

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувачка кафедри
психології

_____Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » лютого 2023 року

УДК159.944:316.36

БАТЬКІВСЬКЕ ВИГОРАННЯ В СІМ'ЯХ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою
«Сімейна психологія з основами психотерапії»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 667Мз групи
Миза Ірина Олександрівна

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент кафедри психології
Астремська Ірина Володимирівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » лютого 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці Мизі Ірині Олександрівні

Тема роботи: « Батьківське вигорання в сім'ях, які виховують підлітків»
затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили (№188 від «21» жовтня 2022 року та № 202 від «04» листопада 2022 року)

Об'єкт дослідження – батьківське вигорання.

Предмет дослідження – дослідження особливостей батьківського вигорання в сім'ях, які виховують підлітків.

Завдання дослідження:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення емоційного вигорання як психологічного феномену;
- 2) визначити психологічні особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків;
- 3) охарактеризувати батьківське вигорання як результат взаємодії з дітьми-підлітками;
- 4) розробити та апробувати програму профілактики емоційного вигорання батьків;

- 5) на основі виконаного дослідження сформувані рекомендації щодо попередження батьківського вигорання.

Науковий керівник роботи

ПІІ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Астремська Ірина Володимирівна к.психол.н., доцент кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	21.09.2022 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	09.10.2022 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення особливостей батьківського вигорання в сім'ях, які виховують підлітків	20.10.2020 р.
3.2.	Розділ 2. Експериментальне дослідження особливостей батьківського емоційного вигорання	25.11.2022 р.
3.3.	Розділ 3. Профілактика вигорання батьків підлітків	08.12.2022 р.
4.	Висновки.	15.12.2022 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	23.01.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	23.02.2023 р.

Студентка

Науковий керівник

(підпис)

Ірина МИЗА

(підпис)

Ірина АСТРЕМСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'ЯХ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1 Емоційне вигорання як психологічний феномен.....	6
1.2 Психологічні особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків.....	12
1.3 Батьківське вигорання як результат взаємодії з дітьми- підлітками.....	21
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	31
2.1 Організація та методи вивчення особливостей батьківського вигорання.....	31
2.2 Результати діагностики батьківського вигорання, набутого внаслідок виховання дітей-підлітків.....	39
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3.ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ.....	60
3.1 Програма профілактики емоційного вигорання батьків.....	60
3.2 Аналіз результатів програми профілактики батьківського вигорання.....	66
3.3 Рекомендації щодо попередження батьківського вигорання..	68
Висновки до третього розділу.....	80
ВИСНОВКИ.....	81
ПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання психічного здоров'я сім'ї в Україні наразі є надзвичайно актуальним. Вивчення феномену «вигорання» батьків потребує глибокого вивчення поточного клімату країни. Це включає в себе аналіз соціально-економічних і політичних змін, що відбуваються в країні. Крім того, слід розглянути питання про те, як зрозуміти їх невизначене майбутнє. Окрім цих важливих міркувань, слід враховувати такі повсякденні проблеми, як пошук дружнього до дитини харчування та методів розвитку. Далі є список більш глобальних проблем, з якими стикаються батьки. Серед них – забезпечення дітей усім необхідним для здорового розвитку, збереження здоров'я дитини, підготовка дітей до успішного майбутнього та багато іншого.

Через пандемію COVID-19 замське життя в Україні стало складнішим і напруженим. Крім того, введення воєнного стану та карантину ще більше ускладнили повсякденне життя. Ці події також загострили економічні та політичні проблеми країни. Стикаючись із надзвичайними обставинами вперше за майже століття, батьки повинні радикально переформатувати своє особисте та сімейне життя. Вони повинні впоратися з новими вимогами та розробити нові методи адаптації до нової реальності.

Тривалий емоційний стрес і напруга призводять до нестачі енергії в емоційному, психічному та фізичному планах. Це призводить до того, що батьки виснажуються і не можуть гідно виконувати свої батьківські обов'язки. Крім того, тривалий емоційний стрес впливає на їхні стосунки з членами сім'ї та може призвести до вигорання батьків.

Подружнє або сімейне вигорання, виявлення детермінант його виникнення і наслідки, до яких воно призводить, привернуло до себе увагу вітчизняних дослідниць О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. Пілецької та ін.

Поширення синдрому емоційного вигорання серед батьків, які виховують підлітків поступово набуває все більших масштабів, що зумовлює зростання інтересу до даного феномену вчених. Тому дослідження емоційного вигорання є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Гострота проблеми емоційного вигорання батьків, недостатність досліджень, викликає необхідність вивчення такого явища як емоційне вигорання, і пов'язаних з ним психоемоційних і психосоматичних станів особистості.

Мета дослідження: емпірично дослідити психологічні особливості батьківського вигорання в сім'ях, які виховують підлітків.

В процесі виконання роботи для досягнення поставленої мети вирішується ряд завдань:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення емоційного вигорання як психологічного феномену;
- 2) визначити психологічні особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків;
- 3) дослідити особливості батьківського вигорання, набутого внаслідок виховання дітей-підлітків;
- 4) розробити та апробувати програму профілактики емоційного вигорання батьків;
- 5) на основі виконаного дослідження сформувані рекомендації щодо попередження батьківського вигорання.

Об'єкт дослідження: батьківське вигорання.

Предмет дослідження: дослідження особливостей батьківського вигорання в сім'ях, які виховують підлітків.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних, що стосуються емоційного вигорання батьків; *емпіричні методи:* опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, адаптований для батьків, анкета здоров'я пацієнта PHQ-9,

тест-опитувач «Дослідження суб'єктивного контролю» (Є.Ф. Бажин) , методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте), опитувальник батьківського ставлення PARI (Е.С. Шаффер і Р.К.Белл) та математико-статистичні методи.

Експериментальною базою дослідження. Для аналізу особливостей батьківського вигорання, набутого внаслідок виховання дітей-підлітків було проведено онлайн-опитування, в якому взяло участь 28 респондентів. Базою дослідження виступив Міський центр підтримки внутрішньо переміщених осіб та ветеранів АТО (м. Миколаїв)

Теоретична значущість дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей впливу сім'ї на становлення особистості підлітків, більш глибоко досліджено поняття емоційного вигорання, а також феномен батьківського вигорання як результату взаємодії з дітьми-підлітками.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування результатів під час проведення психоедукаційних подій та при створенні психоедукаційних матеріалів, які можна розповсюджувати для профілактики виникнення батьківського вигорання.

Апробація результатів дисертації. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на XVI міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум-2022: Стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» (24 червня 2022 р., м. Миколаїв).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 1 науковій статі, 1 тезах та 2 публікаціях:

1. Миза І. О. Characteristics of parental burnout in families raising adolescents and methods of its prevention. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*: серія Психологія. Херсон, 2022. Том 33 (72) № 6.

2. Миза І.О. Батьківське вигорання як результат агресивної поведінки підлітків під час війни. *Ольвійський форум – 2022: Стратегії країн*

Причорноморського регіону в геополітичному просторі»: тези доповідей XVI Міжнародної науково-практичної конференції, м.Миколаїв, 24 червня 2022 р. Миколаїв, 2022. С.79-81

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок, обсяг основного тексту роботи складає 86 сторінок та містить 15 таблиці, 8 рисунків. Список використаних джерел включає 71 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'ЯХ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ПІДЛІТКІВ

1.1 Емоційне вигорання як психологічний феномен

За останні роки в російській і зарубіжній психології проведено ряд досліджень, присвячених синдрому вигорання (СВ). Люди багатьох соціалізованих професій схильні до симптомів емоційної втоми та спустошення.

В першу чергу це стосується лікарів, вчителів, практичних психологів, вихователів, бізнесменів та постачальників послуг. Перші роботи про вигорання з'явилися в США в 1970-х роках, незабаром цей парадокс широко використовувався теоретиками і практикаками і в підсумку виявився соціально-психологічною проблемою. З того часу вигорання є предметом багатьох наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців. За даними зарубіжних дослідників, у період з 1995 по 2002 рр. щорічно з'являлося близько 150 статей на тему вигорання в журналах, які охоплюються базою даних PsychInfo Американської психологічної асоціації [55].

Загалом на цю тему сьогодні опубліковано понад 6000 книг, розділів, дисертацій, журнальних статей [23].

Одним із основоположників ідеї вигорання є Х. Фройденбергер, американський психіатр, який працював в альтернативній медицині. У 1974 році він описав явище, яке спостерігав у себе та своїх колег (виснаження, втрата мотивації та відповідальності), назвавши його яскравим словом - вигорання [61]. Однак перші згадки про вигорання як психологічний феномен, що виникає в допоміжних професіях, було відзначено в роботах Б. Бредлі (1969). Крім того, є дані про те, що

описи особливих психічних станів у людей із симптомами вигорання зустрічаються ще в наукових працях 1950-х років, але називаються вони інакше [47].

Термін «вигорання» спочатку використовувався в розмовній мові для позначення наслідків хронічного зловживання наркотиками.

Х. Фройденбергер почав використовувати його, щоб описати поступове емоційне виснаження та демотивацію серед волонтерів безкоштовних наркологічних клінік, за якими він спостерігав. Деякі автори вважають термін «перегорання» не зовсім коректним, оскільки він викликає асоціації з певним станом згорілої свічки або вогню. Вони пропонують аналогію з розрядженою батареєю. За їх словами, це відображає поступовий процес витрачання більше енергії, ніж передбачалося.

Перше визначення синдрому вигорання Х. Фрейденберга ґрунтувалося на його власному клінічному досвіді та трактувалося як «втомлення, виснаження та виснаження через надмірну витрату енергії, зусиль і ресурсів».

Пізніше він розширив це визначення і ввів концепцію вигорання як синдрому, що включає особистісні фактори, організаційні фактори, соціальні відносини та життя в цілому. Однак слабкість такого «всеохоплюючого» визначення полягає в тому, що воно містить майже всі види соціальних і особистих проблем і тому втрачає зміст. Цікаво, що Х Фройденберг сам двічі став жертвою вигорання. Його роботи на цю тему були дуже автобіографічними, що, безумовно, підвищило його авторитет у цій темі.

Як засновник клінічно орієнтованої роботи з вигорання, Х. Фройденбергер надихнув дослідників на розробку трьох різних концептуальних підходів до вигорання, кожен з яких має власний інструмент вимірювання. Це концептуальні моделі К.Маслач та С.Джексона (1986), А. Пайнса та Е. Аронсона (1988) та Н.Широма та В. Меламеда [23].

На сьогоднішній день це найбільш значні і теоретично обґрунтовані спроби пояснити природу і структуру вигорання в зарубіжній психології.

Сьогодні автори виділяють три підходи до створення пояснювальних моделей виникнення синдрому вигорання [36]:

1) індивідуально-психологічний: підкреслює невідповідність, яка характеризує деяких людей, їхніх перебільшених очікувань щодо роботи та реалій, з якими вони стикаються щодня;

2) соціально-психологічний: в ньому причиною явища вигорання є специфіка самої роботи в соціальній сфері, що характеризується великою кількістю поверхневих контактів, що погіршують психіку з різними людьми;

3) організаційно-психологічний: причина емоційного вигорання пов'язана з типовими особистісними проблемами в організаційній структурі: відсутність автономії та підтримки, рольові конфлікти, недостатній або недостатній зворотний зв'язок керівництва з окремим працівником тощо.

Еволюція поглядів на природу емоційного вигорання пройшла від розгляду цього явища як наслідку професійної ситуації поза суб'єктом діяльності до визнання його провідної ролі у формуванні СЕВ індивідуально-особистісних характеристик фахівця [34].

Згідно з трикомпонентною моделлю Maslach & Jackson, вигорання розглядається як відповідь на тривалий робочий стрес у формі міжособистісного спілкування і є тривимірним конструктом, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистого успіху.

Емоційне виснаження є невід'ємною індивідуальною складовою синдрому вигорання і проявляється у зниженні емоційного фону та емоційній порожнечі. Деперсоналізація є міжособистісним компонентом вигорання і проявляється через спотворення стосунків з іншими людьми. Зниження особистісної ефективності – складової самооцінки – може проявлятися схильністю до негативної оцінки себе, своїх здібностей і досягнень або обмеженням своїх можливостей і відповідальності по відношенню до інших [8].

Він складається з пунктів, які оцінюють кожен із трьох кластерів симптомів синдрому вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження особистого успіху).

Прихильники багатовимірного підходу кажуть, що він пропонує цілісне уявлення про складне явище вигорання [25].

Водночас концепція, запропонована С. Maslach, хоч і широко визнана сьогодні, недостатня, щоб вичерпати багатофакторний підхід до структури вигорання [47].

Деякі автори, які поділяють цю точку зору, пропонують виключити або додати деякі компоненти структури вигорання. Інші взагалі вважають, що трикомпонентна концепція вигорання не має теоретичного обґрунтування.

Наприклад, ще не отримано доказів спільної етіології трьох компонентів [15].

С. Мур (2000) пише, що другий і третій компоненти тривимірної моделі самі по собі є складними універсальними конструктами порівняно з емоційним виснаженням [23]. На сьогоднішній день також недостатньо доказів того, що існують чітко визначені механізми, що призводять до всіх трьох груп симптомів, включених до МВІ. Т. Голембієвський (1986, 1988, 1992) та їхні колеги представили докази того, що кожен із трьох компонентів синдрому вигорання може розвиватися незалежно [23].

Згідно з моделлю Е. Пайнса, вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, спричинений тривалим впливом емоційного стресу [37]. Ця позиція не обмежує термін «вигорання» лише «допоміжними професіями». Крім того, Е. Пайнс і його колеги застосували свою концепцію до вивчення подружніх відносин і наслідків політичних конфліктів. Як і в МВІ, концепція та методологія ВМ (Burnout Measure) базувалися на клінічному досвіді та тематичних дослідженнях.

Створюючи анкету, автори перейшли від початкової концепції до емпіричного визначення, розглядаючи вигорання як синдром, що складається із

супутніх симптомів, таких як відчуття безпорадності, безнадійності, відчуття застрявання, зниження ентузіазму, дратівливість і низька самооцінка. зображення.

Жоден із цих симптомів не пов'язаний зі світом праці та виробничими відносинами, тому опитувальник можна використовувати для вивчення вигорання в будь-якій сфері [7].

Проте дослідження структури та валідності опитувальника показало, що VM охоплює певний аспект синдрому вигорання і радше оцінює загальне самопочуття.

Модель Широма-Меламеда та опитувальник SMBQ. Меламед і його колеги представили інший концептуальний підхід. Вигорання також розглядається як багатовимірна конструкція, включаючи емоційне виснаження, фізичну та когнітивну втому, які разом утворюють ядро вигорання [5].

Ця концепція була підтверджена багатьма дослідниками не тільки при оцінці синдрому вигорання у працюючого населення, але й у пацієнтів, які звертаються за медичною допомогою через стресове недоїдання. Ці дослідження використовували старішу версію опитувальника, Опитувальник вигорання Широма-Меламеда (SMBQ), який містить субшкали фізичної втоми, когнітивної втоми, стресу та апатії.

Подальша робота над опитувальником призвела до створення SMBM (The Shirom-Melamed Burnout Measures), що складається з трьох підшкал: емоційне виснаження, фізична втома та когнітивна втома. Ця пізніша версія була створена спеціально для оцінки вигорання у робочій силі та включала запитання про умови праці, стосунки з колегами та клієнтами. До недавнього часу не було жодних доказів на підтримку психометричних властивостей SMBQ, окрім надійності, зазначеної в оригінальних документах щодо розробки. Однак нещодавнє дослідження в Швеції, яке вивчало конструктивну валідність опитувальника вигорання у непрацюючих пацієнтів з клінічним діагнозом виснаження, пов'язаного зі стресом, виявило, що опитувальник в цілому ідеально підходить для загальної вибірки.

У домогосподарстві існує кілька підходів до розгляду синдрому емоційного вигорання. В.В. Бойко (1996), як один із прибічників вивчення вигорання з точки зору теорії стресу та загального адаптаційного синдрому, дає таке визначення: це механізм психологічного захисту, вироблений людиною у вигляді повне або часткове виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи [3].

Вигорання він розглядає як професійну деформацію особистості, що виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. До зовнішніх факторів Бойко В.В. це: хронічно напружена психоемоційна діяльність, дестабілізуюча організаційна діяльність, надмірна відповідальність за виконувані функції та операції, несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності. До внутрішніх факторів емоційного вигорання автор відносить схильність до емоційної ригідності, емоційне повернення до професійної діяльності, моральні вади, особистісну дезорієнтацію. Для В.В. Бойківське емоційне вигорання – це динамічний процес, який протікає поетапно у повній відповідності з механізмом розвитку стресу і має однакові стадії [17].

Представлена методика діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко широко використовується у вітчизняній психології для оцінки вигорання, пов'язаного з робочим стресом [3].

Спроби глибокого розгляду проблеми вигорання в екзистенціальному контексті відображені в працях Н. В. Гришиної (1997) [11], Є. В. Єрмакової (2007) [13] та інших дослідників. Автори цього підходу, який базується на фундаментальних працях таких відомих російських учених, як А.А. Ухтомська, Л. С. Виготський, Д. А. Леонтьєв розглядає емоційне вигорання як порушення ціннісно-сміслової сфери особистості.

Проте для побутової психології характерно розглядати синдром професійного вигорання в контексті психології праці. У той час як в Європі первісне розуміння синдрому професійного вигорання продовжує виходити за вузькі рамки його трактування, лише у сфері праці він набуває статусу екзистенціального явища. [23]

Вивченням «синдрому вигорання» займалися такі вітчизняні дослідники як: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Старченкова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Л. Малець, А. Марковець, В. Орел, В. Павленко, Л. Китаєв-Смик, М. Скогаревська, Д. Трунов, Т. Ронгінська, В. Богуш, Т. Форманюк та ін. Зарубіжні вчені, які досліджували це явище, включають С. Майєра, К. Маслач, Д. Спаньоля, Р. Кепьюто, В. Чафуелі, М. Лейтер, С. Джексон та ін.

Отже, емоційне вигорання – психічне та фізичне виснаження від постійного тісного контакту з іншими людьми [1] (за визначенням К. Маслач). Спочатку вигорання описувалося як синдром, пов'язаний з роботою [2].

1.2 Психологічні особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків

Особистість є не тільки об'єктом і продуктом суспільних відносин, а й активним суб'єктом діяльності, спілкування, свідомості, самосвідомості.

Від народження людина входить у суспільство. У ній росте, розвивається і вмирає. На розвиток людини впливає багато різних факторів, як біологічних, так і соціальних. Найважливішим соціальним фактором, що впливає на формування особистості, є сім'я. Сім'ї бувають абсолютно різні. Залежно від складу сім'ї, від стосунків у сім'ї з близькими і в цілому з оточуючими людина позитивно чи негативно дивиться на світ, формує свою думку, будує стосунки з іншими.

Взаємовідносини в сім'ї також впливають на те, як людина буде будувати свою кар'єру в майбутньому, яким шляхом піде. Сім'я дає людині багато, але не може дати нічого.

У зв'язку з особливою виховною роллю сім'ї постає питання, як це зробити, щоб максимально збільшити позитивні впливи сім'ї на поведінку особистості, що розвивається, і мінімізувати негативні впливи сім'ї. Для цього необхідно чітко

визначити соціально-психологічні фактори всередині сім'ї, що мають виховне значення.

Саме в сім'ї людина отримує перший життєвий досвід, робить перші спостереження і вчиться поводитися в різних ситуаціях. Дуже важливо, щоб те, чому навчають дитину батьки, було підкріплено конкретними прикладами, щоб вона бачила, що у дорослих теорія не відходить від практики; інакше він почне наслідувати негативний приклад батьків. Нерідкі випадки, коли дорослі, «тримаючись за голову», замислюються, ким стала наша дитина.

Багато психологічних шкіл у своєму теоретичному підході приділяють увагу ролі та змісту дитячо-батьківських відносин. Класичний психоаналіз З. Фрейда акцентує увагу на впливі батьків на психічний розвиток дитини. «У перші роки життя батьки і особливо мати є тими людьми, з якими пов'язаний найважливіший досвід. Спілкування дитини з батьками в перші роки, їхній вплив на шляхи вирішення типових вікових протиріч впливає на її подальший розвиток» [6, с. 66].

Американський психолог Е. Еріксон займався формуванням особистості людини протягом усього її життя, від народження до смерті. На перших етапах життєвого шляху дитина перебуває переважно в зоні впливу батьків. Ступінь довіри, який випливає з самого раннього досвіду дитини, залежить від стосунків матері з дитиною. Матері, виконуючи свої материнські обов'язки, поєднуючи чуйну турботу про індивідуальні потреби дитини з вірністю, виховують у ній почуття довіри. Почуття впевненості дитини формує основу почуття ідентичності, яке згодом формує три відчуття:

- 1) що у неї все добре,
- 2) що вона сама собою,
- 3) що вона стає такою, якою інші люди сподіваються в ній побачити.

Переважання базової довіри над недовірою є першим кроком у психосоціальной адаптації.

Широке визнання набула позиція Е. Фромма про роль матері і батька у вихованні дітей, особливо про материнську та батьківську любов. Материнська любов безумовна: дитину просто люблять такою, яка вона є.

Це пасивний досвід, материнської любові шукати не потрібно. Любов батька, навпаки, зазвичай умовна, її потрібно і можна заслужити досягненнями, виконанням обов'язку, здійсненням очікувань, дисципліною.

З точки зору біхевіористської моделі сімейного виховання, батько і мати діють як головні підкріплюючі посередники, визначаючи поведінку, яку необхідно змінити, і допомагаючи навчити її більш зрілим формам. Результатом навчання є соціалізація дитини, тобто передача їй поведінки, норм, мотивів, цінностей, емоційних реакцій.

Представник соціально-когнітивного напрямку у вивченні особистості А. Бандура особливу роль відводив навчанню через спостереження, наслідування, наслідування, ідентифікацію та моделювання. На його думку, батьківська поведінка є перш за все зразком для вилучення якихось спільних рис, правил поведінки, зразком для наслідування для дитини у спробах побудови власної поведінки. Щоб зберегти поведінку, яка виникла в результаті наслідування, необхідно підкріплення.

Пильну увагу представники гуманістичного напрямку приділяли і моделі сімейного виховання. Один із найвідоміших підходів до сімейного виховання розробив А. Адлер, автор індивідуальної психології. Він вважав, що «основи особистості закладаються і міцно утверджуються в дитинстві, і базуються на спробах подолання почуття неповноцінності, компенсації і розвитку переваги. Сімейна атмосфера, погляди, ціннісні орієнтири, взаємоповага членів сім'ї та доброзичлива любов сприяють розвитку широких соціальних інтересів дитини» [7, с. 210].

За словами К. Роджерса, «щоб позитивно взаємодіяти з дітьми, батькам потрібні три основні навички: чути, що дитина хоче сказати батькам; висловлювати власні думки та почуття доступно для розуміння дитини; вирішувати спірні питання

таким чином, щоб обидві сторони конфлікту були задоволені результатом» [6, с. 77].

В очах дитини мати і тато виступають у різних іпостасях: як джерело душевного тепла і підтримки, без яких вона «відчуває себе беззахисною і безпорадною; як сила, керівний авторитет, розпорядник благ, покарань і винагород; взірцем для наслідування, втіленням мудрості і кращих людських якостей, як старшим другом і порадником, якому можна довіряти. Але співвідношення цих функцій і психологічне значення кожної з них змінюється з віком. Ядро емоційної прихильності від Дитина спочатку залежить від батьків. З ростом самостійності, особливо в перехідному віці, ця залежність починає обтяжувати дитину. Погано, якщо їй бракує батьківської любові, але шкідливий і її надлишок. постійна потреба в опіці, залежність як риса характеру Важко формується внутрішня автономія, яка може стати розглядається процес відокремлення дитини від сім'ї, що є передумовою досягнення наслідком зрілості, самостійності, здатності брати відповідальність за своє життя. Результатом цього процесу має стати не розрив між підлітком і його родиною, а створення нових партнерських відносин.

А. В. Мудрик пропонує все різноманіття сімей умовно розділити на кілька груп, виходячи з того, яка атмосфера панує. З цієї позиції він виділяє такі типи сімей.

По-перше, це сім'ї, в яких між батьками і дітьми склалися дуже тісні, дружні стосунки. Атмосфера в них найбільш сприятлива для розвитку підлітка, адже батьки мають можливість не тільки бути в курсі його справ, багатьох думок і переживань, а й ефективно впливати на ті сфери життя, про які інші сім'ї лише підозрюють. Підлітки в таких сім'ях зазвичай активні, самостійні і дружні.

Ще одна група благополучних сімей досить численна. Для нього характерна атмосфера дружніх стосунків між батьками та дітьми. Батьки стежать за розвитком дітей, цікавляться їх життям, намагаються впливати на духовні інтереси, виходячи з власних можливостей. Конфлікти в таких сім'ях природно виникають, але вони

носять відкритий характер і вирішуються вичерпно, тому що хороших батьків не потрібно обманювати, щоб щось від них приховувати. Ця група відрізняється від попередньої тим, що сім'ї дотримуються певної дистанції між літніми та молодими. Підлітки в таких сім'ях зазвичай слухняні, ввічливі, доброзичливі, поступливі, але можуть бути дуже слабко спрямовані на утвердження своєї незалежності.

Особливу групу, і досить численну, становлять сім'ї, в яких батьки приділяють достатньо уваги вихованню дітей, їх способу життя, але цим вони обмежуються. Тут головне, щоб «дитина пішла в світ» або все «не гірше за інших». У таких сім'ях є бажання збільшити приріст доходів дітей, але є й потенційний конфлікт: матеріальна підтримка не завжди відповідає потребам підлітка, що багато батьків не вважають заслуговуючим уваги.

Певну групу складають сім'ї, де батьки використовують неправильні методи виховання. Це неповага до особистості підлітка, недовіра і т. д. У цих сім'ях неминучі конфлікти між батьками і підлітком, як відкриті, так і приховані, які періодично спалахують. У підлітків з таких сімей може виникнути стійка ворожість до батьків, недовіра до дорослих загалом, труднощі у спілкуванні з однолітками, з навколишнім світом. Нарешті, виділяється група сімей, ситуація в яких явно несприятлива. Тут ненормальні відносини між батьками, атмосфера напружена, відносини між підлітками і батьками загострені і нетактовні. Такі сім'ї негативно впливають на дітей.

Проблема впливу тактики виховання по відношенню до своїх дітей, взаємин батьків і дітей, загального психологічного клімату сім'ї на формування особистості дитини цікавить багатьох фахівців. Які виховні впливи батьків викликають у підлітків поведінкові розлади і що саме вони гармонізують? Це питання «батьків і синів» давно займає уми людей. Тим не менш, на думку А.Є. Лічко, В.Т. Кондрашенко, Є.Г. Ейдеміллер, А.І. Захарова та ін., вивчені недостатньо. Крім того, всі автори звертають увагу на те, що соціально-психологічні дослідження підлітків пов'язані з певними труднощами. Найбільш важливим є вкрай обмежена кількість

спеціальних методик, розроблених для вивчення підліткового віку. Зазвичай дослідження, спрямовані на взаємодію батьків і дітей, проводяться методом нестандартизованих інтерв'ю, що значно знижує їх достовірність, оскільки інтерпретація отриманих результатів занадто залежить від особистого сприйняття тих, хто проводить опитування.

У підлітковому віці необхідно і можливо чітко діагностувати акценти характеру. А.С. Під ними Лічко розуміє «крайні варіанти норми, в яких певні риси характеру надмірно закріплюються, в результаті чого виникає вибіркова вразливість до певного виду психогенного впливу з хорошою і навіть підвищеною стійкістю до інших». Констатація акцентуації і типу – це визначення фону, на якому можуть виникати різні розлади – неврози та інші реактивні стани, непсихотичні розлади поведінки та ін. Розрізняють явні і приховані акценти характеру. При наявності стійких і яскраво виражених особливостей певного характерологічного типу говорять про явну акцентуацію, що, звичайно, не перешкоджає можливості задовільної соціальної адаптації.

Біологічні зміни в підлітковому віці або дія тривалої психотравмуючої ситуації, яка спрямована на «місце найменшого опору» індивіда, може спричинити відхилення у поведінці. При прихованому мелірованні в звичних обставинах деякі риси характеру можуть не проявлятися зовсім або бути слабо вираженими. І тільки під впливом тих психічних травм або ситуацій, які спрямовані в «місце найменшого опору»; особливості того чи іншого типу можуть з'явитися раптово.

Необхідно також виявити психологічну схильність до алкоголізму, причому не тільки у тих підлітків, які вже вживають алкоголь, а й у тих, хто зовні здається цілком безпечним, але не має твердої установки, яка могла б запобігти зловживанню алкоголем. Акценти характеру в підлітковому віці тісно пов'язані з проблемою правопорушень, яка є однією з найактуальніших. Словник Н. Вебстера визначає злочинність як «проступок» або «психологічну схильність до правопорушень». Крім дрібних крадіжок, шахрайства, викрадення автомобіля,

бродяжництва, хуліганства також визнаються такі риси поведінки, як шахрайство, схильність до прогулів, бойовий дух, особлива непокора, неприязне ставлення до батьків і вчителів, жорстоке поводження з молодшими дітьми та тваринами, зухвалість, нецензурна лайка. вважається правопорушником. Усі автори (Г. Валіцкас, А. Суславічюс, Л. Булотайте та інші) відзначають тенденцію до розширення соціальної бази цього явища, тобто зростає кількість молодих людей з делінквентною поведінкою з досить забезпечених сімей.

Багато дослідників "розвитку дитини" вважають корисним опис стилю батьківської поведінки Д. Баумрінд. Вона виділила 3 різні типи батьківського контролю: авторитарний, авторитарний і ліберальний. Е. Маккобі та Д. Мартін вказали на четвертий, байдужий стиль батьківського ставлення, характеризується слабким контролем над поведінкою дитини та відсутністю теплоти і сердечності у стосунках з нею Г. Крейг для характеристики стилів батьківської поведінки вводить поняття «батьківський контроль» і «батьківське тепло» [7, с.215] .

Перший характеризує ступінь вираженості обструктивних тенденцій батьків. Батьки з переважно обмежувальними тенденціями обмежують право дитини слідувати своїм спонуканням, активно змушуючи її дотримуватися правил і виконувати свої обов'язки. Навпаки, батьки, які не мають обмежувальних тенденцій, менш контролюють, менш вимогливі та менш обмежувальні у своїй поведінці.

Поняття «батьківське тепло» вказує на ступінь любові та схвалення батьків. Теплота батьків проявляється в тому, що вони часто посміхаються своїм дітям, хвалять і підтримують їх, намагаються якомога менше критикувати, карати і виявляти своє невдоволення. Навпаки, жорстокі батьки критикують, карають, часто відхиляють скарги та прохання дітей, рідко висловлюють свою любов чи схвалення.

Наприклад, авторитетний стиль виховання характеризується високим ступенем контролю і теплими стосунками з дітьми. В авторитарному стилі високий ступінь контролю поєднується з холодними відносинами. Ліберальний стиль

характеризується невеликим контролем над поведінкою і теплими відносинами. При байдужому стилі відсутній контроль і холодне ставлення з боку батьків.

Батьки і матері по-різному впливають на дітей. Згідно з емпіричним дослідженням В. Дружиніна, у сучасній сім'ї мати частіше несе відповідальність за сім'ю, вона також домінує в сім'ї та емоційно ближча до дітей, вони сприймають її як більш важливого члена сім'ї.

Хлопчики виявляють велику прихильність до матері, бояться її холодності, неуважності, відчуженості. Вони більш вимогливі до матері (не терплять її негативних звичок), а дівчата – до батька, у них формується ідеальний образ батька. Хлопчики більше уваги приділяють професійним успіхам батька, заробітку та підтримці сім'ї. Саме батько викликає в дитини здатність ініціювати груповий феномен і протистояти йому. Чим більше дитина прив'язана до матері (порівняно з батьком), тим менш активна вона протистоїть агресії оточуючих, тим менше значення вона надає духовним і соціальним цінностям порівняно з цінностями матеріальними та індивідуалістичними.

Дані, наведені Г. Крейгом, показують, що спільні цінності по-різному впливають на підлітків залежно від того, чиї цінності, батька чи матері, вони поділяють. Таким чином, розбіжності в думках з матір'ю підривають соціальну компетентність підлітків, яку вони визнають поза сім'єю. З іншого боку, розбіжності з батьком дають підліткам можливість поставити під сумнів сімейні зв'язки, що підвищує їхню соціальну компетентність поза сім'єю. Втрата материнської підтримки може бути надто великою загрозою для підлітків, тоді як батьківська поведінка викликає більше незалежності та дивергенції. Порівняно з батьками матері мають більш часті та ширші контакти з дітьми і, отже, мають більше інформації про зміну якостей і самосприйняття підлітків, ніж батьки. З цієї причини існує більша згода між уявленнями про компетентність матері та підлітка, ніж між батьком і підлітком. Батьки часто відстають від дітей-підлітків у оцінці їх компетентності; частіше сумніваються у здібностях своєї дитини [7, с.218].

І все ж, мабуть, варто зупинитися на проблемі «депресії», так як депресія в підлітковому віці зазвичай нетипова. З одного боку, вони можуть проявлятися як стерті форми, тобто коли дитина несподівано «раптом» робить досить серйозні спроби суїциду. Відбувається це через те, що найближче оточення підлітка, до якого входять і мама, і тато, і бабусі, і вчителі навчальних закладів, не помічають його поганого настрою і, як наслідок, не надають йому необхідної допомоги.

При цьому проблема часто проявляється у відсутності відомого «психологічного розуміння» хоча б одного з батьків. І на фоні недостатньої соціальної зрілості та підвищеної емоційної неврівноваженості підліток при виникненні конфліктів у родині чи школі може імпульсивно прийняти таке життєво важливе рішення. З іншого боку, підвищену агресивність, як по відношенню до оточуючих, так і по відношенню до себе (аутоагресію), в підлітковому віці часто можна розглядати в контексті «депресії», яка проявляється в такій спотвореній, нетиповій формі. Водночас, як зазначив А.Г. Амбрумова зазначає, що кількість спроб суїциду в дитячому та підлітковому віці постійно зростає.

Отже, вміння зрозуміти стан дитини, надати їй психологічну підтримку та допомогу багато в чому визначається особистісними якостями батьків. До цього більше схильні ті батьки, яким притаманні доброзичливість, готовність до співпраці, чуйність і уважність до інших, емоційна зрілість, впевненість у собі, відповідальність, порядність тощо.

Для попередження порушень поведінки у підлітків важливо виявити групу ризику з високою ймовірністю соціальної дезадаптації для проведення серед них цілеспрямованої індивідуальної та групової психокорекції, а також спільної батьківсько-дитячої діяльності педагогів, лікарів, психологів та ін. фахівців.

1.3 Батьківське вигорання як результат взаємодії з дітьми-підлітками

Незважаючи на те, що спочатку термін «вигорання» стосувався суто професійного вигорання, науковці публікують інформацію про існування явища, яке можна пов'язати із зростанням рівня стресу у сучасних батьків: емоційне вигорання батьків [10], [11], [12].

Останніми роками спосіб життя сімей змінився: сім'ї стали більш нуклеарними, і тому близькі родичі часто значно менше беруть участь у вихованні дітей, ніж це було кілька поколінь тому. З іншого боку, жінки все частіше прагнуть поєднати кар'єру і материнство, що може стати причиною постійного стресу в житті жінки. Набагато більш залучене, свідоме батьківство, іноді з надмірною тривогою, також пропагується, що також може спричинити батьківське вигорання, якщо батьки час від часу не відновлюють свої емоційні ресурси [13].

Позитивне батьківство. У євроамериканських країнах батьківство стало сферою підвищеного суспільного інтересу. Чим батьки годують своїх дітей, де кладуть їх спати, як з ними граються: усе це стало справою моралі та політики [13].

Очікування батьківства зросли настільки, що батьки, які вважалися хорошими батьками 50 років тому, тепер вважаються батьками, які нехтують своїми дітьми [16].

Батьки вже не можуть виховувати своїх дітей здоровим глуздом, як раніше. Вони постійно порівнюють свою поведінку з чинними соціальними нормами [39].

Батьки піклуються не лише про те, щоб їхні діти харчувалися здорово та збалансовано, добре висипалися та добре навчалися, а й про зміцнення їхнього суб'єктивного благополуччя: їхнього щастя та самооцінки [41].

Позитивне батьківство, яке активно пропагується в західних країнах, спонукає батьків регулювати свої емоції, а точніше, виявляти дитині більше позитивних емоцій і контролювати негативні, виконуючи при цьому свої батьківські обов'язки. Дослідження вже підтверджують позитивний вплив цього стилю виховання на майбутній розвиток дитини, але наслідки для батьків ще недостатньо зрозумілі. Проте дослідження Г. Лінн і Л. Хенсот показують, що

відчуття тиску постійно демонструвати позитивні емоції та керувати негативними емоціями виснажує емоційні ресурси батьків і підвищує вразливість батьків до вигорання [38].

Починаючи з 2000-х років у країнах Європи спостерігається зростання кількості випадків емоційного вигорання батьків. Зміни трудової культури у сфері соціальних професій також відбулися у сфері батьківства [12]. Після Другої світової війни переважала ідеологія теорії прихильності Боулбі, яка підкреслювала важливість стосунків між матір'ю та дитиною [40].

Основні зміни стосуються таких моментів:

1) Проголошення Радою Європи у 2007 році глобальної мети поваги до принципів позитивного батьківства: ненасильницького, чуйного та підтримуючого батьківства, яке цінує дітей як людських істот самих по собі. На практиці, однак, це неможливо: неможливо застосувати абсолютно всі принципи у всіх випадках, що призводить до розчарування [17].

2) Зростання рівня державного втручання у сферу батьківства: наприклад, прийняття законів про незаконність застосування батьками тілесних покарань [18].

3) Зниження авторитету батьків в очах дітей: орієнтація на те, що діти мають свої права, а батьки – свої обов'язки, призвела до зниження поваги до останніх [19].

4) Різке зростання очікувань дітей щодо уваги, освіти, власності та можливостей [19].

5) Різке збільшення кількості працюючих жінок: з 1980 по 2010 рік кількість працюючих жінок зросла на 75% [20].

Це означає, що у мам було набагато менше часу для досягнення своїх цілей.

Наслідки емоційного вигорання батьків. За словами самих батьків, професійне вигорання може збільшити суїцидальні ризики або ідеї «втекти від усього і всіх». Емоційне вигорання батьків також пов'язане зі збільшенням випадків насильства з боку батьків та відмови від батьків.

Вигорання батьків відрізняється від вигорання, пов'язаного з роботою: вигорання батьків матиме великий вплив на якість виховання, тоді як вигорання впливатиме на задоволеність роботою, результативність роботи тощо. .

Вигорання викликає депресію в меншості випадків, як показало 7-річне дослідження Дж. Хаканена та В. Шауфелі [52].

Крім того, вигорання не є ідентичним великому депресивному розладу [52], хоча випадки суїцидальних думок частіше зустрічаються у батьківського вигорання, ніж у депресії [21].

Можливо, причиною цього є те, що неможливо на деякий час звільнитися від батьківських обов'язків або взяти лікарняний. Одним із шляхів виходу із ситуації емоційного вигорання у батьківстві є власне надмірне вживання алкоголю [23].

Дослідження, проведені в англосаксонських країнах (Бельгія, Франція, США, Англія), показують, що не менше 5% батьків страждають від емоційного вигорання [24].

Однак, оскільки культурні норми та вимоги до батьківства відрізняються в різних країнах, поширеність батьківського вигорання буде різною у світі [25].

Батьківське вигорання буде вищим серед молодих батьків, батьків, які проживають у бідних районах, непрацюючих батьків, багатодітних батьків, батьків мононуклеарної сім'ї (порівняно з сім'ями, що складаються з багатьох поколінь), батьків-одинаків (порівняно з неодинокими батьками), а також у неповних сім'ях (порівняно з неповними сім'ями).

Крім того, індивідуалізм є найважливішим фактором прогнозування емоційного вигорання у батьків, беручи до уваги такі фактори, як соціально-демографічні дані, робочий тиск, економічні відмінності в різних країнах та інші культурні відмінності [26].

Якщо порівнювати рівень емоційного вигорання у батьків дітей із серйозними хронічними захворюваннями (цукровий діабет 1 типу) та батьків здорових дітей, то рівень емоційного вигорання значно вищий у матерів дітей із захворюваннями.

Дослідники прийшли до висновку, що сприяючими факторами були не соціально-демографічні фактори чи фактори, пов'язані зі здоров'ям, а скоріше низька соціальна підтримка, брак вільного часу, фінансові труднощі та переконання щодо впливу хвороби на повсякденне життя. У разі емоційного вигорання додатковими факторами впливу матері є низька самооцінка та висока потреба в контролі [11].

Батьківське вигорання за моделлю К. Маслач. К. Маслач та інші дослідники підтвердили, що вигорання батьків є унікальним, специфічним синдромом, який відрізняється від загальновідомої концепції вигорання, пов'язаного з роботою. Це призвело до визначення батьківського вигорання як психологічного синдрому, який проявляється в батьківському контексті та характеризується наступними трьома вимірами, пов'язаними з батьківською роллю, якщо ми зосередимося на моделі вигорання К. Маслач:

- 1) Виснаження по догляду за дитиною;
- 2) Емоційне дистанціювання від дітей;
- 3) Низький рівень особистих досягнень [5].

Як і професійне вигорання, перший вимір батьківського вигорання, виснаження, вважається ключовим виміром цієї концепції. Це приносить із собою відчуття перевантаженості та виснаження емоційних і фізичних ресурсів, викликане виконанням батьківської ролі.

Батьки відчувають занадто багато стресу і вважають, що батьківство вимагає занадто багато участі. Другий вимір батьківського вигорання, емоційне дистанціювання, стосується ситуацій, у яких батько/мати емоційно (а не фізично) дистанціюються від дітей як джерело виснаження. Це означає, що батько чи мати фізично задовольняють потреби дитини, але стають менш емоційно залученими і, отже, менше реагують на сигнали та потреби дитини. Третій вимір батьківського вигорання відноситься до відчуття некомпетентності батька/матері та відчуття відсутності досягнень у ролі батьків [5].

За даними зарубіжних дослідників [7], батьки найбільше схильні до ризику вигорання, коли вони прагнуть бути ідеальними батьками, невротичні або нездатні впоратися з емоціями та стресом, коли їм бракує емоційної чи практичної підтримки з боку подружжя чи соціальної мережі в сім'ї. ширший контекст. мають здоровий глузд, мають погані практики батьківства, мають дітей з особливими потребами, які заважають сімейному життю, або працюють неповний робочий день.

Але якщо спеціалісти можуть звернутися до психологів, відвідати спеціальні групи, то батьки, як правило, не отримують кваліфікованої допомоги, оскільки ризик емоційного вигорання у батьків не визнається суспільством і недооцінюється.

Емоційне вигорання в сім'ї – це процес, що розвивається протягом тривалого часу і починається з сильного і тривалого стресу. Накопичення численних наслідків переживання стресових ситуацій призводить до відчуття напруги, роздратування або втоми в особистості. Процес завершується, коли людина, використовуючи механізми психологічного захисту, долає стрес, психологічно дистанціюється від сімейного спілкування, стає апатичною, цинічною, негнучкою у стосунках. Отже, емоційне вигорання в сім'ї можна трактувати як наслідок хронічного стресу, який переживає людина, спричиненого дисгармонійними (конфліктними, напруженими, відчуженими тощо) сімейними стосунками. Постійне або прогресуюче порушення психологічної рівноваги неминуче призводить до вигорання.

Сімейний стрес – це багатовимірне явище, яке проявляється у фізіологічних і психологічних реакціях людини на складну для неї сімейну ситуацію, перевантажену негативними переживаннями, що відбивається на психічній реакції особистості.

Американський соціолог Р. Хілл ввів поняття «сімейний стрес» і визначив його як такий стан сім'ї, який виникає внаслідок дисбалансу між вимогами до сім'ї (як реальними, так і уявними) і здатністю сім'ї задовольняти потреби. сім'я. з ними мати справу. Безумовно, такий стан зумовлений дією стресових факторів, які

можуть окремо впливати на подружжя, дітей та інших членів сім'ї або сім'ю в цілому [45].

Не можна стверджувати, що стрес в сім'ї обов'язково призводить до емоційного вигорання в сім'ї. Життєві катастрофи чомусь стосуються лише одних людей, окремих сімей, падають брилами на інших, розчавлюють їх під собою. Оптимальний рівень стресу має мобілізуючу дію, передбачає розвиток сім'ї та її членів. Але тривале існування в умовах сімейного стресу провокує дезадаптивні процеси та емоційне вигорання [12].

Виникнення емоційного вигорання в сім'ї можна пояснити наступним чином:

1. У кожної людини є індивідуальний поріг, «стеля» можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, боротися з вигоранням, підтримувати себе.

2. Кожна людина має власний психологічний досвід, включаючи відчуття, настанови, мотиви, очікування, а також пережиті труднощі, проблеми, страхи, дискомфорт та їх негативні наслідки. Цей психологічний досвід багато в чому визначає схильність особистості до емоційного вигорання, а також швидкість розвитку цього синдрому .

Отже, сімейне вигорання як таке є кінцевим результатом дії сукупності факторів середовища, в якому живе людина, особливостей спілкування всередині сім'ї та особистісних моментів.

На переході від дитинства до дорослого життя підлітковий вік має багато труднощів. Зміни у зрості, вазі, самосвідомості, емоційному та інтелектуальному розвитку та особистісні новоутворення – все це відбувається в цей важкий час. Це змушує підлітків розвивати розуміння себе та один одного, яке відрізняється від їхнього попереднього розуміння зовнішнього світу. Підліткам необхідно постійно підтверджувати своє самопочуття через взаємну довіру, потребу в самоповазі та справжньому спілкуванні з дорослими та однолітками. Їхнє тіло та гормони, що швидко розвиваються, сприяють підвищенню сексуального бажання та експериментів, а також першим любовним зв'язкам.

Незалежно від статі підлітки, як правило, демонструють імпульсивну, ризиковану поведінку через молодший розвиток мозку. Крім того, вони не завжди можуть розуміти, як інтерпретувати соціальні сигнали та емоційні стани. Згідно з дослідженням, підлітки скоюють злочини та заражаються венеричними захворюваннями більше за будь-які інші вікові групи. Рівень смертності та травматизму серед підлітків на 200% вищий, ніж у дітей молодшого віку. Підліткам справді важче проаналізувати ситуацію та наслідки своїх дій, перш ніж діяти.

Батьки у плані довіри рідко бувають на першому місці для підлітків, часто важливішим є авторитет серед друзів та однолітків, як при особистому спілкуванні, так і в соцмережах.

Чим більше підліток був прив'язаний до батьків, чим більш слухняним був й залежив від думки дорослих, тим вірогідніше, що протести й хамство матимуть високу інтенсивність та частоту.

Коли підлітки сваряться з батьками, причини конфлікту для молодших і старших підлітків неоднакові. У молодших підлітків зазвичай виникають конфлікти з батьками через те, що вони залучені до навчальної діяльності. Однак конфлікти зі старшими підлітками зазвичай пов'язані зі спілкуванням – і для старших підлітків частіше сприймаються розбіжності з батьками, ніж для молодших. Хоча у старших підлітків конфлікти з батьками є більш конструктивними, багато молодших все одно обирають конфронтацію. Це тому, що підлітки часто вважають, що батьки їх не люблять і не поважають настільки, щоб вирішити суперечку, не відбиваючись [3].

Перший вимір батьківського вигорання під час взаємодії з підлітками – виснаження – вважається найважливішим виміром цієї концепції. Це приносить із собою відчуття перевантаженості та виснаження емоційних і фізичних ресурсів, викликане виконанням батьківської ролі.

Батьки відчувають занадто великий стрес і вважають, що батьківство вимагає занадто багато участі. Другий вимір батьківського вигорання, емоційне

дистанціювання, стосується ситуацій, у яких батько/мати емоційно (а не фізично) віддаляються від дітей як джерело виснаження. Це означає, що батько чи мати фізично задовольняють потреби дитини, але стають менш емоційно залученими та менше реагують на сигнали та потреби дитини. Третій вимір батьківського вигорання відноситься до відчуття некомпетентності батька/матері та відчуття відсутності реалізації батьківської ролі [5].

При розвитку синдрому у батьків дітей-підлітків можуть спостерігатися такі симптоми.

1) Фізичні симптоми: порушення сну (зазвичай безсоння), апетиту; загострення хронічних захворювань; підвищення тиску, тахікардія, головний біль, запаморочення, задишка; статеві дисфункції; зниження імунітету. Висока мотивація до оздоровлення дитини, навіть при активному механізмі вигорання, змушує батьків діяти активно, але за рахунок внутрішніх ресурсів, що позначається на стані здоров'я.

Треба сказати, що фізичні наслідки перенесеного стресу довгострокові. Досвід роботи з сім'ями дітей-інвалідів показує, що більшість батьків стикаються із захворюваннями, які виникають у період активного лікування дитини – тобто на фоні стресу.

2) Емоційні симптоми: депресивні тенденції: почуття провини, депресія, апатія, зниження самооцінки, емоційна лабільність, страхи, безнадія; відсутність життєвих перспектив; часто агресивне ставлення до оточуючих: недовіра, підозрілість, заздрість, цинізм, конфліктність, відсутність толерантності; злість і образа на лікарів.

Депресивні та агресивні тенденції можуть бути ознаками нормального перебігу відповідних стадій горя. Тривалий характер депресивного та/або агресивного настрою може вказувати на патологію горя, яка пов'язана з процесом професійного вигорання.

3) Поведінкові симптоми: відмова від власних потреб, що призводить до виснаження; нездатність виконувати свої обов'язки та/або ухилятися від них; зниження ефективності діяльності; підвищений страх не впоратися з рекомендаціями спеціалістів, їх інструкціями; поява або посилення залежності від нікотину та алкоголю; імпульсивна емоційна поведінка.

4) Інтелектуальні: ригідність мислення, зниження уваги, зниження здатності виконувати складніші інструкції.

5) Соціальні: обмежені контакти, також з друзями та родиною; втрата інтересу до того, що відбувається поза сім'єю.

Отже, внаслідок високого емоційного та фізичного навантаження батьки в родині, де виховується дитина з інвалідністю, зазнають емоційного вигорання, що значно ускладнює можливість відновлення та вироблення ефективних стратегій подолання. Ця соціальна група належить до групи ризику, але не розглядається такою ні самою родиною, ні фахівцями, ні суспільством. Тому допомога цій соціальній категорії дуже складна.

Висновки до першого розділу

Емоційний стан батьків важливий не тільки для їх особистості та сімейної цілісності, а й для позитивного розвитку дитини під час перебігу захворювання. Батьки дітей з вадами розвитку часто піддаються впливу стресових факторів і потребують потужних резервів саморегуляції. Одним із негативних наслідків хронічного емоційного напруження, а іноді й стресу, є емоційне вигорання.

Виховання дитини відповідавльний, важливий та важкий етап в житті сім'ї. У літературі описуються такі явища, як неготовність до розвитку такої події, невміння її передбачити та сприйняти, відсутність попереднього досвіду, відчуття безпорадності, втрати перспективи, почуття провини та низка інших негативних

емоційних реакцій. Ситуацію можна охарактеризувати як стресову, і вона запускає посттравматичний стресовий процес «переживання горя».

Емоційне виснаження, пов'язане з вихованням дітей, можна знайти в інших сферах життя, окрім роботи. Це тому, що багато досліджень дійшли висновку, що батьківське вигорання існує поза роботою. Ця специфічна форма вигорання складається з трьох компонентів. Перші два – це сильне фізичне та емоційне виснаження, спричинене виконанням батьківських обов'язків. Третій компонент – відсутність емоційного зв'язку з дитиною через емоційну дистанцію між батьками та дитиною. Цей третій компонент послаблює ефективність батьків у їхній батьківській ролі. Вигорання батьків – це стан, спричинений тривалим стресом і надмірними вимогами. Це може призвести до того, що батьки втрачають сон, демонструють такі емоційні симптоми, як дратівливість, почуття провини, гніву чи насильства, можуть відчувати фізичні симптоми, такі як неймовірна втома, проблеми зі сном тощо, відчувати низьку самооцінку та бажання втекти від своїх дітей, серед іншого. речі. Коли батьківське вигорання впливає на їх особистість, стосунки з партнером або навіть на всю сімейну систему, це може серйозно порушити всю сімейну структуру.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

2.1 Організація та методи вивчення особливостей батьківського вигорання

Для аналізу особливостей батьківського вигорання, набутого внаслідок виховання дітей-підлітків було проведено онлайн-опитування, в якому взяло участь 28 респонденти.

Для емпіричного вивчення батьківського вигорання ми використали такі діагностичні методики:

- 1) Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, адаптований для батьків (додаток А);
- 2) Анкета здоров'я пацієнта RHQ-9 (додаток Б);
- 3) Тест-опитувач «Дослідження суб'єктивного контролю» (Є.Ф. Бажин) (додаток В);
- 4) Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте) (додаток Г) ;
- 5) Опитувальник батьківського ставлення PARI (Е.С. Шаффер і Р.К.Белл) (додаток Д).

Опитувальник професійного вигорання К. Маслач та С. Джексона адаптований для батьків. Інвентаризація професійного вигорання Маслача (МВІ) – це методика тестування, призначена для діагностики професійного вигорання. Створений у 1986 р. американськими вченими К. Маслачем і С. Джексоном [30]. Методика К. Маслач є більш популярною складається з 84 запитань, тоді як опитувальник К. Маслач та С. Джексона містить 22 запитання [33].

Опитувальник К. Маслач дозволяє визначити вираженість вигорання за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація і зниження особистої працездатності. Чим вищі бали за шкалами емоційного виснаження та деперсоналізації, тим більш виражені симптоми вигорання за цими показниками. Чим нижчий загальний бал за шкалою зниження особистої продуктивності, тим вищий рівень вигорання, демотивації та марності в найважливішій сфері діяльності людини [30].

Існують індивідуальні версії анкети для співробітників у різних областях:

- МВІ загальний варіант (General Survey - MBI-GS);
- МВІ для працівників медичної галузі (Human Services Survey for Medical Personnel - MBI-HSS-MP);
- МВІ для працівників сфери освіти (Educators Survey - MBI-ES);
- МВІ для студентів (General Survey for Students - MBI-GS-S);
- МВІ для працівників сфери “людина-людина” (Human Services Survey - MBI-HSS) [31].

Модифікована версія опитувальника професійного вигорання Маслача для батьків містить таку зміну тверджень: усі вирази, пов’язані з робочими завданнями, роботою, колегами, замінені відповідно на материнські обов’язки, материнство та діти. Цю версію опитувальника використовували в дослідженні І. Роскам, М. Раєс і М. Міколайчак [12].

Нарешті, для показника емоційного виснаження визначається рівень: 0-16 балів - низький рівень, 17-26 балів - середній рівень, 27 і більше балів - високий рівень; за показником деперсоналізації: 0-6 балів - низький рівень, 7-12 балів - середній рівень, більше 13 балів - високий рівень; для показника зниження особистої результативності: 39 і більше балів – низький рівень, 32-28 балів – середній рівень, 0-31 бал – високий рівень [34].

2) Анкета здоров'я пацієнта PHQ-9. Анкета здоров'я пацієнта PHQ-9 – це анкета з 9 запитань повної версії PHQ. Це модуль для виявлення симптомів депресії.

Великий депресивний епізод діагностується, коли 5 із 9 симптомів були присутні принаймні півдня протягом останніх двох тижнів і одним із симптомів є депресивний настрій або ангедонія. Загальна оцінка може коливатися від 0 до 27 балів. Відповідно, інтерпретація результатів наступна: 0-4 бали – відсутність депресії, 5-9 балів – легка депресія, 10-14 балів – помірна депресія, 15-19 балів – важка депресія, 20-27 балів – важка депресія. . 32].

3) Тест-опитувальник "Дослідження суб'єктивного контролю" (Е.Ф. Бажин), розроблений Е.Ф. Бажиним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера.

Локус контролю – характеристика вольової сфери людини, що відображає її схильність покладати відповідальність за результати своєї діяльності на зовнішні сили або власні здібності та зусилля. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається зовнішнім або зовнішнім локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – внутрішнім, внутрішнім локусом контролю.

Локус контролю, властивий людині, є універсальним щодо будь-яких подій і ситуацій, з якими вона стикається. Однотипний контроль проявляється як при невдачах, так і при досягненнях, і це спостерігається в різних сферах життя суб'єкта. У контексті материнства високий рівень інтернальності може відігравати важливу роль і сприяти емоційному вигорянню матері. А саме, коли жінка всі проблеми, пов'язані з дитиною, сприймає як те, на що вона може вплинути, але ні. Це підвищує рівень стресу і швидше призводить до вигорання.

Анкета містить 44 твердження. Метою обробки результатів є отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності «Іо». Це сума подібностей відповідей суб'єкта з відповідями на питання, згода або незгода на відповідні питання. Рівень локусу контролю можна визначити як низький рівень інтернальності (10-11 балів), середній (12-32 бали) або високий (33-34 бали).

Відповідно, низький рівень – «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до невимушеного спілкування і поведінки, некомунікабельні, у них слабкий самоконтроль і висока напруженість. Люди мало пов'язують свої дії з основними життєвими подіями.

Високий ступінь інтернальності відповідає високому ступеню суб'єктивного контролю над важливими ситуаціями. Люди з цим локусом контролю вважають, що найважливіші події в їхньому житті є результатом їхніх власних дій, що вони можуть контролювати їх і відчувати відповідальність за ці події та за те, як розвивається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високим ступенем суб'єктивного контролю володіють емоційною стійкістю, наполегливістю, рішучістю, відрізняються комунікабельністю, хорошим самоконтролем і стриманістю. Середній рівень інтернальності характерний для більшості людей. Характеристики їх суб'єктивного контролю можуть змінюватися залежно від того, складна чи проста ситуація для людини, приємна чи неприємна тощо. Але хоча їх поведінка і почуття відповідальності за нього залежать від конкретних соціальних ситуацій, все ж можна встановити переважання в них якогось типу локусу контролю.

4) Методика індексу стилю життя (LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте) призначена для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і містить 97 тверджень, які дають відповіді типу «де – хибно» . Вимірюється вісім типів захисних заходів: придушення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне формування, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожне з цих засобів захисту відповідає від 10 до 14 тверджень, які описують особисті реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури суб'єкта. Вісім механізмів психологічного захисту особистості утворюють вісім окремих шкал, чисельні значення яких отримують від поділення кількості позитивних відповідей на окремі з наведених тверджень на кількість тверджень у кожній шкалі.

Інтенсивність кожного психологічного захисту розраховується за формулою $n / N \times 100\%$, де n – кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – кількість усіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Потім розраховується загальна напруга всіх захистів (ОНЗ) за формулою $n/92 \times 100\%$, де n – сума всіх позитивних відповідей на анкету.

Заперечення проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, униканні її. Це шлагбаум безпосередньо на вході в прицільний комплекс. Це не дозволяє небажаній інформації бути безповоротно втраченою для людини одночасно і, отже, не підлягає відновленню. Відмова перефокусує увагу. Напрямок змінюється так, що людина стає неуважною до деяких сфер життя, які можуть її травмувати. Іншими словами, інформація, яка є руйнівною та може призвести до конфліктів, не сприймається. Якщо ви не можете собі в чомусь зізнатися, то найкращий вихід, якщо це можливо, - не заглядати в цей страшний і темний кут. Зовні складається враження, що хтось замикається в ситуаціях (так, але не в мені) або не враховує їх. Це як бар'єр прямо на вході в сенсорну систему. Він не допускає туди небажану інформацію, яку людина втрачає безповоротно і не підлягає згодом відновленню. Тому заперечення призводить до того, що певний зміст не може прийти до свідомості ні відразу, ні пізніше.

Придушення пов'язане з уникненням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення (забування) зі свідомості інформації про те, що сталося взагалі, а лише неприйнятного мотиву своєї поведінки. Цей механізм (його аналогом є витіснення) З. Фройд вважав основним способом захисту інфантильного «Я», яке не здатне протистояти спокусі. Іншими словами, придушення – це захисний механізм, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають страх, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії та інших захисних механізмів особистості. Проте витіснені (подавлені) спонукання, які не знаходять виходу в поведінці, зберігають свої емоційні та психовегетативні компоненти.

Регресії спрямовані на те, що раніше було свідомим, принаймні частково, але було заборонено вдруге і тому зберігається в пам'яті. Тому придушення є найефективнішим видом захисту, здатним подолати такі інстинктивні імпульси, з якими інші форми захисту не можуть впоратися. Пригнічення вимагає великих енергетичних ресурсів, що виражається в гальмуванні інших видів життєдіяльності [7, 53]. В анкету автори включили в цю шкалу питання, пов'язані з менш відомим механізмом психологічного захисту – ізоляції. В ізоляції психотравмуючий і емоційно посиленний досвід особистості може бути реалізований, але на когнітивному рівні він ізолюваний від ефекту страху.

Регресія. У класичних концепціях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого людина намагається уникнути страху у своїх поведінкових реакціях, переходячи на більш ранні стадії розвитку лібідо. При такій формі захисної реакції людина, піддана фруструючим факторам, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань відносно більш простими і доступними в поточних ситуаціях завданнями. Використання більш простих і звичних стереотипів поведінки значно збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переваг у конфліктних ситуаціях. Цей механізм також включає згадуваний у літературі захист «реалізація в дії», де несвідомі бажання або конфлікти безпосередньо виражаються в діях, які перешкоджають їх усвідомленню.

Компенсація. Цей механізм психологічного захисту часто поєднується з ідентифікацією. Воно проявляється в спробах знайти відповідну заміну справжньому чи уявному недоліку, недоліку нестерпного почуття якоїсь іншої якості, як правило, шляхом фантазування або привласнення рис, чеснот, цінностей, поведінкових особливостей іншої людини. Часто це трапляється, коли необхідно уникнути конфлікту з цією людиною і підвищити почуття впевненості в собі. У той же час запозичені цінності, установки чи думки приймаються без аналізу та реструктуризації і тому не стають частиною самої особистості. Ряд авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту

комплексу неповноцінності. Люди, для яких компенсація є найбільш типовою формою психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали в різних сферах життя.

Проекція. Проекція базується на процесі, за допомогою якого почуття та думки, які є несвідомими та неприйнятними для індивіда, локалізуються назовні, приписуються іншим людям і таким чином стають вторинними. Негативне, соціально малоприйняте відтінок пережитих почуттів і якостей, наприклад, агресивності, часто приписується оточуючим, щоб виправдати власну агресивність або ворожість, яка проявляється як би для захисту. Відомі приклади священства, коли людина постійно приписує свої аморальні прагнення іншим. Менш поширений інший тип проекції, в якому значущим індивідам (частіше з мікросоціального середовища) приписують позитивні, соціально схвалені почуття, думки чи дії, які можуть переважити. Наприклад, учитель, який не проявив особливих здібностей у професійній діяльності, прагне подарувати своєму коханому учневі талант саме в цій галузі, підсвідомо прославляючи себе («учень-переможець вчителя-програшу»).

Заміна. Поширена форма психологічного захисту, яку в літературі часто називають «витісненням». Функціонування цього захисного механізму проявляється у вивільненні пригнічених емоцій (зазвичай ворожнечі, злості), які спрямовані на об'єкти, менш небезпечні або більш доступні, ніж об'єкти, що викликають негативні емоції та почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може спричинити небажаний конфлікт з нею, переноситься на іншу, більш доступну та безпечну. У більшості випадків заміщення нівелює емоційну напругу, що виникає під впливом фрустраційної ситуації, але не призводить до розрядки чи досягнення мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, іноді безглузді дії, які нівелюють внутрішню напругу.

Інтелектуалізація або «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх суттєвий зміст дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації

проявляється в заснованих на фактах о «психічному» способі подолання конфлікту чи фрустраційної ситуації без переживання. Іншими словами, людина шляхом логічних установок і маніпуляцій припиняє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією, навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. При такому способі захисту часто очевидні спроби применшити цінність досвіду, недоступного індивіду. Отже, якщо людина перебуває в конфліктній ситуації, вона захищає себе від свого негативного вчинку шляхом зменшення сенсу для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт чи психотравмуючу ситуацію. Масштаб інтелектуалізації та раціоналізації включав також сублімацію як механізм психологічного захисту, при якому пригнічені бажання та почуття надмірно компенсуються іншими, що відповідають найвищим суспільним цінностям, які сповідує індивід.

Реактивне утворення. Цей тип психологічного захисту часто ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість перешкоджає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або дій, перебільшуючи розвиток протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається своєрідне перетворення внутрішніх імпульсів в їх суб'єктивно зрозумілу протилежність. Наприклад, жалість чи обережність можна розглядати як реактивні утворення, пов'язані з несвідомою нечутливістю, жорстокістю чи емоційною байдужістю [17].

5) Опитувальник батьківського ставлення PARI (Е.С. Шаффер і Р.К.Белл). Методика PARI (батьківського становлення) призначена для вивчення ставлення батьків (переважно матерів) до різних аспектів сімейного життя (розподілу ролей у сім'ї). Методика також виявляє ознаки, пов'язані з різними аспектами стосунків батьків і дітей. Авторами методики є американські психологи Е.С. Шаффер і Р. К. Белл [35].

Методика містить 115 тверджень. Методика виділяє 23 шкали, які стосуються різних аспектів стосунків батьків з дитиною та життя в родині. З них 8 стосуються ролі в сім'ї, решта 15 стосуються відносин батьків і дітей. Кожен атрибут

вимірюється 5 рейтингами. Максимальна вираженість ознаки – 20 балів, мінімальна – 5 балів.

2.2 Результати діагностики батьківського вигорання, набутого внаслідок виховання дітей-підлітків

Детальна характеристика досліджуваних подана у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика досліджуваних

Показники	Поділ досліджуваних на підгрупи за певноюознакою	Респонденти
Вік	28-33	30%
	34-42	70%
Рівень зайнятості	Не працюю	39%
	Працюю 2-3 год на тиждень	17%
	Працюю 3-6 год на день	13%
	Працюю повнийробочий день	31%
Фінансовий стан сім'ї	Є труднощі з задоволенням базових потреб (їжа, одяг, оплата комунальні послуги)	4%
	Задоволені базові потреби (їжа, одяг, оплата комунальні послуги), проте не витрачаються кошти на відпочинок та розваги; немає заощаджень	41%
	Задоволені базові потреби (їжа, одяг, оплата комунальні послуги), витрачаються кошти на відпочинок та розваги; є заощадження	55%

Продовження таблиці 2.1

Показники	Поділ досліджуваних на підгрупи за певною ознакою	Респонденти
Кількість дітей-підлітків	1 дитина	39%
	2 дитини	56%
	3 дитини	5%
Місце проживання	Місто	92%
	Село	8%
Чи проходить психотерапію зараз?	Так	12%
	Ні	88%
Наявність допомоги подогляду за дитиною	Жодна людина недопомагає	29%
	Є допомога по догляду за дітьми: кілька годин на тиждень	27%
	Є допомога по догляду за дітьми: 2-4 год на день	20%
	Є допомога по догляду за дітьми: 4-8 год на день	24%
Менше 6 год сну надобу	Так	18%
	Ні	82%
Всю хатню роботу виконуєте самостійно?	Так	42%
	Ні	58%

За допомогою опитувальника Маслач ми визначали ступінь вираженості вигорання у трьох шкалах: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Ступінь вираженості вигорання за допомогою опитувальника Маслач

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	4	14	10
Деперсоналізація	14	11	3
Редукція особистих досягнень	6	11	11

За результатами шкал опитувальника емоційного вигорання К. Маслача, адаптованого для батьків, проведеного серед 28 батьків-учасників, отримано такі дані: низький рівень виснаження характерний для 4 досліджуваних батьків, 14 батьків мають середній рівень виснаження, 10 респондентів мають високий рівень виснаження, свідчать результати дослідження.

За шкалою «деперсоналізація» маємо розподіл за трьома рівнями вираженості цього показника. У 14 батьків низький рівень серйозності, у 11 респондентів середній рівень і у 3 батьків високий рівень за результатами тестування.

Також є три оцінки за шкалою «зниження особистої результативності». Групу з низьким рівнем цього фактора склали 6 осіб; у групі з середнім рівнем – 11 осіб;

До групи з високим коефіцієнтом зниження особистої ефективності увійшло 6 респондентів.

Для кращого сприйняття представимо дані на (рис. 2.1)

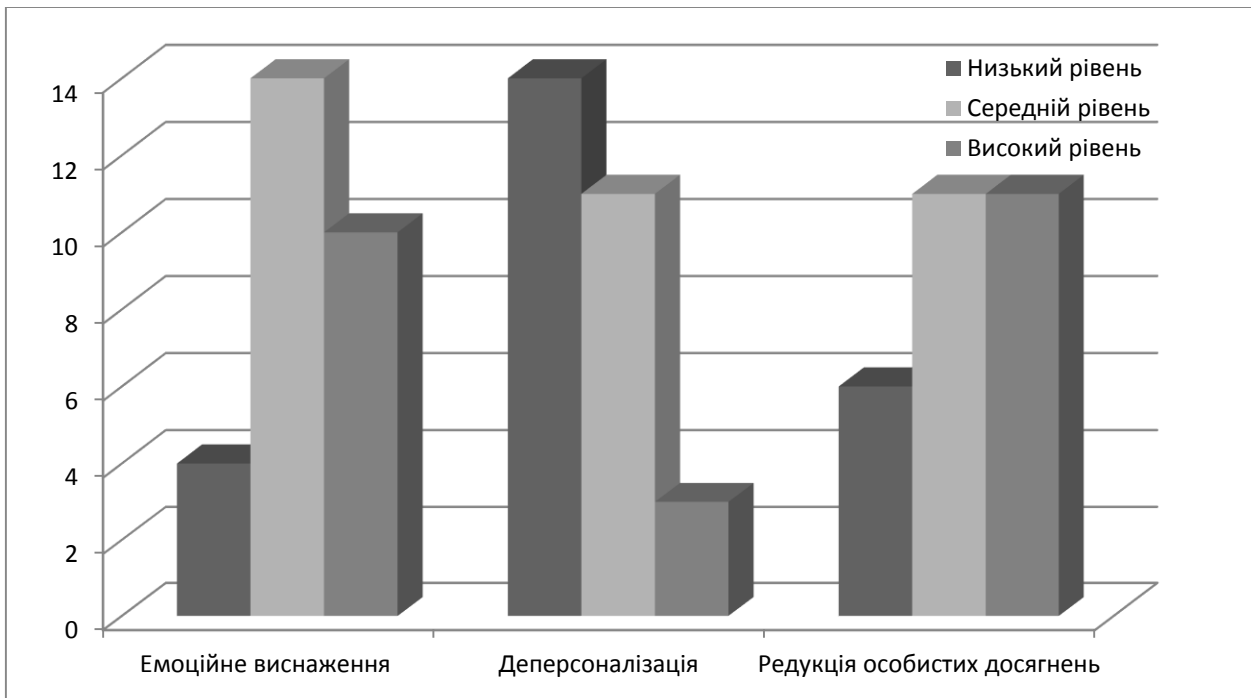


Рис. 2.1. Ступінь вираженості вигорання за допомогою опитувальника К. Маслач

Чим вищі бали за шкалами емоційного виснаження та деперсоналізації, тим більш виражені симптоми вигорання за цими

Чим нижчий загальний бал за шкалою зниження особистої продуктивності, тим вищий рівень вигорання, демотивації та втрати мети в найважливішій сфері діяльності людини.

Емоційне виснаження вважається основною складовою «вигорання» і являє собою недооцінку емоційного фону, байдужість або емоційне перенасичення. Виявляється у фізичній втомі і холодності по відношенню до оточуючих.

За результатами шкали дослідження емоційного виснаження серед 28 осіб опитувальника емоційного вигорання К. Маслача, скоригованого на батьків, отримано такі дані, наведені нижче на рисунку (рис.2.2).

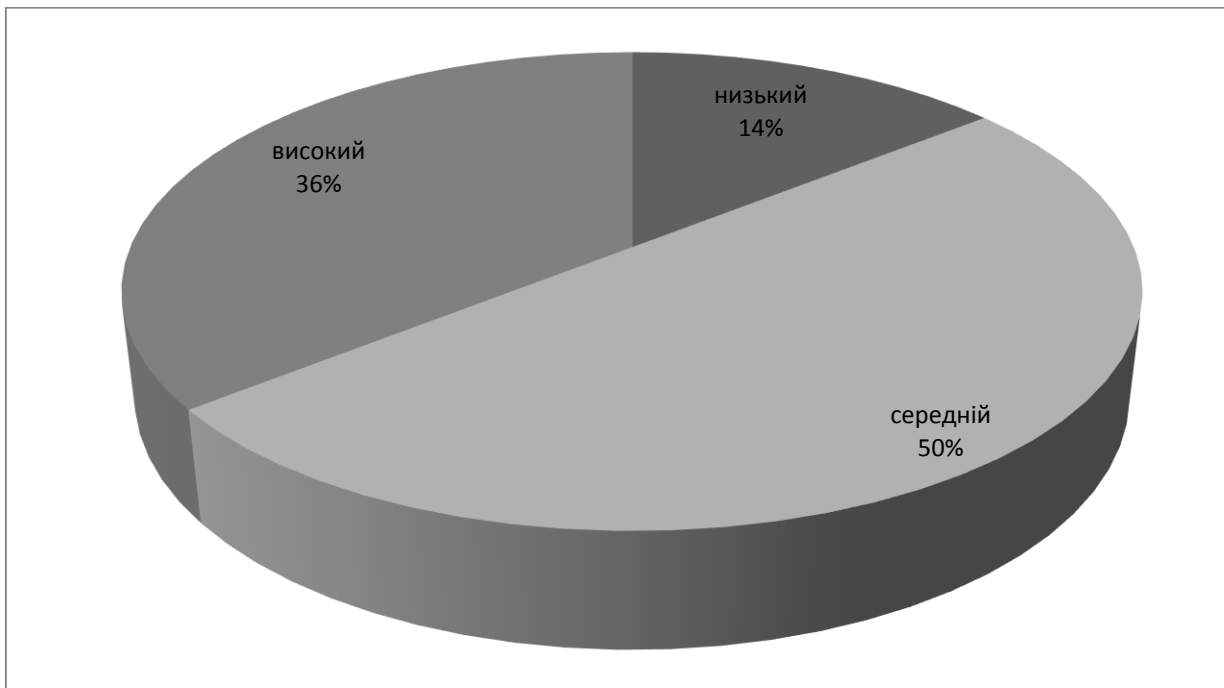


Рис. 2.2. Результати дослідження емоційного виснаження у батьків, %

Так, дивлячись на таблицю даних, ми бачимо, що більше половини опитаних респондентів повідомляють про середній рівень емоційного виснаження, друге місце за кількістю батьків із високим рівнем емоційного виснаження та остання третина з низьким рівнем емоційного виснаження.

Деперсоналізація проявляється в спотворенні стосунків з іншими людьми. Спостерігається особистісна відчуженість, яка проявляється у зниженні контактності з оточуючими, посиленні негативізму, цинізму ставлення та почуттів до інших людей. За шкалою «деперсоналізація» маємо такий розподіл (рис. 2.3).

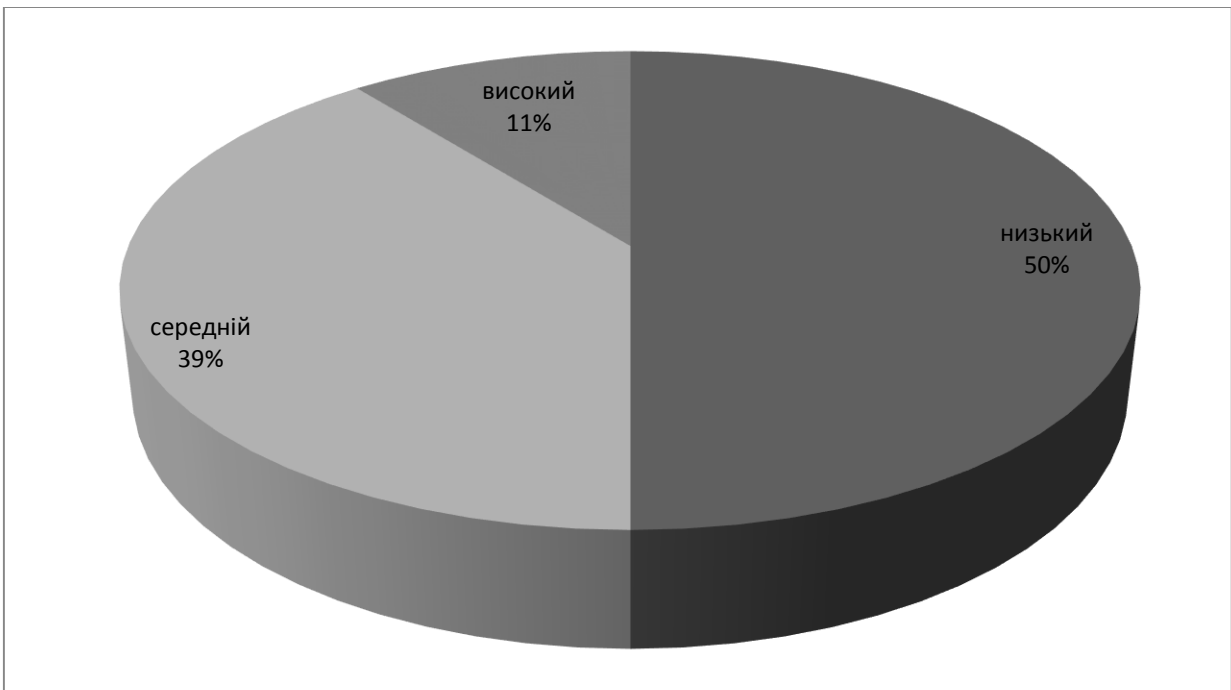


Рис.2.3. Результати дослідження деперсоналізації у батьків, %

Більшість показників батьків вказують на низький рівень деперсоналізації, друге місце за кількістю матерів із середнім рівнем за цією шкалою та третє місце за кількістю із високим рівнем деперсоналізації.

Зменшення особистих досягнень полягає в зниженні почуття компетентності або схильності до негативної оцінки себе, своїх досягнень і успіхів, негативізму щодо своїх життєвих можливостей або в нівелюванні особистої гідності, обмеження своїх здібностей, зобов'язань перед іншими людьми.

Виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття. Зниження рівня мотивації діяльності та ентузіазму альтруїстичного змісту.

За шкалою редукція особистих досягнень розподіл за рівнями ми бачимо наступним чином (рис 2.4).

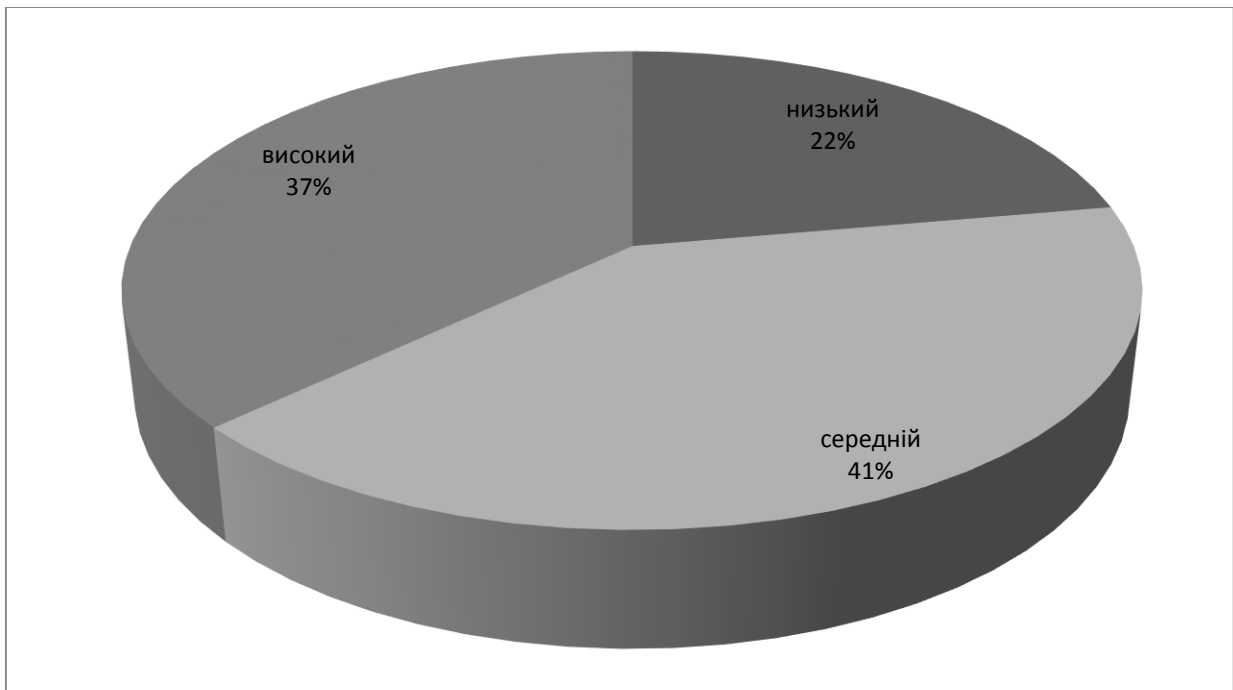


Рис.2.4. Результати дослідження редукції особистих досягнень у батьків, (%)

За шкалою редукції особистих досягнень більшість батьків мають високий рівень, а саме 37%, респонденти із середнім рівнем 41% посідають друге місце і меншість 22% мають низький рівень редукції особистих досягнень.

Також у дослідженні для пошуку зв'язків були розраховані коефіцієнти кореляції Спірмена між кількістю дітей-підлітків, які ростуть у сім'ї та емоційним виснаженням батьків (табл 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляція між емоційним виснаженням та кількістю дітей-підлітків у сім'ї

Емоційне виснаження	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Один підліток	0,036248	Дуже слабка
Два і більше	-0,05763	Дуже слабка зворотна

Як ми бачимо, виявлена дуже слабка і дуже слабка зворотня кореляція.

Далі ми виявлення симптомів депресії за допомогою анкети здоров'я пацієнта PHQ-9 , результати представлені у таблиці (табл. 2.3)

Таблиця 2.3

Визначення симптомів депресії за допомогою анкети здоров'я пацієнта PHQ-9

Симптоми депресії	Кількість осіб
Відсутні	3
Легкі	5
Помірні	14
Виражені	4
Важкого ступеню	2

Для кращого сприйняття представимо дані на рисунку (рис. 2.2)

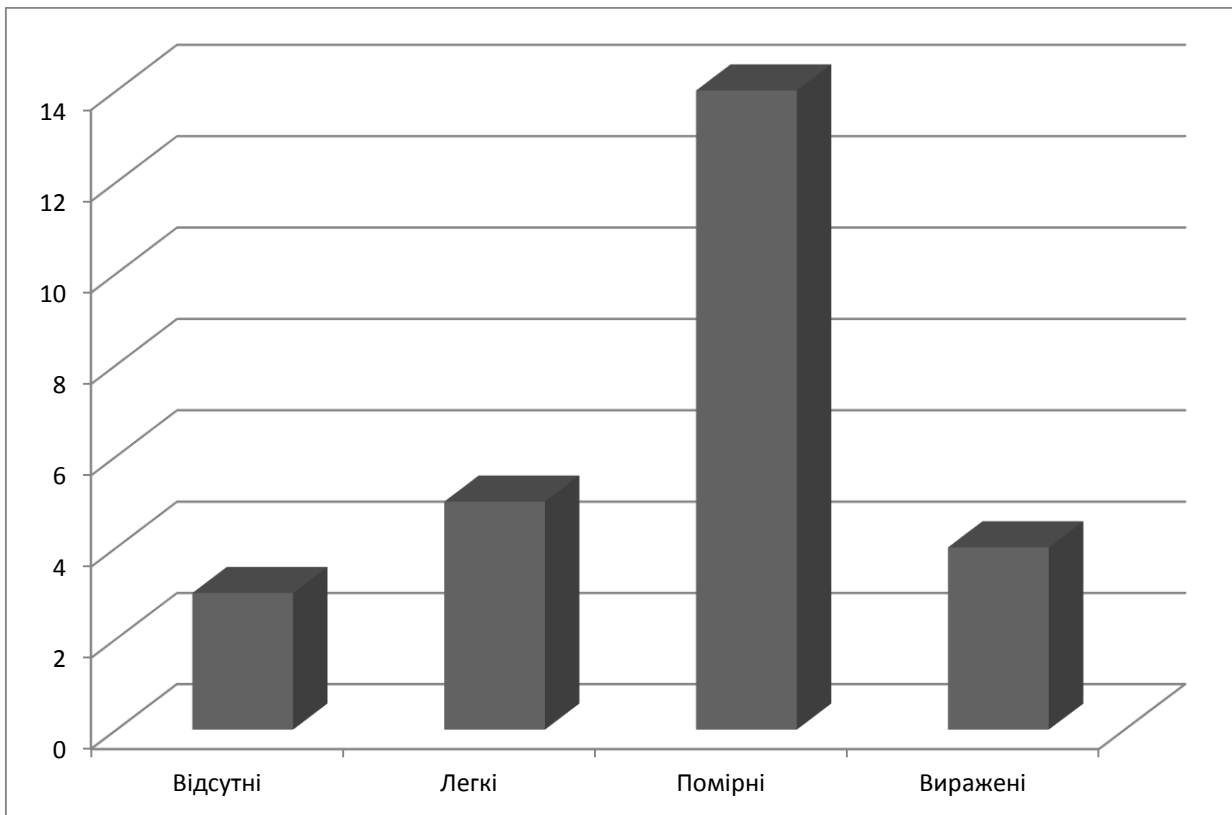


Рис. 2.2. Визначення симптомів депресії за допомогою анкети здоров'я пацієнта PHQ-9

Як ми бачимо, у 3 осіб - відсутність депресії, у 5 - легка депресія, у 14 - помірна депресія, у 4 - важка депресія, у 2 - важка депресія.

Далі ми використовували тест-опитувальник «Дослідження суб'єктивного контролю» (Е.Ф. Бажина). Отриманні у дослідженні показники представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня інтернальності у батьків

Рівень	Кількість осіб
Високий	6
Середній	22
Низький	0

Для кращого сприйняття зобразимо дані на рис. 2.5.

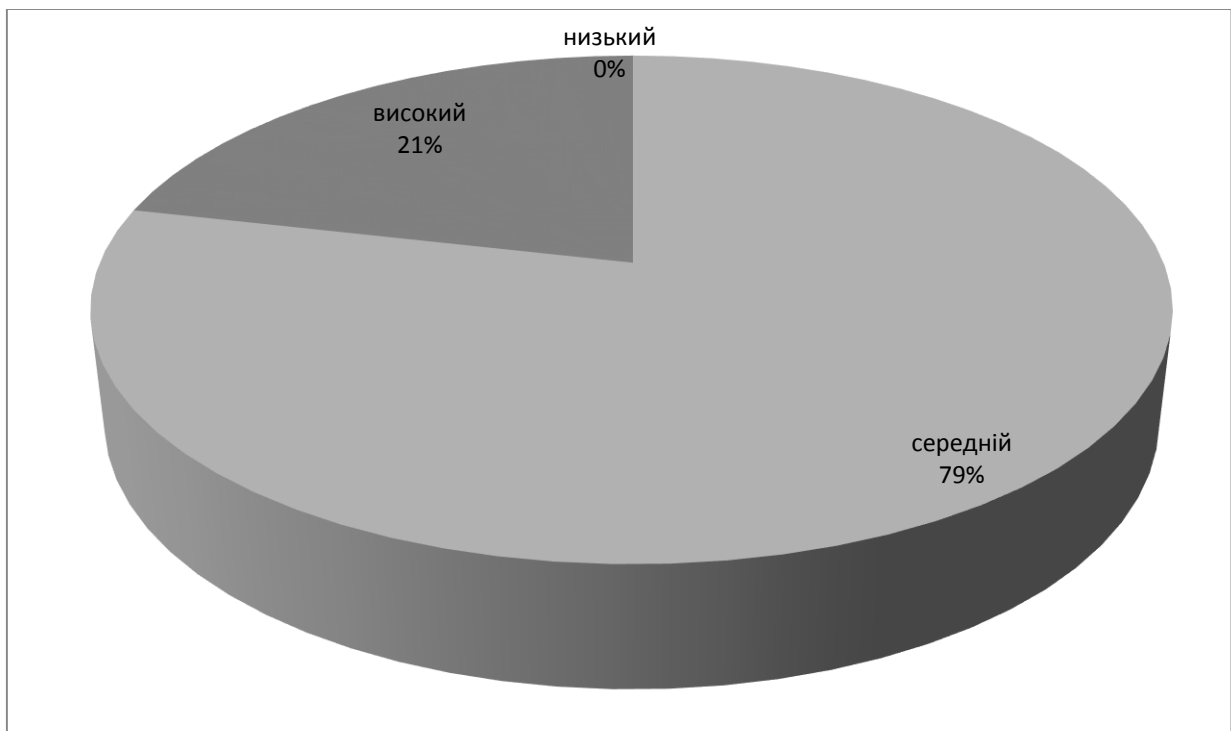


Рис.2.5.Результати дослідження рівня інтернальності у батьків, %.

Дослідження показало, що 22 людини, або 79% респондентів, мають середній рівень інтернальності. Характеристики їх суб'єктивного контролю можуть дещо відрізнятися залежно від того, складна чи проста ситуація для людини, приємна чи неприємна тощо. Але хоча їх поведінка і почуття відповідальності за нього залежать від конкретних соціальних ситуацій, все ж можна встановити переважання в них якогось типу локусу контролю.

Високий ступінь інтернальності виявили 6 батьків, або 21%. Батьки з таким локусом контролю вважають, що більшість основних подій у їхньому житті є результатом їхніх власних дій, що вони можуть контролювати їх і відчувати відповідальність за ці події та за розвиток їхнього життя в цілому.

Кореляційний аналіз проводили за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. У результаті кореляційного аналізу виявлено кореляційні зв'язки шкал «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Зниження особистісної працездатності» з показниками шкали локусу контролю, які представлені в табл.2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки шкал «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація»,
«Зниження особистісної працездатності» з показниками
шкали локусу контролю**

Шкала	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили
Емоційне виснаження	-0,10	Слабка зворотна
Деперсоналізація	-0,22	Слабка зворотна
Зниження особистісної працездатності	0,12	Слабка

Як ми бачимо, виявлено слабку зворотню кореляцію між ступенем емоційного виснаження та локусом контролю ($r=-0,10$), а також слабку зворотню

кореляцію між деперсоналізацією та ступенем суб'єктивного контролю ($r=-0,22$). Виявлено слабку позитивну кореляцію між зниженням особистої результативності та ступенем суб'єктивного контролю ($r = 0,12$). Слабку негативну кореляцію було виявлено між рівнями емоційного виснаження та локусом контролю, а це означає, що при підвищенні рівня емоційного виснаження, рівень локусу контролю зменшується, при підвищенні рівня деперсоналізації, рівень локусу контролю також зменшується. І навпаки при підвищенні редукції особистих досягнень буде збільшуватися рівень суб'єктивного контролю.

За допомогою опитувальника Індексу стилю життя (LSI) (Р. Плутчик, Х.Келлерман, Конте) можна проаналізувати рівень напруженості восьми основних психологічних захистів та вивчити ієрархію системи психологічних захистів жінок, які виховують дітей, а також як Давайте подивимося, які засоби захисту респонденти використовують частіше в контексті свого емоційного виснаження.

Проранжуємо ці механізми захисту за принципом зростання, причому механізм, яким найчастіше користуються батьки, знаходиться в першому місті і найменше в останньому. Результати представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень напруженості основних психологічних захистів батьків

Психологічний захист	Кількість осіб
Регресія	10
Раціоналізація	9
Проекції	6
Витіснення	2
Заперечення	1

Для кращого сприйняття представимо результати на рис. 2.6.

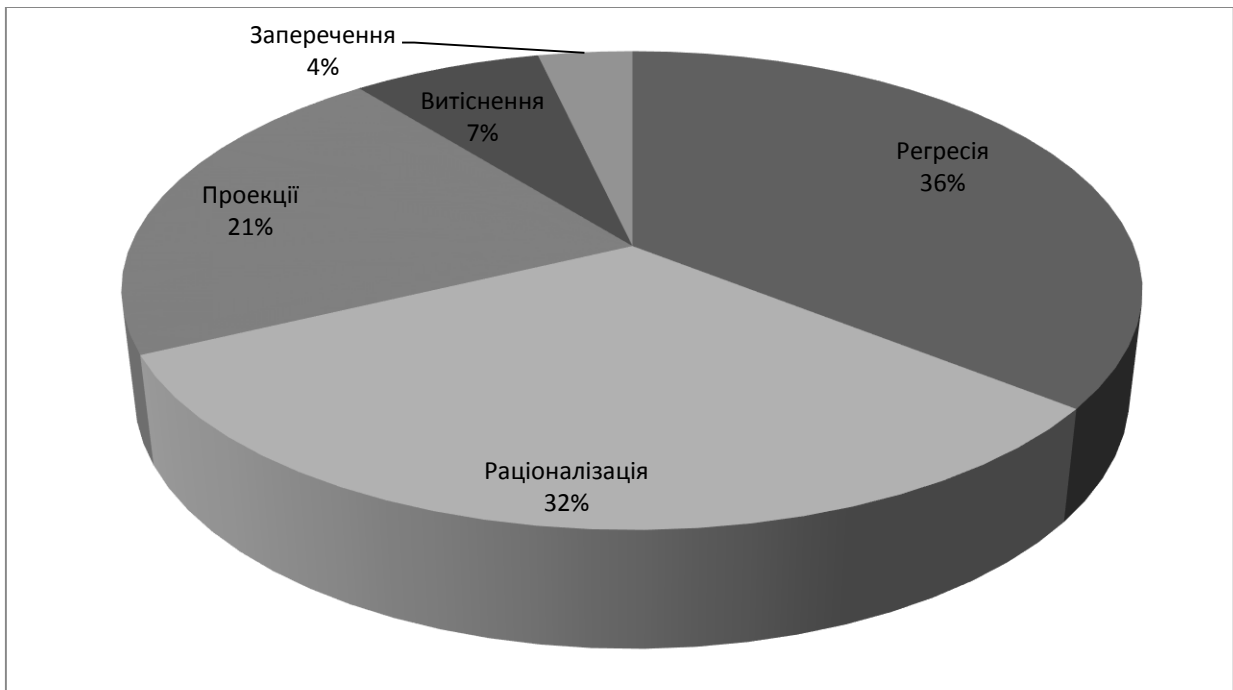


Рис.2.6. Ієрархія системи психологічних захисних механізмів батьків, які виховують підлітків, %

За результатами дослідження ми бачимо іншу оцінку сили зв'язку між коефіцієнтом кореляції між емоційним виснаженням і шкалами опитувальника Індексу стилю життя (LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте). Отримані дані наведені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляція між емоційним виснаженням та системами психологічних захистів

Шкали опитувальника «Індекс життєвостилю»	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Витіснення	-0,15165091	Дуже слабка зворотна
Регресія	0,19047589	Дуже слабка
Заміщення	0,33454146	Слабка
Заперечення	0,16834676	Дуже слабка
Проекція	0,13591348	Дуже слабка
Компенсація	0,34841515	Слабка
Гіперкомпенсація	0,01855755	Дуже слабка
Раціоналізація	-0,05586401	Дуже слабка зворотна

Отже, за результатами цієї таблиці можна говорити про дві шкали, які мають дуже слабкий зв'язок між коефіцієнтом кореляції та емоційним виснаженням - «регресія», «заперечення», «проекція» і «гіперкомпенсація». Ми маємо слабку кореляцію між емоційним виснаженням і шкалами «компенсації» та «заміщення». І ми маємо дуже слабку зворотну кореляцію між шкалами «придушення», «раціоналізації» та емоційного виснаження. Таким чином, основними захисними механізмами, що впливають на рівень емоційного виснаження, є «компенсація» і «заміщення».

За результатами дослідження вкажемо коефіцієнт кореляції між деперсоналізацією та шкалами опитувальника «Індексу життєвого стилю» (табл.2.8).

Таблиця 2.8

Кореляція між деперсоналізацією та системами психологічних захистів

Шкали опитувальника «Індекс життєвого стилю»	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Витіснення	0,2540685	Дуже слабка
Регресія	0,24005912	Дуже слабка
Заміщення	0,34892733	Слабка
Заперечення	0,31905699	Слабка
Проекція	0,13285537	Дуже слабка
Компенсація	0,31205592	Слабка
Гіперкомпенсація	0,16921137	Дуже слабка
Раціоналізація	0,16952189	Дуже слабка

Як ми бачимо із даних таблиці, тут ми можемо побачити три шкали, які мають слабкий зв'язок між коефіцієнтом кореляції та деперсоналізації – «заміщення», «відмова» і «компенсація». Маємо слабку кореляцію деперсоналізації зі шкалами «репресії», «регресії», «раціоналізації», «проекції» та «гіперкомпенсації». Тому найбільший вплив на деперсоналізацію мають

«заміна», «відмова» і «компенсація».

За результатами дослідження бачимо різну оцінку сили коефіцієнта кореляції між зниженням особистих досягнень і шкалами опитувальника Індексу стилю життя (LSI) (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Кореляція між редукцією особистих досягнень та системами психологічних захисних механізмів

Шкали опитувальника «Індекс життєвого стилю»	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Витіснення	-0,2436503	Дуже слабка зворотна
Регресія	-0,21684253	Дуже слабка зворотна
Заміщення	-0,01585388	Дуже слабка зворотна
Заперечення	0,11955289	Дуже слабка
Проекція	0,19484638	Дуже слабка
Компенсація	0,00569319	Дуже слабка
Гіперкомпенсація	0,32325369	Слабка
Раціоналізація	0,25331398	Слабка

Отже, за результатами цієї таблиці можна говорити про три шкали, які мають дуже слабкий зв'язок між коефіцієнтом кореляції та емоційним виснаженням - «заперечення», «проекція» і «компенсація». особиста продуктивність» і «гіперкомпенсація» і «раціоналізація». Існує дуже слабка зворотна кореляція між шкалами «придушення», «регресія», «заміщення» та зниженням особистої продуктивності. Таким чином, з усіх показників основними захисними механізмами, що впливають на рівень емоційного виснаження, є «надкомпенсація» і «раціоналізація».

Результати опитування за анкетною PARI, призначеної для вивчення ставлення матерів до дітей, представлені в таблиці 2.10 за двадцятьма трьома шкалами з урахуванням рівня вираженості симптомів.

Таблиця 2.10

Структура розподілу ознак за рівнем виразності

Ознаки	Низька виразність ознаки		Помірна виразність ознаки		Висока виразність ознаки	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Надання дитині можливості висловитися	5	18	23	82		
Оберігання дитини від труднощів	4	14	23	82	1	4
Обмеження ролі господині/-аря дому	21	75	7	25		
Придушення волі дитини	4	14	24	84		
«Жертовність» батьків	14	50	14	50		
Страх заподіяти шкоди дитині	12	43	16	57		
Подружні конфлікти	15	54	13	46		
Строгість батьків	14	50	13	46	1	4
Дратівливість батьків	2	8	24	84	2	8
Залежність дитини від матері чи батька	19	68	9	32		
Заохочення залежності дитини від батьків	2	8	26	92		
Придушення агресивності дитини	17	61	11	39		
Мучеництво батьків			21	75	7	25
Рівність батьків і дитини	11	39	17	61		
Заохочення активності дитини	25	89	3	11		
Уникнення спілкування з дитиною	20	72	8	28		
<i>Продовження табл. 2.10</i> Неуважність чоловіка до дружини	19	68	9	32		
Влада матері	14	50	13	46	1	4
Нав'язливість батьків	21	75	7	25		
Товариські відносини між батьками та дітьми	3	11	25	89		
Прискорення розвитку дитини	23	82	5	18		
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини			28	100		

За результатами дослідження опитувальника PARI, ми бачимо, що більшість батьків, які виховують підлітків мають низьку ознаку серйозності, за наступними шкалами: обмеження роллю домогосподарки 75%, подружні конфлікти 54% , строгість батьків 50 %, залежність дитини від матері чи батька 68 %, придушення агресивності дитини 61 %, заохочення активності дитини 89 %, уникнення спілкування з дитиною 72 %, неуважність чоловіка до жінки 68 %., материнська сила 50%, батьківська одержимість 75%, прискорення розвитку дитини 82%.

Помірна вираженість рис характеру частіше спостерігається за наступними шкалами: дати дитині можливість висловитися 82%, захистити дитину від труднощів 82%, придушити волю дитини 84%, дратівливість батьків 84%, страх заподіяти дитині шкоду 57% , заохочуючи дитину до залежності від батьків 92% 75%, рівності між батьками та дітьми 61%, соціальних стосунків між батьками та дітьми 89%.

Крім того, сюди входить потреба сторонньої допомоги у вихованні дитини – 100% і ніяких інших ознак.

І окремо слід відзначити п'ять шкал, які мають показники високої вираженості ознаки: захист дитини від труднощів 4%, захист дитини від труднощів 4%, батьківська дратівливість 8%, батьківська мученицька 25%, материнська сила 4%.

За результатами дослідження ми бачимо різну оцінку сили зв'язку між коефіцієнтом кореляції між емоційним виснаженням і шкалами опитувальника PARI щодо батьківського ставлення (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

**Оцінка сили зв'язку між емоційним виснаженням і ознаками
опитувальника батьківських настанов PARI**

Шкали опитувальника батьківських настанов PARI	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Надання дитині можливості висловитися	-0,13786	Дуже слабка зворотна
Оберігання дитини від труднощів	-0,03231	Дуже слабка зворотна
Обмеження роллю господині дому	0,123046	Дуже слабка
Придушення волі дитини	-0,39696	Слабка зворотна
«Жертовність» батьків	-0,07432	Дуже слабка зворотна
Страх заподіяти шкоди дитині	0,273402	Дуже слабка
Подружні конфлікти	0,180188	Дуже слабка
Строгість батьків	-0,22255	Дуже слабка зворотна
Дратівливість батьків	-0,03359	Дуже слабка зворотна
Залежність дитини від матері чи батька	0,059681	Дуже слабка
Заохочення залежності дитини від батьків	0,046624	Дуже слабка
Придушення агресивності дитини	0,116671	Дуже слабка
Мучеництво батьків	0,12968	Дуже слабка
Рівність батьків і дитини	-0,04646	Дуже слабка зворотна
Заохочення активності дитини	0,062618	Дуже слабка
Уникнення спілкування з дитиною	-0,07664	Дуже слабка зворотна
Неуважність чоловіка до дружини	0,005648	Дуже слабка
Влада матері	0,162665	Дуже слабка
Нав'язливість батьків	0,142608	Дуже слабка
Товариські відносини між батьками та дітьми	0,596667	Слабка
Прискорення розвитку дитини	-0,02622	Дуже слабка зворотна
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини	0,115661	Дуже слабка

Виявлено дуже слабку зворотню кореляцію між емоційним виснаженням і шкалами: прискорення розвитку дитини, уникнення спілкування з дитиною, рівноправність батьків і дитини, батьківська дратівливість і строгість, жертвовність батьків, захист дитини від труднощі, даючи дитині можливість висловитися.

Також за результатами розрахунків ми бачимо дуже слабку кореляцію зі шкалами: обмеження матері роллю господині в домі, страх нашкодити дитині, залежність дитини від матері чи батька, залежність заохочення дитини на батьків, придушення агресивності дитини, мученицька смерть батьків, заохочення активності дитини, неуважність чоловіка чоловіка, влада матері, одержимість батьків, потреба в стороння допомога у вихованні дитини, подружні конфлікти.

Слабка кореляція виявлена лише між емоційним виснаженням і соціальними стосунками між батьками та дітьми.

Також підготовлено таблицю з даними про силу зв'язку між коефіцієнтом кореляції деперсоналізації та шкалами опитувальника батьківського ставлення PARI (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Оцінка сили зв'язку між деперсоналізацією і ознаками опитувальника батьківських настанов PARI

Шкали опитувальника батьківських настанов PARI	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Надання дитині можливості висловитися	-0,085458219	Дуже слабка зворотна
Оберігання дитини від труднощів	-0,148452944	Дуже слабка зворотна
Страх заподіяти шкоди дитині	0,102246505	Дуже слабка
Подружні конфлікти	0,117841699	Дуже слабка
Строгість батьків	-0,230435602	Дуже слабка зворотна
Дратівливість батьків	-0,115443645	Дуже слабка зворотна
Залежність дитини від матері чи батька	0,031042132	Дуже слабка
Заохочення залежності дитини від батьків	-0,001487626	Дуже слабка зворотна

Продовження табл 2.12

Придушення агресивності дитини	0,085359818	Дуже слабка
Мучеництво батьків	0,105355725	Дуже слабка
Рівність батьків і дитини	0,057359767	Дуже слабка
Заохочення активності дитини	0,100650436	Дуже слабка
Уникнення спілкування з дитиною	0,157651311	Дуже слабка
Неуважність чоловіка до дружини	0,315156462	Слабка
Влада матері	-0,141503095	Дуже слабка зворотна
Нав'язливість батьків	-0,098596669	Дуже слабка зворотна
Товариські відносини між батьками та дітьми	0,500159438	Слабка
Прискорення розвитку дитини	-0,095566572	Дуже слабка зворотна
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини	-0,064424836	Дуже слабка зворотна

Отже, ми бачимо дуже слабку зворотну кореляцію деперсоналізації з такими ознаками: надання дитині можливості висловитися, захист дитини від труднощів, обмеження роллю господині в домі, придушення волі дитини, батьківська «пожертва», суворість батьків, дратівливість батьків, заохочення залежності дитини від батьків, влада матерів, батьківська одержимість, прискорення розвитку дитини, потреба сторонньої допомоги у вихованні дитини

Страх заподіяти шкоду дитині, подружні конфлікти, залежність дитини від матері, придушення агресивності дитини, мученицька смерть батьків, рівноправність батьків і дитини, заохочення активності дитини, уникнення спілкування з дитиною, пригнічення дитини. сексуальність - ці шкали мають дуже слабку кореляцію з деперсоналізацією.

І існує слабкий, але дуже значущий зв'язок між деперсоналізацією та неувагою чоловіка до дружини та спілкуванням між батьками та дітьми.

Оцінка сили зв'язку коефіцієнта кореляції між зниженням особистих досягнень і шкалами Опитувальника батьківського ставлення PARI представлена

у табл. 2.13.

Таблиця 2.13

**Оцінка сили зв'язку між редукцією особистих досягнень і ознаками
опитувальника батьківських настанов PARI**

Шкали опитувальника батьківських настанов PARI	Коефіцієнт кореляції	Оцінка сили зв'язку
Надання дитині можливості висловитися	-0,521765575	Слабка зворотна
Оберігання дитини від труднощів	0,408429827	Дуже слабка зворотна
Обмеження роллюгосподині дому	0,151358634	Дуже слабка зворотна
Придушення волі дитини	-0,325282761	Слабка зворотна
«Жертовність» батьків	-0,139125023	Дуже слабка зворотна
Страх заподіяти шкоди дитині	-0,04149977	Дуже слабка зворотна
Подружні конфлікти	0,353554281	Слабка
Строгість батьків	-0,10162526	Дуже слабка зворотна
Дратівливість батьків	-0,142498948	Дуже слабка зворотна
Залежність дитини від матері	-0,011208533	Дуже слабка зворотна
Заохочення залежності дитини від батьків	0,063139173	Дуже слабка
Придушення агресивності дитини	-0,058632184	Дуже слабка зворотна
Мучеництво батьків	0,351233254	Слабка
Рівність батьків і дитини	0,332133758	Слабка
Заохочення активності дитини	0,230503148	Дуже слабка
Уникнення спілкування з дитиною	0,2202633854	Дуже слабка
Неуважність чоловіка до дружини	0,183667317	Дуже слабка
Влада матері	0,344442321	Слабка
Нав'язливість батьків	-0,075973213	Дуже слабка зворотна
Товариські відносини між батьками та дітьми	0,381032631	Слабка
Прискорення розвитку дитини	0,186352937	Дуже слабка
Необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини	-0,109559922	Дуже слабка зворотна

Дуже слабка зворотна кореляція спостерігається між зниженням особистих досягнень і наступними шкалами: захист дитини від труднощів, обмеження роллю господині в домі, батьківська «жертвовність», батьківська строгість, батьківська дратівливість, залежність від себе. дитини на матір, придушення дитячої агресивності, батьківська одержимість, потреба сторонньої допомоги у вихованні дитини, страх заподіяти дитині шкоду.

Виявлено дуже слабкий зв'язок між прискоренням розвитку дитини, неувагою чоловіка до дружини, уникненням спілкування з дитиною, заохоченням активності дитини, заохоченням залежності від дитини батьків і зниженням особиста продуктивність.

Слабка обернена кореляція між дозволом дитині висловитися та придушенням волі дитини для зниження особистих досягнень.

Слабка кореляція спостерігається між зниженням особистих досягнень і мученицькою смертю батьків, рівністю батьків і дитини, владою матері і соціальними відносинами між батьками і підлітками.

Висновки до другого розділу

Отже, низький рівень виснаження характерний для 4 досліджуваних батьків, 14 батьків мають середній рівень виснаження, 10 респондентів мають високий рівень виснаження, свідчать результати дослідження.

Виявлено слабку зворотню кореляцію між ступенем емоційного виснаження та локусом контролю ($r=-0,10$), а також слабку зворотню кореляцію між деперсоналізацією та ступенем суб'єктивного контролю ($r=-0,22$). Виявлено слабку позитивну кореляцію між зниженням особистої результативності та ступенем суб'єктивного контролю ($r = 0,12$).

За результатами дослідження опитувальника PARI, ми бачимо, що більшість батьків, які виховують підлітків мають низьку ознаку серйозності, за

наступними шкалами: обмеження роллю домогосподарки 75%, подружні конфлікти 54% , строгість батьків 50 %, залежність дитини від матері чи батька 68 %, придушення агресивності дитини 61 %, заохочення активності дитини 89 %, уникнення спілкування з дитиною 72 %, неуважність чоловіка до жінки 68 %, материнська сила 50%, батьківська одержимість 75%, прискорення розвитку дитини 82%.

Помірна вираженість рис характеру частіше спостерігається за наступними шкалами: дати дитині можливість висловитися 82%, захистити дитину від труднощів 82%, придушити волю дитини 84%, дратівливість батьків 84%, страх заподіяти дитині шкоду 57% , заохочуючи дитину до залежності від батьків 92% 75%, рівності між батьками та дітьми 61%, соціальних стосунків між батьками та дітьми 89%. Крім того, сюди входить потреба сторонньої допомоги у вихованні дитини – 100% і ніяких інших ознак.

І окремо слід відзначити п'ять шкал, які мають показники високої вираженості ознаки: захист дитини від труднощів 4%, захист дитини від труднощів 4%, батьківська дратівливість 8%, батьківська мученицька 25%, материнська сила 4%.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ

3.1 Програма профілактики емоційного вигорання батьків

Якщо говорити про профілактику емоційного вигорання в сім'ї, то відразу помітно, що не кожна сім'я (і не кожен член сім'ї), постійно стикаючись зі стресом у своєму житті, виявляє ознаки вигорання.

Від того, наскільки успішно вона виконує свої основні функції, залежить нормальне функціонування сім'ї, що визначає рівень і якість подолання труднощів. Функції сім'ї – це діяльність сім'ї, спрямована на задоволення особистих потреб членів її сім'ї та суспільства в цілому.

Програма профілактики емоційного вигорання батьків.

1. Вправа «Добре тепло».

Мета: знайомство, сприяння згуртованості в групі, створення доброзичливої атмосфери.

Зараз я запрошую вас познайомитися. Станьте в коло і візьміться за руки. «Тепло» піде від мене вправо (вліво), тобто я легенько торкнуся плечем сусіда, назву своє ім'я, згадуючи, як ласкаво називали мене в дитинстві, так само сусіда - до наступний і так по колу. Спробуймо.

2. Вправа «Наші очікування».

Мета: скласти карту очікувань учасників тренінгу.

Ведучий: Кожен з нас чекає чогось від нової компанії. Що ви очікуєте від цього навчання? (Кожен учасник розповідає про свої очікування).

3. Правила роботи групи. Повідомлення спеціаліста про правила групи. Обговорення та роз'яснення необхідності дотримання всіх правил кожним учасником групи:

– звертатися один до одного по імені

- приймати себе та інших такими, якими вони є
- бути чесним
- уникайте судити один одного
- все, що робиться в групі, робиться на громадських засадах
- активна участь у заходах
- повага до оратора
- кожному учаснику групи - хоча б одне добре і добре слово
- конфіденційність всього, що відбувається в групі
- мозковий штурм.

Що таке синдром вигорання?

Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається на тлі хронічного стресу і призводить до виснаження емоційних, енергетичних і особистісних ресурсів людини. Стрес (від англ. stress – тиск, натиск, тиск; пригнічення; навантаження; напруження) – неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан тіла нервова система організму (або організму в цілому). Яких результатів може досягти батько, якщо він став «порожнім», втратив життєві сили? Синдром хронічної втоми лежить в основі багатьох психосоматичних захворювань, походження яких безпосередньо пов'язане зі станом душі людини.

Як розпізнати стрес? Ознаки стресу:

1. Фізичні:

- загальна напруга м'язів і пов'язані з цим болі в грудях, животі, спині, шії;
- тремтіння або нервовий тик;
- спазми і пов'язані з ними кишкові, ниркові коліки, запори, діарея, утруднене ковтання, головний біль, заїкання;
- високий артеріальний тиск, почастішання пульсу

2. Емоційні та поведінкові:

- неспокій або дратівливість;
- дратівливість, злість, агресивність;
- неможливість зосередитися, сплутаність думок;
- почуття безпорадності, страху.

4. Міні-лекція «Наші почуття».

Бути батьком означає завжди емоційно брати участь у здоров'ї, благополуччі та успішності своїх дітей. У кожного з батьків різні почуття до своєї дитини. Ми радіємо і пишаємося успіхами дитини, переживаємо і сумуємо, коли дитині погано, у неї щось не виходить. Ми відчуваємо особливе задоволення, коли оточуючі розділяють нашу гордість за досягнення нашої дитини.

Ми можемо відчувати такі почуття, як розчарування, гнів і смуток, а також складні почуття, табуйовані почуття, в яких ми соромимося навіть зізнатися собі.

У кожного з нас різні почуття, і все, що ми відчуваємо, не є неправильним, усі почуття мають право бути такими. Усі почуття правдиві й правильні для того, хто їх відчуває. Немає неправильних почуттів.

Іноді почуття переповнюють нас, ми потрапляємо під їхню владу і не можемо з ними впоратися. Буває так, що якщо ми тривалий час забороняли собі відчувати певні почуття, боролися з ними, пригнічували їх, намагалися відчувати тільки «позитивні» почуття, нам не було з ким поділитися своїми почуттями.

Щоб почуття не керували нами, нам важливо жити з ними «в злагоді»:

- дозволити собі відчути те, що ми відчуваємо
- пізнайте свої різні почуття та ставтеся до них з повагою
- знайти прийнятні способи вираження різноманітних почуттів («екологічні» способи вираження почуттів)
- поділіться своїми почуттями.

5. Вправа «Мої почуття».

Мета: дослідження та усвідомлення своїх почуттів.

Учасникам пропонується поговорити про свої почуття в парах:

- 1) Яким ситуаціям ви радієте?
- 2) Що дає надію?
- 3) В яких ситуаціях ти злишся?
- 4) Чи відчуваєте ви важкі емоції, такі як провина та сором?
- 5) Як ці почуття проявляються у вас?
- 6) Який у вас зв'язок між щастям і горем?
- 7) Чого у твоєму житті більше?

Висновок: На поверхні неприємних почуттів роздратування, злість, почуття гніву зазвичай лежать вторинні. Під ними лежать - біль, страх, образа - страждання почуття. Часто про це замовчують, приховують, боячись здатися «слабкими». Причиною болю, страху, образи є незадоволення потреб. За кожним негативним досвідом завжди стоїть незадоволена потреба.

6. Індивідуальна робота «Мої потреби».

Мета: усвідомлення своїх індивідуальних потреб

Учасникам пропонується подумати про власні потреби, бажання та скласти їх списки: «Подумайте уважно та запишіть власні потреби».

Хтось знає ваші потреби?

Розділіть свої списки на пари.

7. Вправа «5 речей для себе».

Мета: Уміння планувати своє життя.

Учасникам пропонується скласти список із п'яти власних простих, дуже конкретних бажань, які вони давно хотіли собі здійснити, але не мали можливості, часу та зможуть реалізувати протягом наступного тижня. Розділіть список на пари.

- 1) Легко чи важко поділитися своїми бажаннями?
- 2) Є право? Якщо ні, то хто може надати це право?

8. Вправа «Я готова/-ий!»

Мета: досягти позитивних результатів, підвищити самооцінку.

Вправа виконується в загальному колі. Кожен учасник ділиться своїм позитивним досвідом, про що може сказати собі «Я зробив добре, тому що...!».

Рефлексія результатів виконання вправ.

1) Що ви відчули, коли згадали, як справлялися зі складними життєвими ситуаціями?

2) Як для вас було ділитися цим з одним співрозмовником, з групою?

3) Чи легко було вимовити фразу "Я готовий!" вимовляти?

9. Міні-лекція «Енергія. Радість. Ентузіазм».

Мета: активізувати свої ресурси, знайти для себе джерела радості та ентузіазму.

Відчуття радості доступне кожному, кожен колись відчував радість. Іноді енергія і радість приходять від того, що говорять і роблять діти. В інших випадках необхідно поповнити енергію і радість ззовні: через відпочинок, розрядку, враження, які не мають нічого спільного з повсякденним доглядом за дитиною.

У кожного з нас можуть бути свої джерела енергії та радості. Багато батьків відзначають, що їм важлива робота поза домом, деякі знаходять інші заняття, хобі, щоб не виснажуватися і не залишатися без енергії та ентузіазму.

Кожному потрібне власне приватне життя, де можна хоча б трохи часу присвятити особистим інтересам. Віра в те, що ви можете впоратися з усім самостійно, часто призводить до виснаження і не дозволяє виділити необхідний час і простір ні собі, ні іншим дітям і родичам. Щоб уникнути цього, дайте собі право на власні інтереси і власну радість, навчіться планувати не тільки щоденні регулярні процедури і рутинні справи, а й відводити час для себе, відпочинку, подорожей, навчіться сприймати практичну допомогу інших людей. мати можливість жити більш радісним, повноцінним життям.

Спілкування з іншими батьками, які опинилися в подібних ситуаціях, може бути дуже корисним як в зв'язку з обміном досвідом у подоланні труднощів, так і в зв'язку з можливістю не тільки знайти розуміння і розраду, а й відчути радість від

спілкування, заряд енергією. Радість, якою ви можете поділитися, часто стає подвійною радістю, тому що так важливо мати з ким поділитися радістю. Створення та розширення мережі контактів людей, які «на одній хвили», які розумітимуть велич у малих речах, це корисно, приємно та може ще більше збагатити життя радістю.

10. Арт-терапевтична вправа в техніці колажу «Мої джерела радості та енергії».

Мета: усвідомлення власних джерел радості та енергії.

Колажне шоу. Обговорення.

11. Вправа «Терези»

Уявіть собі в уяві величезні масштаби. На одній чаші терезів ви «кладете» діяльність, якою займаєтеся, результат «з принципу «Я повинен». Щоб не забути, скільки діяльності вам вдалося перерахувати, візьміть чистий аркуш і запишіть їх собі.

А тепер «завантажте» інший кінець терезів діяльністю за принципом «Я хочу». Яку діяльність на роботі та в житті ви реально виконуєте, реалізуючи власні бажання, потреби та інтереси? Також запишіть ці дії на аркуші паперу.

Подивіться: яка шалька життєвих терезів переважає? У першому випадку ви живете за принципом «Я повинен» і тому часто відчуваєте відчуття «втрати себе». Якщо друга чаша терезів переважає вас, ваше життя побудоване за принципом «Я хочу», це означає, що ви робите помилку в побудові життєвої стратегії - ви занадто багато думаєте про себе і мало про / інших.

Найкращий варіант – баланс. Коли чаша терезів рівна, ви живете в гармонії з собою та іншими. Поедняйте свої життєві інтереси.

12. Заключна вправа «Щаслива ромашка»

Матеріал: паперова ромашка з цифрами на пелюстках.

Після психологічного розвантаження настроїв учасників значно покращився, і педагогу-психологу дуже важливо закріпити цей стан. У цьому допоможуть

маленькі добрі передбачення - побажання, заздалегідь написані психологом на пелюстках ромашки. Учасники тренінгу називають номер і психолог зачитує побажання.

Після цієї вправи ведучий дякує учасникам програми .

13. Рефлексія «Сьогодні я...».

Кожен член групи закінчує речення «Сьогодні я...»

3.2 Аналіз результатів програми профілактики батьківського вигорання

Для того щоб перевірити ефективність програми, учасники ще раз проходили опитувальник емоційного вигорання К. Маслача, адаптованого для батьків.

За результатами дослідження отримано наступні дані представлені у табл. 3.1:

Таблиця 3.1

Ступінь вираженості вигорання за допомогою опитувальника Маслач

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	16	8	4
Деперсоналізація	4	16	8
Редукція особистих досягнень	2	6	20

Для кращого сприйняття представимо дані на рис. 3.1.

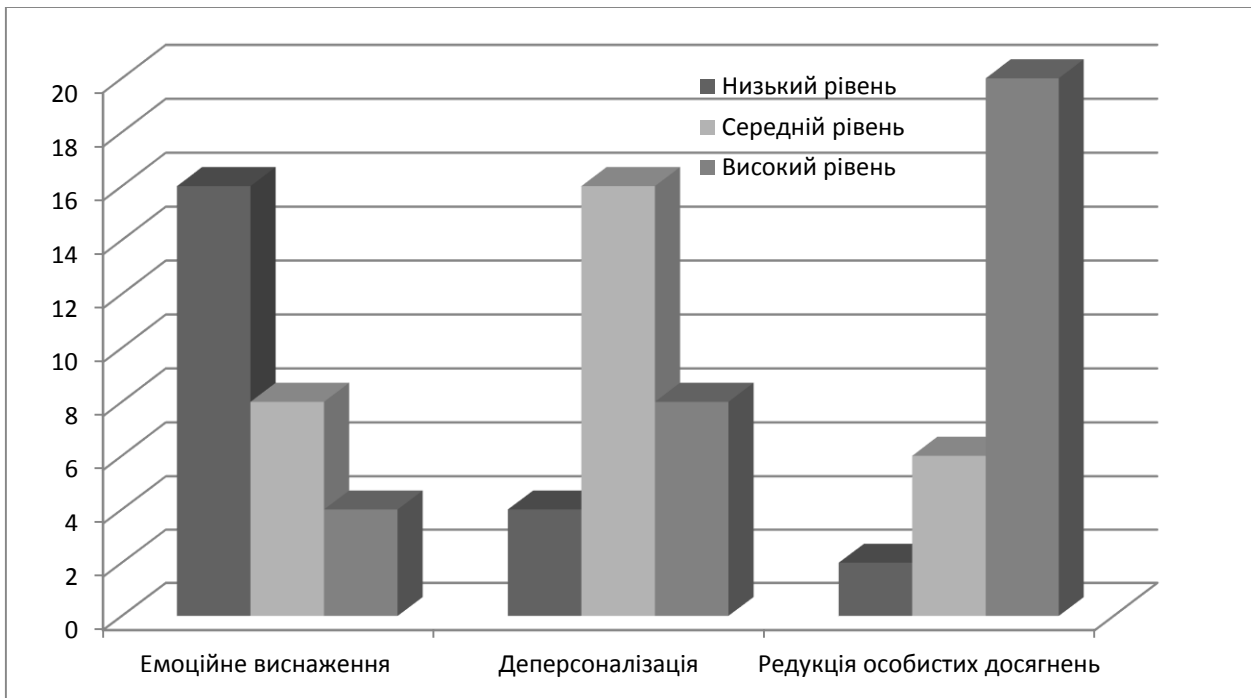


Рис.3.1. Ступінь вираженості вигорання за допомогою опитувальника К.Маслач

Як ми бачимо, низький рівень виснаження характерний для 16 досліджуваних батьків, 8 батьків мають середній рівень виснаження, 4 респондентів мають високий рівень виснаження.

За шкалою «деперсоналізація» маємо розподіл за трьома рівнями вираженості цього показника. У 4 батьків низький рівень серйозності, у 16 респондентів середній рівень і у 8 батьків високий рівень за результатами тестування.

Також є три оцінки за шкалою «зниження особистої результативності». Групу з низьким рівнем цього фактора склали 2 осіб; у групі з середнім рівнем – 6 осіб; До групи з високим коефіцієнтом зниження особистої ефективності увійшло 20 респондентів.

3.3 Рекомендації щодо попередження батьківського вигорання

На думку В. Н. Дружиніна, нормально функціонуюча сім'я - це сім'я, яка забезпечує необхідний мінімум добробуту, соціального захисту і розвитку її членів, а неблагополучна – сім'я, в якій утруднено виконання функцій, створення умов для виникають прояви сімейного стресу [2].

Психологічними ознаками функціонально неспроможних сімей є [3]:

1) порушення організації сімейних зв'язків, що виражається в неадекватному розподілі сімейних ролей, неузгодженості цілей і правил функціонування сім'ї як цілісної системи, домінуванні антагонізму або конкуренції в сімейних відносинах;

2) низька енергетика сімейної системи (відсутність активності, спрямованої на задоволення потреб інших членів сім'ї, орієнтація членів сім'ї на сімейний розвиток);

3) порушення функціонування сім'ї до повного невиконання членами сім'ї сімейних функцій і, як наслідок, незадоволення їх основних потреб;

4) порушення виховних функцій, що виявляється в ліберальному, авторитарному або індетермінованому стилях виховання.

Виявилось, що більшість дітей з неблагополучних сімей відчують свою неповноцінність, оцінюють сімейну ситуацію як конфліктну, відчують ворожнечу між членами сім'ї. Вони бачать своїх батьків окремо, а не як сімейну пару, і в спілкуванні з ними часто використовують маніпуляції.

Крім ефективності функціонування сімейної системи, здатність сім'ї пережити стресову ситуацію і вийти з неї з найменшими втратами (не тільки психологічними) пов'язана з такими поняттями, як сила "Я" , самоефективність, стійкість людини та сім'ї до стресу, вміння його долати.

Копінг-поведінка проявляється по-різному в сім'ї загалом і між окремими членами сім'ї. Продуктивні стратегії подолання зазвичай включають [4]:

– пошук інформації для кращого розуміння стресової сімейної ситуації чи події, швидкого й адекватного вирішення сімейної проблеми, що виникла;

- шукати соціальної підтримки у шлюбного партнера, близького оточення, родичів, друзів, спеціалістів, людей, які пережили щось подібне у сімейному житті тощо;
- гнучкість сімейних ролей, готовність адаптуватися до нових обставин;
- оптимізм рідних, впевненість, що врешті-решт все вийде;
- покращення сімейної взаємодії, щирого спілкування в родині, налагодження спілкування;
- з гумором ставитися до сімейних проблем;
- залучення всіх членів родини до вирішення проблеми.

Профілактика емоційного вигорання в сім'ї має бути спрямована насамперед на розвиток саморегуляції членів сім'ї, їх стійкості до стресу, копінг-стратегії; по-друге, для підвищення ефективності функціонування сім'ї, розвитку її еластичності, здатності до швидкого відновлення (подолання поведінки, характерної для сім'ї в цілому).

Можна виділити наступні принципи профілактики емоційного вигорання в сім'ї [12]:

- оскільки емоційне вигорання в сім'ї в першу чергу стосується тих її членів, які належать до групи ризику (за індивідуальними рисами особистості та розвитком копінг-стратегій) (Smulson M., 2003), це слід враховувати вже на етапі молодшого віку. діти люди вирішують одружитися;
- усвідомлення та розуміння проблеми вигорання на всіх рівнях (особистісному та сімейному) саме по собі сприяє запобіганню та подоланню емоційного вигорання в сім'ї;
- найбільше схильні до вигорання неблагополучні, дискордантні сім'ї; тому профілактика професійного вигорання повинна включати також гармонізацію внутрішньосімейних стосунків.

Профілактика емоційного вигорання в сім'ї може відбуватися як в умовах групової, так і індивідуальної роботи. У зв'язку з тим, що емоційне вигорання в

сім'ї є наслідком неконтрольованого хронічного сімейного стресу, основними засобами психопрофілактики цього явища є [61]:

- активні методи навчання (соціально-психологічні тренінги, психологічні ігри, тренінг комунікативних навичок тощо), спрямовані на розвиток комунікативних навичок, оволодіння навичками конструктивного спілкування, подолання конфліктів, набуття та розширення варіативності використання ефективних копінг-стилів учасників;

- тренінги, що стимулюють у членів сім'ї мотивацію до самореалізації, особистісного зростання та розкриття творчих здібностей;

- антистресові програми та групи підтримки, спрямовані на оптимізацію самооцінки, впевненості в собі, соціальної сміливості та креативності особистості;

- програми підвищення емоційної стійкості та психофізичної гармонії членів сім'ї шляхом оволодіння засобами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації та планування самореалізації в різних сферах;

- програми, спрямовані на гармонізацію сімейних стосунків, зміцнення сім'ї, розвиток підтримки всередині сім'ї.

З метою попередження та подолання сімейного стресу та синдрому емоційного вигорання в сім'ї нами розроблено програму профілактики та подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання.

Таку програму можна використовувати в контексті групової та індивідуальної роботи, а також у процесі самопомоги. У додатку А наведено перелік матеріалів, які можуть бути використані при його застосуванні. Програма складається з ряду послідовних етапів і системи конкретних технік, наведених нижче.

Профілактика синдрому емоційного вигорання в сім'ї повинна починатися з аналізу сімейної ситуації. Завданнями цього етапу є когнітивна оцінка поточної сімейної ситуації (ідентифікація сімейних стресорів, аналіз власної стресореактивності чи толерантності тощо) та послаблення дії стресорів. Для цього

використовується система спеціальних прийомів запобігання виникненню сімейного стресу [33]:

1) оволодіння навичками розпізнавання стресу. Перш за все, ви повинні навчитися визначати ознаки, які попереджають про зростання сімейного стресу;

2) виявити в собі ознаки сімейного стресу, що дає змогу когнітивно оцінити ситуацію: необхідно виявити основні стресори у власному сімейному житті та спробувати їх усунути, аналізуючи власні реакції на них, власні копінг-поведінкові стратегії;

3) визначення повсякденних, рутинних домашніх справ, а також пов'язаних з ними конфліктів, які зазвичай стають сімейними стресорами (наприклад, перевантаження домашніми справами; несвоєчасне виконання сімейних обов'язків партнером; подружній конфлікт тощо). Оволодіння навичками управління своїми емоційними реакціями, здатністю до конструктивного спілкування та стратегіями ефективного подолання конфліктів;

4) врахування певних факторів стресу при прийнятті певних зобов'язань щодо подолання сімейного стресу; укласти з собою контракт про використання певних стратегій подолання протягом певного періоду часу та встановити для себе певну систему винагород або покарань (не лише психологічних);

5) виявити власні мотиви участі в сімейних справах і взяття на себе певних обов'язків. Для цього складіть список усіх причин (реальних і абстрактних), які спонукають вас виконувати сімейні обов'язки. Також необхідно визначити цінності та сенс свого сімейного життя, можливості та основні етапи розвитку особистості та становлення сім'ї;

6) оволодіння навичками управління своїм часом (рекомендовано використовувати наступні прийоми: визначення основних цілей і завдань власної діяльності в сімейній сфері на певний період часу; розстановка цілей і завдань за пріоритетністю; планування сімейних справ; навчитися впевнено сказати «ні!» у

разі передачі обов'язків родичами інших учасників, делегування своїх повноважень, доручення виконання домашніх обов'язків іншим особам тощо);

7) якщо однією з причин виникнення сімейного стресу є велика кількість домашніх справ, то навіть якщо робота вам дуже подобається, варто спробувати змінити свій імідж «домашнього наркомана». Ось кілька порад, за допомогою яких можна подолати трудоголізм вдома:

8) зосередження на завданнях, які вам найбільше подобаються, і пошук способів припинити або звести до мінімуму завдання, які вам не подобаються;

9) оптимальне використання свого часу. Бажано визначити для себе, скільки часу вам потрібно витратити на виконання домашніх завдань зараз, а потім скоротити свій «час роботи» до певного рівня. Для цього можна використовувати штучні методи (наприклад, призначення зустрічі з другом відразу після виконання певних домашніх справ, планування заходів для всієї родини, «виїзди»: відвідування басейну, театру тощо); виділяти собі вільний час протягом дня; навчитися говорити «ні», якщо хтось або щось зазіхає на цей вільний час;

10) зосередження уваги на приємних моментах виконання сімейних обов'язків; розподіл домашніх обов'язків між іншими членами сім'ї, делегуючи їм частину своїх повноважень;

11) визначення тих речей, окрім сімейних справ, якими б хотів займатися. Складіть список під назвою «Я справді хочу цим займатися», у якому перелічено всі заняття, які ви хочете, упорядковані від найцікавішого до найменш веселого. Розробка плану створення умов для реалізації такої діяльності;

12) розвиток впевненості в собі та оволодіння навичками демонстрації асертивної (впевненої) поведінки в сімейному житті. Впевненість у собі - це здатність виражати себе та задовольняти власні потреби, не завдаючи дискомфорту іншим. Тому в сімейних ситуаціях, по можливості, необхідно утримуватися від невпевненої поведінки (характеризується відмовою від власних потреб заради допомоги іншим членам сім'ї, ігноруванням власних потреб) та агресивної

поведінки (спроби домінувати над своїми цілями чи досягненнями). витрати інших членів сім'ї);

13) визначення власного розуміння успіху в сімейному житті (що для мене особисто означає «успішна сім'я»). Аналіз власних позитивних сторін, які сприяють досягненню успіху в сімейному житті, а також вразливих сторін, які не сприяють цьому або стоять на заваді. Пригадати та детально описати стресові сімейні ситуації, де використовувалися сильні сторони. Змодельуйте ситуації, коли ці сильні сторони можуть запобігти емоційному вигорянню. визначити можливості для розвитку своїх слабких сторін, набуття нових умінь і навичок;

14) створення групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка – це відчуття причетності до інших, відчуття того, що тебе приймають і люблять таким, який ти є, а не тому, що ти можеш щось для когось зробити. Така група соціальної підтримки може включати членів сім'ї, друзів, колег по роботі або сусідів, з якими виник емоційно тісний зв'язок.

На етапі сприйняття сімейної ситуації як стресової та виникнення емоційного та фізичного стресу слід використовувати прийоми, що захищають від розвитку сімейного стресу. Зокрема, це [56]:

– оволодіння стратегією вибіркового сприйняття (тобто вміння концентрувати увагу на позитивних сторонах сімейного життя, ігноруючи негативні). Оволодіння вмінням відволікатися від нав'язливих думок, усвідомлювати позитивні сторони ситуації, применшуючи (не відкидаючи!) неприємні сторони.

– сприйняття сімейного життя як відпочинку. Життя може стати святом, якщо знайти час його відзначити. Можна використовувати такі прийоми: концентрація на всьому позитивному в житті (не тільки в сімейному); якщо якась життєва мета, навіть не дуже важлива, вже досягнута, варто дозволити собі насолодитися власним успіхом, відчути себе переможцем, а не відразу починати ставити перед собою нову мету;

- сприйняття сімейного життя в цілому, вміння отримувати задоволення від найменших дрібниць. Для цього бажано докладати свідомих зусиль, змінювати звичні способи діяльності, творчо підходити до виконання домашніх справ;

- усвідомлення того, що суть стрес-менеджменту в родині – це впевненість у собі та своїх рішеннях, адже це дозволяє успішно керувати власним життям. Якщо людина має про себе невисоку думку, вона втрачає впевненість у своїх рішеннях і переконаннях, а значить, може потрапити в залежність від інших членів сім'ї, почати пристосовуватися до поведінки оточення і намагатися в першу чергу бути задоволеною. потреби, жертвуючи власними потребами, інтересами та бажаннями. ;

- врахування важливості почуття відповідальності для подолання стресу в родині. Зовнішній локус контролю свідчить про передачу відповідальності іншим членам сім'ї, низький рівень самоконтролю сімейного життя; внутрішній локус контролю відображає впевненість людини в тому, що він відповідальний за те, що відбувається, контролює події свого сімейного життя;

- використання різноманітних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які необхідно обирати та застосовувати з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей людини з метою уникнення психологічного та фізичного напруження, хвилювання тощо;

- розвиток особистісних комунікативних навичок, оволодіння вміннями та навичками ефективного спілкування, адекватного реагування в складних ситуаціях міжособистісної взаємодії, конструктивного подолання сімейних конфліктів, що є одним із найважливіших аспектів профілактики емоційного вигорання в сім'ї.

Крім того, однією з групових технологій профілактики емоційного вигорання в сім'ї є семінари зі старшокласниками (в рамках програми підготовки до сімейного життя) або з батьками підлітків. Метою таких семінарів є:

- отримання знань про емоційне вигорання в сім'ї, його особливості та фактори розвитку;
- усвідомлення власних особистісних особливостей та особливостей сімейних стосунків, які можуть спричинити чи гальмувати розвиток емоційного вигорання в сім'ї; оволодіння вміннями та навичками ефективного сімейного спілкування, оптимізація та розширення діапазону копінг-стратегій.

Орієнтовними темами уроків можуть бути: сутність і природа стресу в сім'ї; обставини та фактори її виникнення; прийоми самопомоги для зменшення стресових факторів, подолання стресу в родині; синдром емоційного вигорання в сім'ї, особливості його прояву та фактори розвитку; характеристика дискордантних сімей як фактора виникнення емоційного вигорання; гендерні відмінності у переживанні емоційного вигорання; емоційне вигорання в сім'ї: неминучість чи ймовірність? Профілактика та подолання синдрому вигорання в сім'ї; подружня залежність і емоційне вигорання в сім'ї [52].

Таким чином, основними завданнями програми профілактики емоційного вигорання в сім'ї, в якій бажана участь усіх членів сім'ї, є: усвідомлення сімейних стресорів і механізму їх дії, підвищення особистої стресостійкості дитини, членів сім'ї, розвиток їх саморегуляції, варіативність копінг-стратегій, а також покращення взаємодії всередині сім'ї. Очікуваними результатами цієї програми є досягнення учасниками самосприйняття, формування та зміцнення почуття особистісної компетентності, розвиток особистої автономії, спрямованість на самореалізацію та творчість. Обов'язково включати в програму методи, спрямовані на особистісне зростання, формування оптимізму, життєрадісності, створення перспективних життєвих планів, підвищення активності та розвиток навичок, необхідних для конструктивного спілкування.

Технології самостійної роботи зі стресом у контексті профілактики емоційного вигорання. Методи, спрямовані на зниження «передчуття стресу».

1. Метод раціоналізації наступної події.

Потрібно уявити якомога детальніше ту негативну ситуацію, що чекає на Вас попереду: де, коли, як Ви будете одягнуті, свої слова, одяг опонента, його емоційні реакції, міміку, лексику тощо. У реальності деталі можуть бути інакшими, але це не так важливо. Зате зменшиться рівень невизначеності і, як наслідок, знизиться інтенсивність тривоги, напруження, страху, роздратування та інших негативних емоцій з приводу майбутніх подій.

Для людей з технічним складом інтелекту рекомендуємо вивести формулу сили емоцій:

Емоції = Інформація (необхідна) – Інформація (наявна).

Метод вибіркової позитивної ретроспекції.

Пригадайте ситуацію, коли Вам вдалося вирішити якусь дуже важливу сімейну проблему, – ситуацію, якою Ви пишаєтеся, за яку себе поважаєте. Після цього запишіть на папері всі компліменти на свою адресу, які тільки спадають на думку. А потім, споглядаючи перелік цих компліментів, подумайте: якщо вже були таким успішним у вирішенні важливого для Вас питання раніше, то є підстави для впевненості, що й тепер усе вийде якнайкраще.

2. Метод вибіркової негативної ретроспекції.

Пригадайте всі свої сімейні невдачі й проаналізуйте їх причини: нестача ресурсів (якщо так, то яких), недостатнє планування тощо. Намагайтеся враховувати виявлені помилки при плануванні своїх дій у майбутньому.

3. Метод дзеркала.

У моменти хвилювання зверніть увагу на те, як живе Ваше тіло. Надайте йому впевненості. Зміни в позі викличуть зміни на фізіологічному рівні (організм стане виробляти менше адреналіну); відповідно, Ваші негативні емоції зникнуть чи суттєво послабляться.

4. Метод детальної візуалізації негативного завершення ситуації.

Уявіть собі різні варіанти завершення подій, з приводу яких Ви відчуваєте хвилювання, аж до найгіршого. Подумайте, що робитимете, якщо справдиться

найнесприятливіший для Вас варіант. Аналогічним чином розплануйте свої дії для інших варіантів розвитку подій. У результаті суттєво знизиться рівень невизначеності, який і викликає звичайно зайві негативні емоції.

5. Методи роботи зі своїм станом у постстресовій ситуації.

Стрес уже став реальністю. Тепер потрібно зробити все можливе, щоб послабити його негативні наслідки.

1) Робота з емоційною складовою стресу. Релаксація. Залежно від індивідуально-особистісних властивостей на людину діють різні способи релаксації. Кожен може вибрати їх на свій розсуд і смак. Наприклад, рух (ходіння, плавання), смачна їжа, ванна із заспокійливими травами чи оліями, музика, аутотренінг, масаж, дихальні вправи тощо. Головне – досягти стану розслаблення, релаксації. Медитація робить людину більш уважною до моменту “тут і тепер”, допомагає краще контролювати свої думки та емоційні переживання.

Переключення своєї уваги на інше заняття. Цим заняттям може бути що завгодно: прасування білизни, переглядання комедійного фільму, читання книги, відвідування вистави, заняття улюбленим хобі тощо.

2) Робота з когнітивною складовою стресу

Графічне уявлення. Потрібно уявити, а потім намалювати стресову подію, що вже сталася, у вигляді маленької крапки на довгій лінії свого життя. Потім відмітити інші події та періоди, більш значущі в контексті цілого життя (наприклад, народження дитини). Останнім кроком є порівняння за значущістю найбільш важливих життєвих подій із цією травматичною ситуацією.

Проговорювання. Рекомендується детально розповісти (можливо не один раз) про свої почуття та переживання хорошому співбесідникові. Це може бути шлюбний партнер, друг чи психолог. Візуалізація проблеми в різних варіантах. Наприклад, уявіть ситуацію, яка Вас хвилює, у вигляді темної картинки. Розмістіть її під ліхтарем і споглядайте в уяві, як падає лапятий сніг і засипає поступово цю картинку.

6. Методи роботи зі своїм станом під час стресової ситуації.

Буває, що ми потрапляємо в стресову сімейну ситуацію і від нашого вміння “тримати себе в руках”, не піддаватися на провокації з боку чоловіка (дружини, свекрухи тощо) залежить те, якими будуть наші сімейні стосунки надалі. Існує досить багато способів справитися зі своїми емоціями. Як досить ефективні, наводимо такі:

1) Якщо є така можливість, бажано змінити обстановку.

Наприклад, чергове з’ясування стосунків краще перенести в іншу кімнату, кафе чи просто на вулицю.

2) Якщо розмова супроводжується розпалюванням емоцій, вийдіть з кімнати і вмийтеся холодною водою, а потім знову можете повернутися до розмови.

3) Слідкуйте за своїм диханням. Щоб залишатися холодно-кровним і не дати співбесідникові емоційно “зачепити” себе, слідкуйте, аби тривалість вдиху була трохи більшою, ніж тривалість видиху.

4) Зверніть увагу на навколишні предмети, назвіть їх подумки на видиху. Тоді Вам буде легше донести до опонента зміст своїх думок у максимально коректній формі. Деяким людям з особливо “гарячим” темпераментом рекомендується порахувати до двадцяти, перш ніж відповідати.

Можливо, якийсь час Вам буде нелегко використовувати ці техніки подолання стресу. Однак після того, як вони стануть звичними, самоопанування перестане бути для Вас важкою роботою. Перша допомога в ситуації гострого стресу Якщо Ви раптово й несподівано опинилися в стресовій ситуації (захворіла дитина, розгнівав чоловік (дружина) тощо) і відчуваєте симптоми гострого стресу, зберіть спочатку всю свою волю в кулак. Скажіть собі “Стоп!”, щоб у такий спосіб уповільнити розвиток гострого стресу. Далі слід вдатися до самопомоги, пригадавши відомий Вам найбільш ефективний спосіб. За допомогою цього способу Ви зможете швидко зорієнтуватися в критичній ситуації, під час гострого стресу, що може виникнути в будь-який момент.

Ось деякі способи виходу зі стану гострого стресу.

1) Протистресове дихання. Повільно й глибоко вдихніть через ніс; затримайте дихання, після чого видихніть ще повільніше. Під час такого заспокійливого дихання уявіть собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви позбавляєтеся частки стресового напруження.

2) Хвилинна релаксація. Розслабте м'язи обличчя, плечей. Сконцентруйте увагу на виразі свого обличчя й положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають Ваші емоції, думки та внутрішній стан. Якщо Ви не хочете, щоб хтось знав про Ваші стресові переживання, змініть “мову обличчя і тіла”, розслабивши м'язи.

3) Озирніться навколо й уважно роздивіться все, що Вас оточує: найменші дрібниці на меблях, в одязі співрозмовника тощо. Намагайтеся повністю сконцентруватися на цій “інвентаризації”. Говоріть собі, що це допоможе Вам відволіктися, спрямувати увагу на раціональне сприйняття.

4) Якщо можна, вийдіть із приміщення, перейдіть туди, де нікого немає, вийдіть на вулицю, у будь-яке інше місце, де зможете заспокоїтися. Розберіть те, що Вас оточує, подумки «по цеглинках», як це описано вище.

5) Займіться будь-якою активною фізичною діяльністю – можна прати білизну, мити посуд, прибирати приміщення. Будь-яка фізична праця в стресовій ситуації виконує роль громовідвода, допомагаючи відволіктися, зняти внутрішню напругу.

6) Увімкніть заспокійливу музику, яка Вам подобається. Намагайтеся повністю сконцентруватися тільки на ній, це сприяє релаксації і викликає позитивні емоції.

7) Візьміть калькулятор чи папір й олівець і спробуйте підрахувати, скільки днів Ви живете на світі (число повних років помножте на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшли після останнього дня народження). Це дасть Вам змогу переключити увагу. Спробуйте пригадати один особливий день у своєму житті. Згадайте його до найменших

деталей, нічого не випускаючи. Спробуйте з'ясувати, яким за рахунком був цей день Вашого життя.

8) Побесідуйте на іншу тему з ким завгодно, хто поруч з Вами: сусідом, членом сім'ї, другом. Якщо нікого не виявиться поблизу, зателефонуйте будь-кому. Така відволікаюча діяльність, що відбувається "тут і тепер", повинна витіснити з Вашої свідомості руйнівний внутрішній діалог, запущений стресом.

Висновки до третього розділу

Отже, від того, наскільки успішно програма профілактики батьківського вигорання виконує свої основні функції, залежить нормальне функціонування сім'ї, що визначає рівень і якість подолання труднощів. Функції сім'ї - це діяльність сім'ї, спрямована на задоволення особистих потреб членів її сім'ї та суспільства в цілому.

Профілактика емоційного вигорання в сім'ї має бути спрямована насамперед на розвиток саморегуляції членів сім'ї, їх стійкості до стресу, копінг-стратегії; по-друге, для підвищення ефективності функціонування сім'ї, розвитку її еластичності, здатності до швидкого відновлення (подолання поведінки, характерної для сім'ї в цілому).

Профілактика синдрому емоційного вигорання в сім'ї повинна починатися з аналізу сімейної ситуації. Завданнями цього етапу є когнітивна оцінка поточної сімейної ситуації (ідентифікація сімейних стресорів, аналіз власної стресореактивності чи толерантності тощо) та послаблення дії стресорів.

ВИСНОВКИ

1) На підґрунті теоретичного аналізу літератури виокремлено основні напрямки вивчення емоційного вигорання як психологічного феномену. Виділяють три підходи до створення пояснювальних моделей виникнення синдрому вигорання: індивідуально-психологічну, соціально-психологічний, організаційно-

психологічний. Та згідно з трикомпонентною моделлю Maslach & Jackson, вигорання розглядається як відповідь на тривалий робочий стрес у формі міжособистісного спілкування і є тривимірним конструктом, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистого успіху.

2) Проаналізовано психологічні особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків. Визначено, що такі критерії як стиль батьківського виховання, атмосфера яка панує в сім'ї, комунікації між членами родини, ступінь залученості батьків в життя підлітка, цінності, які транслюються батьками все це впливає на особистість дитини, яка в цей час вступає в період дорослого життя.

3) Досліджено особливості батьківського вигорання (діагностичні методики: опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, адаптований для батьків, анкета здоров'я пацієнта RNQ-9, тест-опитувач «Дослідження суб'єктивного контролю», методика «Індекс життєвого стилю», опитувальник батьківського ставлення PARI (Е.С. Шаффер і Р.К.Белл).

Згідно з отриманими результатами дослідження, низький рівень виснаження характерний для 4 досліджуваних батьків, 14 батьків мають середній рівень виснаження, 10 респондентів мають високий рівень виснаження, свідчать результати дослідження.

Виявлено слабку зворотню кореляцію між ступенем емоційного виснаження та локусом контролю ($r=-0,10$), а також слабку зворотню кореляцію між деперсоналізацією та ступенем суб'єктивного контролю ($r=-0,22$). Виявлено слабку позитивну кореляцію між зниженням особистої результативності та ступенем суб'єктивного контролю ($r = 0,12$).

За результатами дослідження опитувальника PARI, ми бачимо, що більшість батьків, які виховують підлітків мають низьку ознаку серйозності, за наступними шкалами: обмеження роллю домогосподарки 75%, подружні конфлікти 54% , строгість батьків 50%, залежність дитини від матері чи батька 68%, придушення агресивності дитини 61%, заохочення активності дитини 89%,

уникнення спілкування з дитиною 72%, неуважність чоловіка до жінки 68% , материнська сила 50%, батьківська одержимість 75%, прискорення розвитку дитини 82%.

Помірна вираженість рис характеру частіше спостерігається за наступними шкалами: дати дитині можливість висловитися 82%, захистити дитину від труднощів 82%, придушити волю дитини 84%, дратівливість батьків 84%, страх заподіяти дитині шкоду 57% , заохочуючи дитину до залежності від батьків 92% 75%, рівності між батьками та дітьми 61%, соціальних стосунків між батьками та дітьми 89%. Крім того, сюди входить потреба сторонньої допомоги у вихованні дитини – 100% і ніяких інших ознак.

І окремо слід відзначити п'ять шкал, які мають показники високої вираженості ознаки: захист дитини від труднощів 4%, захист дитини від труднощів 4%, батьківська дратівливість 8%, батьківська мученицька 25%, материнська сила 4%.

4) Розроблено та апробовано програму профілактики емоційного вигорання батьків. Основною метою, якої було знаття емоційної напруги, через усвідомлення та проговорення своїх емоцій, стресових станів. Також в програму було долучено психоедукацію в темі стресу та вигорання для батьків. По завершенню програми профілактики батьківського вигорання було проведено опитування за методикою К. Маслач. І результати показали, низький рівень виснаження характерний для 16 досліджуваних батьків, 8 батьків мають середній рівень виснаження, 4 респондентів мають високий рівень виснаження.

За шкалою «деперсоналізація» маємо розподіл за трьома рівнями вираженості цього показника. У 4 батьків низький рівень серйозності, у 16 респондентів середній рівень і у 8 батьків високий рівень за результатами тестування.

Також три оцінки за шкалою «зниження особистої результативності». Групу з низьким рівнем цього фактора склали 2 осіб; у групі з середнім рівнем – 6 осіб; До

групи з високим коефіцієнтом зниження особистої ефективності увійшло 20 респондентів.

5) На основі виконаного дослідження сформовано рекомендації щодо попередження батьківського вигорання. Основними засобами психопрофілактики цього явища є: активні методи навчання; тренінги, що стимулюють у членів сім'ї мотивацію до самореалізації, особистісного зростання та розкриття творчих здібностей; антистресові програми та групи підтримки, спрямовані на оптимізацію самооцінки, впевненості в собі, соціальної сміливості та креативності особистості; програми підвищення емоційної стійкості та психофізичної гармонії членів сім'ї шляхом оволодіння засобами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації та планування самореалізації в різних сферах; програми, спрямовані на гармонізацію сімейних стосунків, зміцнення сім'ї, розвиток підтримки всередині сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко Б. В. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) ч. 2. С. 58–64. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6558/1/Andreyko.pdf> (дата звернення: 30.01.2023).
2. Антропологічні виміри філософських досліджень : Зб. наук. пр. 16-те вид. Дніпро : Дніпр. нац. ун-т залізн. трансп. ім. акад. В. Лазар., 2019. 189 с.
3. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : Метод. посіб. Вінниця : ММК, 2015. 61 с. URL: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/pdf/1257> (дата звернення: 30.01.2023).
4. Білень Я. Є., Романів О. П., Надь Б. Я. Психолого-педагогічна допомога сім'ям, які виховують дітей з інвалідністю. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. № 3/1 (51). С. 4–5. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/21489/1/4-5.pdf> (дата звернення: 30.01.2023).
5. Буковська О. О. Напрямки психологічної допомоги сім'ям, які виховують дитину з особливими потребами. *Вісник. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 121. С. 50–54.
6. Генік С. М. Синдром емоційного вигорання. *Галицький лікарський вісник*. 2015. Т.22, № 2. С. 163–165.
7. Герега О. Р., Волошенко М. О. Девіантне материнство в сучасному батьківстві. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т.1, № 2. С. 148–150. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/30.pdf (дата звернення: 30.01.2023).
8. Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2012. 200 с.

9. Горноста́й П. П., Титаренко Т. М. Психологія личности : Словарь-справочник. Київ : Рута, 2001. 320 с.
10. Дем'янчук Ю., Кондратюк А. Особливості емоційного вигорання батьків дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні. *Психологічні дослідження: наук. пр. викладачів та студентів соц.-псих. ф-ту*. 2022. Вип. 14. С. 76–79.
URL: http://eprints.zu.edu.ua/34301/1/_Демянчук%20Кондратюк%20.pdf (дата звернення: 30.01.2023).
11. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.
12. Жогно Ю. П. Синдром емоційного вигорання педагога як аспект організації навчально-виховного процесу. *Науковий вісник ЮДПУ ім. К.Д. Ушинського*. 2017. № 3-4. С. 80–87.
13. Збродська І. Г. Теоретико-методичні підходи до вивчення особливостей батьківського вигорання в сфері материнства. *Психологічний часопис*. 2021. Вип. 7, № 8(52). С. 59–68.
14. Збродська І. Г. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Серія 12, № 12(57). С. 38–48.
15. Карамушка Л., Гнускіна Г. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
16. Кляпець О. Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 4(18). С. 168–177.
17. Кляпець О. Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 6. С. 164–174.
18. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 341 с.

19. Косенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища шк., 2003. 126 с.
20. Кришталь В. В., Носкова О. В., Верем'єв Н. Е. Системна сімейна психотерапія порушення здоров'я сім'ї. *Медична психологія*. 2007. № 2. С. 51–55.
21. Кукурудза Г. В. Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушенням розвитку : монографія. Харків : Точка, 2013. 244 с.
22. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. №10. С. 105–112. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/17.pdf (дата звернення: 30.01.2023).
23. Магдисюк Л. І., Блаватна О. Б. Психологічна допомога сім'ї, яка виховує дитину із затримкою психічного розвитку. *Herald pedagogiki. nauka i praktyka*. 2020. № 52. С. 64–66. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19052/3/98_52_iii_2020_s-64-66.pdf (дата звернення: 30.01.2023).
24. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2003. 25 с.
25. Мілютіна К. Л., Івашова О. О. Вплив батьківського ставлення до дітей із розладами аутистичного спектру на перспективу інклюзивного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. №5(1). С. 98–102.
26. Міщук О. В. Психологічні чинники професійного вигорання вихователів ДНЗ : магістерська робота. Київ, 2020. 140 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/368317286.pdf> (дата звернення: 30.01.2023).
27. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид. Київ : Центр учб. літ., 2008. 688 с.

28. Найдовська І. В. Вплив статеворольового розвитку жінок на особливості їх життєвого стилю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2002. 300 с.
29. Островська К. О. Психологічні особливості ставлення матерів до їх здорових дітей та дітей з обмеженими можливостями. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 215. Серія №19 «Корекц. педагогіка та спец. психологія» : зб. наук. пр., Вип. 29. С. 213–219.
30. Підлубний В. Л. Медико-психосоціальна допомога при психічних розладах : навч. посіб. Запоріжжя, 2017. 80 с.
31. Пілецька Л. С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць*. 2021. № 2(46). С. 224–231.
32. Прокопенко О. А. Особливості психологічного супроводу сімей, що виховують дитину з порушеннями слуху. *Actual problems of the correctional education: ministry of education and science of ukraine, national pedagogical drahomanov university, kamyanets-podilsky ivan ohyenko national university*. 2015. Вип. №5. С. 251–261.
33. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *ВІСНИК НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1. С. 119–123.
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/47225752.pdf> (дата звернення: 30.01.2023).
34. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / С. Д. Максименко та ін. 2-ге вид. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
35. Соколова Г. Б. Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*. 2018. № 5–6. С. 118–122.

36. Сорокіна О. А. Психологія залежності : Навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйн. О.А., 2014. 180 с.
37. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : Навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf (дата звернення: 30.01.2023).
38. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
39. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/8741/1/Запобігання%20емоційному%20вигоранню%20в%20сім'ї-наук.метод.посібник-Титаренко,Кляпець.pdf> (дата звернення: 30.01.2023).
40. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : ГЛАВНИК, 2004. 96 с.
41. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
42. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи : монографія. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/721217/1/Психологія%20життєвої%20кризи-\(наук.моногр.\)-1998.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721217/1/Психологія%20життєвої%20кризи-(наук.моногр.)-1998.pdf) (дата звернення: 30.01.2023).
43. Федоренко Р. Психологія сім'ї. Навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153585033.pdf> (дата звернення: 30.01.2023).
44. Фейербах Л. Избранные философские произведения. Москва : Государственное издательство политической литературы, 1955. Т. 1 : Том 1. 942 с.

45. Фройд З. "Я" и "Оно". Труды разных лет в 2 томах. Тбілісі : Мерани, 1991. Т. 1 : Тотем и табу. 400 с.
46. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/687/1/психологія%20професійного%20вигорання%20військовослужбовців.pdf> (дата звернення: 31.01.2023).
47. Царькова О. В. Особливості допомоги батькам, які виховують дітей з особливими потребами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 687–697.
48. Цьомик-Яворська Т., Костюк О. Особливості емоційного вигорання педагогів. *Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. 2020. Вип. 3. С. 201–204.
49. Шульженко Д. І. Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку. *Психологічний часопис*. 2017. Вип. №5(9). С. 173–180.
50. Anclair M., Hiltunen A. J. Cognitive behavioral therapy for stress-related problems: two single-case studies of parents of children with disabilities. *Clinical case studies*. 2014. No. 13(6). P. 472–486.
51. A network approach to parental burnout / M. A. Blanchard et al. 2020. 39 p. (Preprint. Psychological Sciences Research Institute, UCLouvain, Belgium² Institute of Neuroscience, UCLouvain, Belgium). URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/swqfz> (date of access: 31.01.2023).
52. Bretherton I. The origins of attachment theory: john bowlby and mary ainsworth. *Developmental psychology*. 1992. No. 28(5). P. 759–775.
53. Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. / M. Anclair et al. *Scandinavian journal of caring sciences*. 2018. No. 32(1). P. 389–396.

55. Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect / M. Mikolajczak et al. *Child abuse and neglect*. 2021. No. 80. P. 134–145.
56. Foucault M. *The order of things: an archaeology of the human sciences*. Vintage, 1994. 416 p.
57. Frankl V. E. *Man's search for meaning : An introduction to logotherapy*. 4th ed. Boston, Massachusetts : Beacon Press, 1992. 154 p.
58. Gérain P., Zech E. Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Sec. developmental psychology*. 2018. Volume 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884> (date of access: 31.01.2023).
59. Horney K. *Feminine psychology*. W. W. Norton & Company, 1993. 270 p.
60. Hubert S., Aujoulat I. Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Sec. developmental psychology*. 2018. Volume 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021> (date of access: 31.01.2023).
61. Huizinga J. *In the shadow of tomorrow: a diagnosis of the modern distemper* paperback. Cluny Media LLC, 2019. 184 p.
62. Lerner R. M., Bornstein M. H., Leventhal T. *Handbook of child psychology and developmental science*. 7th ed. John Wiley & Sons, Inc, 2015. Vol. 4 : Ecological settings and processes. 944 p.
63. Le Vigouroux S., Scola C. Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers of psychology*. 2018. Volume 9. 887 p.
64. Maslach C., Jackson S., Leiter M. *Maslach burnout inventory manual*. 4th ed. Menlo Park, CA : Mind Garden, Inc, 2016.
65. Maslow A. H. *The farther reaches of human nature*. New Your : Penguin, 1993. 427 p.
66. Maslow A. H. *Toward a psychology of being*. 3rd ed. Wiley, 1998. 274 p.

67. Maternal burn-out: an exploratory study / N. Séjourné et al. *Journal of reproductive and infant psychology*. 2018. No. 36. P. 276–288.
68. Maternal burnout syndrome: contextual and psychological associated factors / A. Lebert-Charron et al. *Sec. developmental psychology*. 2018. Volume 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885> (date of access: 31.01.2023).
69. Roskam I., Brianda M., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in psychology*. 2018. Volume 9, no. 758.
70. Van Bakel N., Van Engen M., Peters P. Validity of the parental burnout inventory among dutch employees. *Frontiers in psychology*. 2021. Volume 9, Article 697.
71. Vigouroux S., Scola C. Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*. 2018. Volume 9.

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптований опитувальник емоційного вигорання Маслач для батьків

Інструкція:

Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з материнством. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи відчуваєте Ви себе таким чином, доглядаючи за дітьми. Якщо у Вас не було такого почуття, у бланку відповідей позначте позицію «ніколи». Якщо у Вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його відчували. Для цього оберіть варіант, що відповідає частоті переживань того чи іншого почуття: Ніколи; Дуже рідко; Іноколи; Часто; Дуже часто; Кожного дня.

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженою/-им.
2. Наприкінці дня я відчуваю себе як "вичавлений лимон".
3. Я відчуваю себе втомленою/-им, коли прокидаюся вранці і мушу доглядати за дітьми.
4. Я добре розумію, що відчуває/ють моя дитина/мої діти, і стараюся це враховувати.
5. Я відчуваю, що деколи спілкуюся з моїми дітьми як з предметами (без тепла і розуміння до них).
6. Після дня з дітьми мені хочеться на деякий час відокремитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях, які виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я впевнена, що піклуючись про дітей, я роблю потрібну роботу.
10. Останнім часом я стала більш "черства" по відношенню до дітей.

11. Я помічаю, що догляд за дітьми дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення.
13. Моє батьківство все більше мене розчаровує.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Буває, що мені абсолютно байдуже те, що відбувається з моєю дитиною/дітьми.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від всього і всіх.
17. Я легко можу створити атмосферу дружелюбності і співпраці з дітьми.
18. Коли я піклуюся про моїх дітей, я відчуваю приємне задоволення.
19. Доглядаючи за моїми дітьми, я роблю в житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене в моєму материнстві.
21. Я спокійно справляюся з емоційними проблемами.
22. Останнім часом мені здається, що моя сім'я все частіше перекладає на мене багаж своїх проблем і обов'язків

Анкета здоров'я пацієнта (PHQ-9)

Інструкція: Протягом останніх двох тижнів як часто вас турбували будь-які з перерахованих проблем:

- Ніколи;
 - Кілька днів;
 - Більше половини часу;
 - Майже щодня.
1. Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справи.
 2. Поганий настрій, відчуття пригнічення чи безнадії.
 3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість.
 4. Відчуття втоми або зниження енергії.
 5. Поганий апетит або переїдання.
 6. Негативне відчуття щодо себе — що ви невдаха або, що ви підвели себе чи свою родину.
 7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи перегляду телевізора.
 8. Сповільненість рухів та мовлення, помітна навіть для оточуючих. Або навпаки, надмірна і не притаманна вам метушливість та активність.
 9. Думки, що було б краще, якби ви померли або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду.

Тест-опитувач «Дослідження суб'єктивного контролю» (Є.Ф. Бажин)

Інструкція: Пропонований Вам опитувальник містить 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, згодні Ви з даним твердженням чи ні. Якщо згодні, то в бланку перед відповідним номером поставте знак «+», якщо не згодні знак «-». Пам'ятайте, що у тесті немає "поганих" та "хороших" відповідей. Свою думку висловлюйте вільно та щиро. Переважна та відповідь, яка першою спала Вам на думку.

Текст опитувальника:

1. Просування по службі більше залежить від успішного збігу обставин, ніж здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба - справа випадку, якщо вже судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля у тому, щоб завоювати симпатії інших.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають сімейне щастя щонайменше, ніж відносини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої позначки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то я загалом вірю, що зможу їх здійснити.

12. Те, що багатьом людям видається успіхом чи везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися, налагодити сімейне життя вони все одно не зможуть.
15. Те добре, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, як їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливу роль у житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складаються обставини.
19. Мої позначки у школі найбільше залежали від моїх зусиль та ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я часто відчуваю провину більше за собою, ніж протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у відносинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється – це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу досягти від членів моєї родини того, що я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я волію почекати, поки проблема вирішиться сама собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39. Я завжди вважаю за краще прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших.
44. Більшість невдач у моєму житті походять від невміння, незнання чи лінощів і мало залежало від везіння чи невдачі.

Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р.

Плутчик, Х. Келлерман, Конте)

Інструкції. Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то позначте відповідні номери знаком "+". Питання тесту Р. Плутчика.

1. Зі мною робити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожою
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться
6. Я легко червонію
7. Одна з найбільших моїх переваг - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. Я часто буваю не у своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати будинки без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відвернув гає, то в мене може з'явитися думка про самогубство

20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві щось ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які пліткують
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, яка не має забобонів. манерничають перед іншими
29. Дуже не люблю недоброзичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить 34 Я погано пам'ятаю особи
35. Я іноді займаюся онанізмом
36. Я важко запам'ятаю нові прізвища
37. Якщо мені хтось заважає, то я його не повідомлю, а скаржуся на нього іншому
38. Навіть якщо я знаю, що я прав, я готовий слухати думки інших людей дій
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу насилу всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства 42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обдумати
44. Інші вважають мене надмірно довірливим
45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови

47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого понад міру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюсь, коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають, що я байдужа людина
56. Що-небудь вирішивши, я часто, тим не менш, у вирішенні сумніваюся
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя показуватиму свої можливості
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу. 61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем
64. Я люблю випити
65. Непристойні жарти бентежать мене
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями та речами
67. Я не люблю кар'єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Фільми для дорослих викликають у мене огиду
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей

72. Коли я розчаровуюсь, то часто зневіра
73. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми даремно через дрібниці
77. Небіжчики мене не «чіпають»
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не у своїй ванні для мене велике катування.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова
82. Я дратуюсь, якщо не можна довіряти іншим
83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати привабливішим
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
89. Я лютую, якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохаюся
91. Інші вважають, що я надто об'єктивний
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

Додаток Д

Опитувальник «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI) (parental attitude research instrument) Е. Шефер і К. Белл.

Інструкція: «Прочитайте твердження, дані нижче, і оцініть кожне з них таким чином:

А - якщо з даним положенням ви згодні повністю;

а - якщо з даним положенням ви скоріше згодні, ніж не згодні; б - якщо з даним положенням ви скоріше не згодні, ніж згодні; Б - якщо з даним положенням ви повністю не згодні.

Тут немає правильних або неправильних відповідей. Ви відповідаєте згідно свого думку.

Дуже важливо, щоб Ви відповіли на всі питання. Багато затвердження будуть здаватися схожими, але всі вони необхідні, щоб вловити слабкі відмінності в поглядах на виховання дітей. Чи не обмірковуюйте відповідь довго,

відповідайте швидко, намагайтеся дати першу відповідь, який прийде Вам в голову ».

Текст опитувальника

1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватися з поглядами батьків.
2. Хороша мати повинна оберегати своїх дітей навіть від маленьких труднощів і образ.
3. Для хорошої матері будинок і сім'я - найважливіше в житті.
4. Деякі діти настільки погані, що заради їх же блага потрібно навчити їх боятися дорослих.
5. Діти повинні віддавати собі звіт в тому, що батьки роблять для них дуже багато.
6. Маленьку дитину завжди слід міцно тримати під час миття, щоб він не впав.

7. Люди, які думають, що в хорошій сім'ї не може бути непорозумінь, не знають життя.
8. Дитина, коли подорослішає, буде дякувати батьків за суворе виховання.
9. Перебування з дитиною цілий день може довести до нервового виснаження.
10. Краще, якщо дитина не замислюється над тим, чи правильні погляди його батьків.
11. Батьки повинні виховувати в дітях повну довіру до себе.
12. Дитину слід вчити уникати бійок, незалежно від обставин.
13. Найгірше для матері, що займається господарством, почуття, що їй нелегко звільнитися від своїх обов'язків.
14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.
15. Дитина повинна навчитися в життя багатьом потрібним речам, і тому йому не можна дозволяти втрачати цінний час.
16. Якщо один раз погодитися з тим, що дитина донесла на інших, вона буде це робити постійно.
17. Якби батьки не заважали у вихованні дітей, матері б краще справлялися з дітьми.
18. У присутності дитини не треба розмовляти про питання статі.
19. Якби мати не керувала будинком, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано.
20. Мати повинна робити все, щоб знати, про що думають діти.
21. Якби батьки більше цікавилися справами своїх дітей, діти були б краще і щасливіше.
22. Більшість дітей мають самостійно справлятися з фізіологічними потребами вже з 15 місяців.
23. Найважче для молодого матері - залишатися одній у перші роки виховання дитини.

24. Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя в сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя в сім'ї не вірне.
25. Мати повинна робити все, щоб вберегти свою дитину від розчарувань, які несе життя.
26. Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже гарні матері.
27. Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви народжуваності єхидності.
28. Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.
29. Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у поводженні з дитиною.
30. Подружжя повинні час від часу лаятися, щоб довести свої права.
31. Суворі дисципліна стосовно дитини розвиває в ньому сильний характер.
32. Матері часто настільки бувають замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути ні хвилини більше.
33. Батьки не повинні поставати перед дітьми в поганому світлі.
34. Дитина повинна поважати своїх батьків більше інших.
35. Дитина повинна завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів, замість того щоб вирішувати свої непорозуміння у бійці.
36. Постійне перебування з дітьми переконує мати в тому, що її виховні можливості менше умінь і здібностей (могла б, але ...).
37. Батьки своїми вчинками повинні завоювати прихильність дітей.
38. Діти, які не пробують своїх сил у досягненні успіхів, повинні знати, що потім в житті можуть зустрітися з невдачами.
39. Батьки, які розмовляють з дитиною про його проблеми, повинні знати, що краще дитину залишити в покое і не вникати в його справи.
40. Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, повинні брати участь в сімейному житті.
41. Не можна допускати, щоб дівчинки і хлопчики бачили один одного голими.

42. Якщо дружина достатньо підготовлена до самостійного вирішення проблем, то це краще і для дітей, і для чоловіка.
43. У дитини не повинно бути таємниць від своїх батьків.
44. Якщо у вас прийнято, що діти розповідають вам анекдоти, а ви - їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.
45. Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на його розвиток.
46. Недобре, коли мати одна долає всі труднощі, пов'язані з доглядом за дитиною та її вихованням.
47. У дитини повинні бути свої погляди і можливість їх вільно висловлювати.
48. Треба берегти дитину від важкої роботи.
49. Жінка повинна вибирати між домашнім господарством і розвагами.
50. Розумний батько повинен навчити дитину поважати начальство.
51. Дуже мало жінок отримує подяку дітей за працю, витрачений на їх виховання.
52. Якщо дитина потрапила в біду, в будь-якому випадку мати завжди відчуває себе винною.
53. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуттів, завжди є розбіжності, які викликають роздратування.
54. Діти, яким вселили повагу до норм поведінки, стають хорошими, стійкими й шановними людьми.
55. Рідко буває, щоб мати, яка цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною.
56. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їхніх батьків.
57. Діти повинні знати, що немає людей більш мудрих, ніж їхні батьки
58. Немає виправдання дитині, яка б'є іншу дитину.

59. Молоді матері страждають з приводу свого ув'язнення будинку більше, ніж з якої-небудь іншої причини.
60. Змушувати дітей відмовлятися і пристосовуватися - поганий метод виховання.
61. Батьки повинні навчити дітей знаходити собі заняття і не втрачати вільного часу.
62. Діти мучать своїх батьків дрібними проблемами, якщо з самого початку до цього звикнуть.
63. Коли мати погано виконує свої обов'язки по відношенню до дітей, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків по утриманню сім'ї.
64. Дитячі ігри з сексуальним змістом можуть привести дітей до сексуальних злочинів.
65. Планувати повинна тільки мати, оскільки тільки вона знає, як годиться вести господарство,
66. Уважна мати повинна знати, про що думає її дитина.
67. Батьки, які вислуховують зі схваленням відверті висловлювання дітей про їхні переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях і т. п., допомагають їм у більш швидкому соціальному розвитку.
68. Чим швидше слабшає зв'язок дітей з родиною, тим швидше діти навчаться вирішувати свої проблеми.
69. Розумна мати робить все можливе, щоб дитина до і після народження знаходився в хороших умовах.
70. Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних питань.
71. Батьки повинні знати, як потрібно поступати, щоб їхні діти не потрапили у важкі ситуації.
72. Занадто багато жінок забуває про те, що їх належним місцем є будинок.
73. Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді не вистачає.
74. Діти повинні бути більш дбайливі та вдячні своєї матері за працю, вкладену в них.

75. Більшість матерів побоюються мучити дитину, даючи йому дрібні доручення.
76. У сімейному житті існує багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення.
77. Більшість дітей мають виховуватися більш строго, ніж це відбувається насправді.
78. Виховання дітей - це важка нервова робота.
79. Діти не повинні сумніватися в способі мислення їхніх батьків.
80. Більше всіх інших діти повинні поважати батьків.
81. Не треба сприяти тому, щоб діти займалися боксом і боротьбою, так як це може привести до серйозних порушень тіла та іншим проблемам.
82. Одне з поганих явищ полягає в тому, що у матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять.
83. Батьки повинні вважати дітей рівноправними стосовно себе у всіх питаннях життя.
84. Коли дитина робить те, що зобов'язаний, він знаходиться на правильному шляху і буде щасливий.
85. Треба залишити дитину, якій сумно, у спокої і не займатися ним.
86. Найбільше бажання будь-якої матері - бути зрозумілою чоловіком.
87. Одним із найскладніших моментів у вихованні дітей є сексуальні проблеми.
88. Якщо мати керує будинком і піклується про все, вся сім'я відчуває себе добре.
89. Так як дитина - частина матері, вона має право знати все про його життя.
90. Діти, яким дозволяється жартувати і сміятися разом з батьками, легше приймають їх ради.
91. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб якомога раніше навчити дитину справлятися з фізіологічними потребами.

92. Більшість жінок потребують більшої кількості часу для відпочинку після народження дитини, чим їм дається насправді.
93. У дитини повинна бути впевненість в тому, що його не покарають, якщо
94. Дитину не потрібно привчати до важкої роботи будинку, щоб він не втратив охоту до будь-якої роботи.
95. Для хорошої матері досить спілкування з власною сім'єю.
96. Часом батьки змушені надходити проти волі дитини.
97. Матері жертвують всім заради блага власних дітей.
98. Найголовніша турбота матері - благополуччя і безпеку дитини.
99. Природно, що двоє людей з протилежними поглядами в шлюбі сваряться.
100. Виховання дітей у суворій дисципліні робить їх більш щасливими.
101. Природно, що мати «божеволіє», якщо у неї діти егоїсти і дуже вимогливі.
102. Дитина ніколи не повинна слухати критичні зауваження про своїх батьків.
103. Перша обов'язок дітей - довіра по відношенню до батьків.
104. Батьки, як правило, воліють спокійних дітей забіякам.
105. Молода мати відчуває себе нещасною, бо знає, що багато речей, які їй хотілося б мати, для неї недоступні.
106. Немає жодних підстав, щоб у батьків було більше прав і привілеїв, ніж у дітей.
107. Чим раніше дитина зрозуміє, що немає сенсу втрачати час, тим краще для нього.
108. Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами.
109. Небагато чоловіків розуміють, що матері їхньої дитини теж потрібна радість у житті.
110. З дитиною щось не в порядку, якщо він багато розпитує про сексуальних питаннях.

111. Виходячи заміж, жінка повинна віддавати собі звіт в тому, що буде змушена керувати сімейними справами.

112. Обов'язком матері є знання таємних думок дитини.

113. Якщо включати дитину в домашні роботи, він стає більш пов'язаний з батьками і легше довіряє їм свої проблеми.

114. Треба якомога раніше припинити годувати дитину грудьми і з пляшечки (привчити дитину «самостійно» харчуватися).

115. Не можна вимагати від матері занадто великого почуття відповідальності по відношенню до дітей.