearson's r	0.736	—								
	p-value	< .001	—								
SCS_crit	Pearson's r	0.767	0.872	—							
	p-value	< .001	< .001	—							
SCS_comp	Pearson's r	0.537	0.885	0.564	—						
	p-value	< .001	< .001	< .001	—						
SCS_OI	Pearson's r	0.614	0.730	0.827	0.474	—					
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—					
SCS_M	Pearson's r	0.431	0.754	0.487	0.838	0.421	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
SCS_I	Pearson's r	0.599	0.652	0.778	0.387	0.547	0.346	—			
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—			

Correlation Matrix

		ISS_S	SCS	SCS_c rit	SCS_co mp	SCS_ OI	SCS_ M	SCS_ I	SCS_C H	SCS_ SJ	SCS_S K
SCS_CH	Pearson's r	-.0328	0.667	0.348	0.816	0.332	0.589	0.238	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
SCS_SJ	Pearson's r	0.669	0.740	0.810	0.496	0.561	0.393	0.483	0.259	—	
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—	
SCS_SK	Pearson's r	0.590	0.815	0.595	0.840	0.443	0.643	0.417	0.539	0.583	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—

### Регресійний аналіз: зв'язок між соромом та співчуттям до себе Субшкала «Доброта до себе»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.590	0.348	410	1	769	<.001

Model Coefficients - SCS\_SK

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.7367	0.06169	60.6	<.001
ISS_S	-0.0303	0.00150	-20.2	<.001

### Субшкала «Самоосуд»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.669	0.447	623	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS\_SJ

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	4.2170	0.05650	74.6	< .001
ISS_S	-0.0342	0.00137	-25.0	< .001

### Субшкала «Загальна людяність»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.328	0.107	92.5	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS\_CH

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.3225	0.06988	47.55	< .001
ISS_S	-0.0163	0.00169	-9.62	< .001

### Субшкала «Ізоляція»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.599	0.359	431	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS\_I

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.5509	0.05400	65.8	< .001
ISS_S	-0.0272	0.00131	-20.8	< .001

### Субшкала «Майндфулнес»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.431	0.186	175	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS\_M

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.4551	0.06242	55.4	< .001
ISS_S	-0.0200	0.00151	-13.2	< .001

### Субшкала «Над-ідентифікація»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.614	0.377	466	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS\_OI

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.2942	0.05571	59.1	< .001
ISS_S	-0.0292	0.00135	-21.6	< .001

### Фактор «Співчуття до себе»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.537	0.288	312	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS\_comp

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	11.1907	0.15742	71.1	< .001
ISS_S	-0.0674	0.00382	-17.7	< .001

### Фактор «Критикування себе»

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.767	0.588	1100	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS\_crit

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	11.7464	0.11459	102.5	< .001
ISS_S	-0.0921	0.00278	-33.2	< .001

### Загальний показник співчуття до себе

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.736	0.542	909	1	769	< .001

Model Coefficients - SCS

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	23.396	0.21698	107.8	< .001
ISS_S	-0.159	0.00526	-30.1	< .001

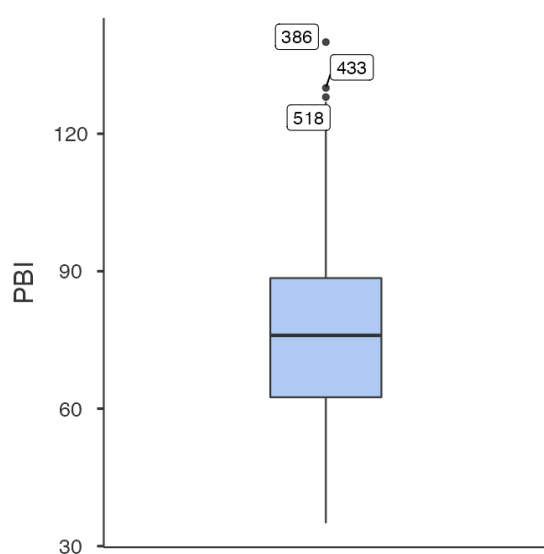


## Додаток Е

### Результати перевірки третьої гіпотези за допомогою аналізу мадіації.

Гіпотеза 3. Співчуття до себе виступає посередником між інтенсивністю переживання сорому та рівнем емоційного вигорання матерів дітей дошкільного віку.

### Результати перевірки даних на відсутність викидів та мультиколінеарність



Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
ISS_S	2.18	0.458
SCS	2.18	0.458

## Аналіз мадіації

### Загальний показник співчуття до себе

Mediation Estimates

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	$a \times b$	0.121	0.0300	0.0623	0.180	4.03	< .001	20.7
Direct	c	0.465	0.0404	0.3853	0.544	11.49	< .001	79.3
Total	$c + a \times b$	0.586	0.0277	0.5314	0.640	21.17	< .001	100.0

## Path Estimates

				95% Confidence Interval		Z	p
Label	Estimate	SE	Lower	Upper			
ISS_S → SCS a	-0.159	0.00525	-0.169	-0.148	-30.18	< .001	
SCS → PBI b	-0.764	0.18761	-1.131	-0.396	-4.07	< .001	
ISS_S → PBI c	0.465	0.04043	0.385	0.544	11.49	< .001	

## Субшкала «Доброта до себе»

## Mediation Estimates

			95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation	
Effect	Label	Estimate	SE	Lower				Upper
Indirect	a × b	0.0537	0.0203	0.0140	0.0935	2.65	0.008	9.17
Direct	c	0.5319	0.0341	0.4651	0.5987	15.60	< .001	90.83
Total	c + a × b	0.5856	0.0277	0.5314	0.6398	21.17	< .001	100.00

## Субшкала «Самоосуд»

## Mediation Estimates

			95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation	
Effect	Label	Estimate	SE	Lower				Upper
Indirect	a × b	-0.00362	0.0249	-0.0524	0.0452	-0.145	0.884	0.611
Direct	c	0.58923	0.0372	0.5163	0.6622	15.835	< .001	99.389
Total	c + a × b	0.58561	0.0277	0.5314	0.6398	21.171	< .001	100.000

### Субшкала «Загальна людяність»

Mediation Estimates

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a × b	0.0387	0.0103	0.0185	0.0589	3.76	< .001	6.61
Direct	c	0.5469	0.0290	0.4901	0.6037	18.88	< .001	93.39
Total	c + a × b	0.5856	0.0277	0.5314	0.6398	21.17	< .001	100.00

### Субшкала «Ізоляція»

Mediation Estimates

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a × b	0.00204	0.0207	-0.0386	0.0426	0.0985	0.922	0.348
Direct	c	0.58357	0.0346	0.5158	0.6513	16.8877	< .001	99.652
Total	c + a × b	0.58561	0.0277	0.5314	0.6398	21.1707	< .001	100.000

### Субшкала «Майндфулнес»

Mediation Estimates

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a × b	0.0772	0.0142	0.0494	0.105	5.45	< .001	13.2
Direct	c	0.5084	0.0300	0.4497	0.567	16.97	< .001	86.8
Total	c + a × b	0.5856	0.0277	0.5314	0.640	21.17	< .001	100.0

### Субшкала «Над-ідентифікація»

Mediation Estimates

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a × b	0.0133	0.0215	-0.0289	0.0556	0.619	0.536	2.28
Direct	c	0.5723	0.0350	0.5036	0.6410	16.328	< .001	97.72
Total	c + a × b	0.5856	0.0277	0.5314	0.6398	21.171	< .001	100.00

### Фактор «Співчуття до себе»

Mediation Estimates

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a × b	0.0928	0.0181	0.0574	0.128	5.14	< .001	15.8
Direct	c	0.4928	0.0322	0.4297	0.556	15.31	< .001	84.2
Total	c + a × b	0.5856	0.0277	0.5314	0.640	21.17	< .001	100.0

### Фактор «Критикування себе»

Mediation Estimates

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a × b	0.0215	0.0331	-0.0433	0.0863	0.650	0.516	3.67
Direct	c	0.5641	0.0431	0.4796	0.6486	13.086	< .001	96.33
Total	c + a × b	0.5856	0.0277	0.5314	0.6398	21.171	< .001	100.00

## Додаток Ж

### Результати перевірки ролі інших характеристик у емоційному вигорання за допомогою регресійного аналізу.

Model Coefficients - PBI

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	108.8144	9.320	11.6748	< .001
К-сть діт бр.	-1.3371	1.649	-0.8107	0.418
Вік	0.1203	0.109	1.1033	0.270
Міс. прож.	-0.7567	0.431	-1.7545	0.080
Освіта	1.0413	1.427	0.7300	0.466
Робота	0.9958	0.534	1.8652	0.063
Фін. ст.	-0.4547	1.086	-0.4188	0.675
Одн. мама	1.8390	1.404	1.3100	0.191
Стосунки	-4.0585	0.598	-6.7861	< .001
Соц. Ізол.	-7.1007	0.746	-9.5214	< .001
К-сть діт.	1.8183	1.057	1.7195	0.086
Особл. дит.	4.6633	2.376	1.9629	0.050
Допомога	-1.3482	0.582	-2.3177	0.021
Соц. мер, сайти	-1.1217	2.824	-0.3972	0.691
Доп. мами свекр.	-7.7880	2.797	-2.7842	0.006
Інш. мами	3.7105	1.501	2.4721	0.014
Лікар	0.0638	1.316	0.0485	0.961
Інтуїція	-2.3942	1.448	-1.6529	0.099
книги	-3.6411	2.988	-1.2187	0.223
Сон	-2.2400	1.465	-1.5291	0.127
Психотерапія	-5.0832	2.193	-2.3177	0.021