МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИК КОНФЛІКТНОСТІ В ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИНАХ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Кущ Світлана Валентинівна
Керівник: Скрипаченко Т.В., к.психол.н,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О.,к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Завідувач кафедри _____
«____»_____2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Кущ Світлані Валентинівні

1. Тема роботи (проєкту) емоційне вигорання батьків як чинник конфліктності в дитячо-батьківських відносинах
керівник роботи Скрипаченко Тетяна вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Запорізького національного університету
затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с
2. Термін подання студентом роботи
3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічно-соціологічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукову літературу з досліджуваної проблеми і на її основі вивчити теоретичні та психологічні характеристики поняття емоційного вигорання батьків; проаналізувати причини конфліктності у дитячо-батьківських відносинах; провести експериментальне дослідження впливу емоційного вигорання батьків на конфліктність у стосунках із дітьми; розробити, апробувати та підтвердити ефективність програми корекційної роботи для зниження конфліктності; надати методичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання батьків і гармонізації сімейних стосунків.
5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 10 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада Консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ | Скрипаченко Т.В., доцент | | |
| Розділ 1 | Скрипаченко Т.В., доцент | | |
| Розділ 2 | Скрипаченко Т.В., доцент | | |
| Розділ 3 | Скрипаченко Т.В., доцент | | |
| Висновки | Скрипаченко Т.В., доцент | | |

1 Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень –лютий 2024 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2024 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-травень 2024 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень- червень 2024 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | серпень-вересень- 2024 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | жовтень 2024 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | листопад 2024 р. | Виконано |

Студент_____С.В. Кущ

Керівник роботи (проєкту)_____ Т.В. Скрипаченко

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер_____О.М. Гредінарова

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 112 сторінок, 12 таблиць, 10 рисунків, 81 джерело, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – конфліктність у дитячо-батьківських відносинах.

Предмет дослідження – вплив емоційного вигорання батьків на конфліктність у дитячо-батьківських відносинах.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив емоційного вигорання батьків на конфліктність у дитячо-батьківських відносинах, розробити та апробувати програму профілактики та корекції емоційного вигорання батьків для гармонізації відносин у сім'ї.

Гіпотеза дослідження: емоційне вигорання батьків є чинником, який підвищує рівень конфліктності у дитячо-батьківських відносинах; зниження рівня вигорання через корекційну програму сприятиме гармонізації стосунків між батьками та дітьми.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз і синтез, систематизація наукової літератури, порівняння та узагальнення; емпіричні методи: констатувальний та формувальний етапи дослідження, діагностичні методики («Опитувальник емоційного вигорання», «Суб’єктивна оцінка міжособистісних відносин»), статистична обробка даних за допомогою пакету Jamovi.

Наукова новизна полягає у визначенні впливу емоційного вигорання батьків на конфліктність у дитячо-батьківських відносинах та розробці програми профілактики й корекції емоційного вигорання.

Галузь використання: сім’ї, які мають труднощі у дитячо-батьківських відносинах, психологічні служби, освітні заклади, соціальні працівники.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, КОНФЛІКТНІСТЬ, ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, ГАРМОНІЗАЦІЯ ВІДНОСИН

# SUMMARY

Kushch S.V. Emotional Burnout of Parents as a Factor of Conflict in Child-Parent Relations

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (81 items, 6 appendices). The qualifying work volume is 139 pages long, 104 of them – main text. There are 12 tables and 10 illustrations.

The research object: conflict in parent-child relationships.

The research subject: the influence of parental burnout on conflict in parent-child relationships.

The research goal: to theoretically justify and experimentally investigate the influence of parental burnout on conflict in parent-child relationships, to develop and test a corrective program for preventing and reducing parental burnout, and to provide methodological recommendations for harmonizing family relationships.

The research hypothesis: parental burnout contributes to increased conflict in parent-child relationships; reducing burnout through a corrective program will improve family relationships.

Research methods:

Theoretical methods: theoretical and methodological analysis, systematization of scientific literature, comparison, and generalization.

Empirical methods: ascertaining and formative stages of research, diagnostic tools (“Parental Burnout Inventory,” “Subjective Assessment of Interpersonal Relationships”), and statistical data processing using the Jamovi software package.

The research tasks are:

To analyze the scientific literature on parental burnout and its impact on parent-child relationships.

To investigate the psychological characteristics of conflict in parent-child relationships.

To conduct an experimental study of the influence of parental burnout on conflict in family relationships.

To develop, test, and confirm the effectiveness of a corrective program aimed at preventing and reducing parental burnout.

To provide methodological recommendations for the prevention of conflict in family relationships.

Experimental basis of the study: the research sample includes 20 families with children aged 6 to 16, experiencing challenges in their parent-child relationships.

The scientific novelty consists in determining the influence of parental burnout on conflict in parent-child relationships and creating a corrective program for its prevention and reduction.

Field of application: psychological services, educational institutions, and social support organizations working with families experiencing difficulties in parent-child relationships.

Chapter 1 «Theoretical principles of studying the influence of parental burnout on conflict in parent-child relationships» explores the essence of parental burnout, its determinants, and its impact on conflict in family interactions, as well as the characteristics of parent-child relationships in psychological literature.

Chapter 2 «Experimental study of the influence of parental burnout on conflict in parent-child relationships» describes the research methodology, diagnostic tools, and the results of the study, including the analysis of the relationship between burnout levels and conflict indicators.

Chapter 3 «Corrective program for reducing parental burnout and harmonizing parent-child relationships» presents the developed program of psychological correction, its implementation, and evaluation of its effectiveness in improving family dynamics.

Keywords: parental burnout, conflict, parent-child relationships, psychological correction, family harmony.

**ЗМІСТ**

ВСТУП ..... 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОСТІ В ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИНАХ ..... 12
1.1. Психологічні аспекти дитячо-батьківських відносин ..... 12
1.2. Конфлікти в дитячо-батьківських відносинах ..... 23
1.3. Детермінанти конфліктності в дитячо-батьківських відносинах ..... 33
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ В ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИНАХ ..... 41
2.1. Емоційне вигорання як психологічна категорія ..... 41
2.2. Особливості емоційного вигорання батьків та його вплив на дитячо-батьківські відносини ..... 51
2.3. Підходи до дослідження впливу емоційного вигорання на конфліктність дитячо-батьківських відносин ..... 61
РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ НА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ ..... 70
3.1. Цілі, задачі, організація та методи емпіричного дослідження ..... 70
3.2. Аналіз результатів дослідження ..... 77
3.3. Програма профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми ..... 89
ВИСНОВКИ ..... 101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... 105
ДОДАТКИ ..... 113

# ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Питання сімейної взаємодії залишається вкрай актуальним, особливо у контексті тривалих кризових ситуацій, таких як пандемія та тривала спільна ізоляція, які впливають на динаміку сімейного життя та психологічний стан кожного члена родини. Пандемія змусила членів сім'ї проводити значний час у замкненому просторі, що посилило потребу у психологічній підтримці та адаптації до нових умов взаємодії. Додатковий вимір напруження та викликів додає війна, яка призводить до розлуки, втрати стабільності та безпеки, підсилюючи стресові фактори та підвищуючи ризик виникнення конфліктів всередині родини. Такі ситуації формують психотравматичне середовище, яке негативно впливає не лише на кожного члена родини (подружжя, дітей, батьків), але й на особистість загалом. У конфліктній сім'ї формується негативний досвід взаємодії, втрачається віра у можливість теплих і дружніх стосунків, накопичуються негативні емоції, виникають психологічні травми, розвивається занижена самооцінка, зникає розуміння та співпереживання. Постійна напруга та неспокійна атмосфера створюють вимоги, що перевищують доступні ресурси, що призводить до порушення внутрішньої рівноваги. Хронічне, неконтрольоване та прогресуюче порушення цього балансу зрештою веде до емоційного вигорання.

Особливо актуальним у сучасному суспільстві є явище батьківського вигорання, яке характеризується емоційним виснаженням, зниженням енергії та втратою задоволення від батьківської ролі. Цей стан нерідко спричиняє значні зміни у взаємодії між батьками і дітьми, позбавляючи стосунки емоційної тепла, взаєморозуміння та підтримки. Часто такі зміни супроводжуються посиленням напруженості, що може переростати у хронічні конфлікти. Діти починають відчувати нестачу уваги, турботи і підтримки, що призводить до відчуження, зниження рівня довіри і навіть проявів опору або агресії з їхнього боку. Батьки ж, у свою чергу, часто відчувають провину, безпорадність або

розчарування, що лише поглиблює проблему. Таким чином, батьківське вигорання стає не лише особистою кризою дорослих, а й фактором, який значно ускладнює сімейні стосунки та негативно впливає на розвиток і психічне здоров'я дітей.

Саме через це дана тема є особливо важливою для дослідження психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, адже їхня професійна допомога спрямована на підтримку сімей у подоланні кризових ситуацій, сприяння емоційній стійкості та збереження цілісності родинних стосунків в умовах складних життєвих обставин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема відносин між батьками та дітьми часто ставала об'єктом уваги як вітчизняних так і зарубіжних науковців. Серед зарубіжних дослідників варто звернути увагу на дослідження Е. Кларка, який аналізував типи конфліктів і напруженості між літніми батьками та дорослими дітьми [3]. М. Сірс та Р. Репетті досліджували вплив сімейних конфліктів на поведінку батьків [16]. Вітчизняні науковці, такі як Т. Алеєксєєнко [23], О. Азаркіна та О. Булгакова [28], Л. Гончар [33], Д. Іванов [40], І. Субашкевич [70] звертали увагу на взаємини батьків і дітей. А. Богуш досліджував емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей [26], Т. Гніда аналізував вплив стосунків в родині на розвиток обдарувань дитини [32]. Т. Яблонська досліджувала вплив дитячо-батьківських взаємин на розвиток ідентичності дитини [81].

Дещо менше акцент в психологічних дослідженнях стосувався конфліктів дитячо-батьківських стосунків. Цю проблему в своїх дослідженнях піднімали В. Булгару [29], І. Коновальчук [53], Н. Кравчук [55], О. Ригель [67], М. Товстолиткіна [75]. Водночас вплив різних чинників на конфліктність досліджувалося лише побіжно в рамках вивчення інших аспектів дитячо-батьківських відносин. При цьому вплив саме емоційного вигорання на конфліктність в дитячо-батьківських відносинах залишилося майже недослідженим навіть попри те, що проблема емоційного вигорання та стресу як його основного джерела є об'єктом постійної уваги науковців. Лише в

останні роки вітчизняні науковці звертають увагу на феномен батьківського вигорання (І. Збродська [39], Г. Пріб та Є. Калюжна [65], І. Сухіна [72], Г. Соколова [69], В. Шевчук [79]).

Об’єкт дослідження – конфліктність в дитячо-батьківських відносинах.

Предмет дослідження – емоційне вигорання батьків як чинник конфліктності в дитячо-батьківських відносинах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив емоційного вигорання батьків на конфліктність в дитячо-батьківських відносинах.

Гіпотеза дослідження – емоційне вигорання батьків, як сукупність певних симптомів емоційного життя особистості, призводить до виникнення конфліктності в дитячо-батьківських стосунках.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні аспекти конфліктності в дитячо-батьківських відносинах.

2. Дослідити особливості емоційного вигорання батьків в дитячо-батьківських відносинах.

3. Проаналізувати вплив емоційного вигорання батьків на дитячо-батьківські відносини.

4. Розробити програму профілактики та корекції емоційного вигорання батьків як чинника конфліктності у відносинах з дітьми.

Методи дослідження. Для розв`язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи як теоретичного, так і емпіричного дослідження. Теоретичні методи, такі як аналіз та синтез, зіставлення, індукція та дедукція, систематизація та узагальнення, абстрагування) дали можливість науково-теоретичного осмислення проблеми емоційного вигорання батьків як чинника конфліктності в дитячо-батьківських відносинах. На етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: методика діагностики емоційного вигорання, методика «Суб’єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO) та анкетування за допомогою опитувальника, який було

розроблена науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи КУ імені Бориса Грінченка. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету Jamovi.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що у ньому:

- уточнено низку понять («емоційне вигорання», «дитячо-батьківські відносини», «конфлікт», «батьківське вигорання»;

- дістало подальшого розвитку дослідження батьківського вигорання як психологічного явища;

- вперше здійснена спроба емпіричного обґрунтування зв'язку емпіричного вигорання батьків та конфліктності в дитячо-батьківських відносинах.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці програми профілактики та корекції емоційного вигорання батьків як чинника конфліктності у відносинах з дітьми, яка допоможе практично вплинути на вирішення завдання покращення дитячо-батьківських відносин.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується ретельно обґрунтованими методологічними засадами, відповідністю обраних методів його меті та завданням, а також на гармонійному поєднанні якісного та кількісного аналізу емпіричних даних, використанням для аналізу результатів методів математичної статистики із застосуванням сучасного програмного забезпечення для обробки даних.

Апробація результатів дослідження була здійснена на 10 Інтернаціональній науково-практичній конференції «Scientific trends in the development of science and education». За темою дослідження було опубліковано тези «Психологічні аспекти дитячо-батьківських відносин» [56].

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 81 найменування, у тому числі 21 іноземною мовою, 6 додатків. Повний зміст роботи викладено на 139 сторінках. Робота містить 12 таблиць, 7 рисунків.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОСТІ В ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИНАХ

## 1.1. Психологічні аспекти дитячо-батьківських відносин

Дитячо-батьківські стосунки є фундаментальною підсистемою сімейної взаємодії, яка розглядається як цілісна система. Ці відносини мають тривалий і безперервний характер, вони змінюються відповідно до вікових особливостей дитини і батьків.

В Конвенції ООН про права дитини під дитиною розуміється «кожна людська істота до досягнення нею 18-річного віку» [51]. В Сімейному кодексі України виокремлюється поняття «малолітня особа» – особа від народження до 14 років та «неповнолітня особа» – особа від 14 до 18 років [68]. Традиційно вважається, що батьківські правовідносини (виникнення статусу батьків) формуються на основі фактичного складу, зокрема, на біологічній підставі (подія) – народженні дитини, та юридичній підставі (дія) – державній реєстрації народження в органі державної реєстрації актів цивільного стану. Однак в психології ситуація відносин батьків та дітей набагато складніша.

В Сучасному тлумачному психологічному словнику дитинство розглядається як поняття, що позначає початковий етап онтогенезу, який триває від народження до підліткового віку. Основна соціальна роль дитинства полягає в підготовці людини до самостійної праці в дорослому житті; це визначає особливості вікової диференціації, тривалість і характерні риси цього періоду. Важливими чинниками, що впливають на зміст і особливості окремих етапів дитинства, є соціально-економічні та етнокультурні умови суспільства, в якому росте дитина, особливо система суспільного виховання. Через різноманітні види діяльності, які змінюються відповідно до суспільних вимог, дитина відтворює та засвоює історично сформовані людські здібності. Сучасні

наукові дослідження свідчать, що психологічні утворення, що виникають у дитинстві, мають вагоме значення для розвитку здібностей та становлення особистості [78].

На думку Г. В. Католика у науці дитячо-батьківські стосунки розглядаються як комплекс різних емоцій до дитини, моделей поведінки, комунікаційних практик, а також специфічного сприйняття та розуміння характеру, особистісних рис і дій дитини [46].

І. Р. Субашкевич вважає, що «дитячо-батьківські стосунки являють собою вибірковий психологічний зв'язок між батьками і дітьми, що проявляється в емоційних і оцінних реакціях, характерних для кожної вікової групи, з урахуванням культурних моделей поведінки та особистої позиції, що формує спосіб сприйняття батьків дітьми» [70, 214].

Позиція Т. М. Яблонської щодо дитячо-батьківських взаємин базується на тому, що вони розглядаються як особливий тип безперервних і тривалих міжособистісних стосунків, які мають високу емоційну значущість для обох сторін – дитини і батьків. Ці відносини відзначаються віковими змінами, балансом протилежних позицій, потребою в турботі й відповідальності, а також відіграють ключову роль у психічному розвитку та соціалізації дитини [81].

Т. Б. Гніда вважає, що дитячо-батьківські стосунки представляють собою систему установок, орієнтацій та очікувань, спрямованих як знизу вгору (діада «дитина – дорослий»), так і зверху вниз (діада «батьки – дитина»), яка формується через спільну діяльність і спілкування членів родини. Особливість цих стосунків полягає в їх двосторонньому характері: вони не лише сприяють формуванню особистості дитини, а й залежать від трьох основних чинників – батьків, дитини та культурно-історичного контексту їхніх взаємин [32].

В основі дитячо-батьківських відносин лежить взаємодія. Дослідники К. Крутій та О. Фунтікова визначають поняття «взаємодія» як категорію, що описує «процеси впливу різних об'єктів один на одного, їхню взаємну обумовленість, зміну станів, взаємопереходи та здатність одного об'єкта породжувати інший» [37, 35].

Окрім того, в науковій літератури можна зустріти наступні підходи до «дитячо-батьківських стосунків»:

– вони визначають спрямованість, яка відображає різноманітні аспекти відносин, засновані на свідомій чи несвідомій оцінці дитини, що виражається у способах і формах взаємодії з нею. Ця спрямованість дозволяє дослідникам розглядати структуру дитячо-батьківських відносин, а також те, як свідомі та несвідомі мотиви батьків актуалізуються у конкретних поведінкових реакціях та формах взаєморозуміння;

– система почуттів до дитини, поведінкових стереотипів у спілкуванні з нею, а також особливостей сприйняття і розуміння особистості дитини, її характеру і вчинків;

– система міжособистісних установок, орієнтацій та очікувань, що діють у вертикальному напрямі між поколіннями: від дитини до батьків і від батьків до дитини, формуючи специфічний формат спілкування і спільної діяльності у сімейному колі [70].

Т. Алєксєєнко трактує гуманні батьківсько-дитячі відносини як взаєморозуміння, визнання та повагу особистості дитини та батьків, що включає врахування інтересів, створення умов для самореалізації та самовдосконалення, а також «діяльнісну любов – потребу і вміння піклуватися один про одного, допомагати і приносити радість» [23, 81].

У свою чергу, Л. В. Гончар розглядає гуманні батьківсько-дитячі стосунки як двосторонні динамічні суб'єкт-суб'єктні міжособистісні зв’язки, основою яких є синтез моральних знань, мотивів і почуттів, що створює усвідомлене взаємне емоційно-ціннісне ставлення між батьками та дітьми, яке стабільно проявляється у їхній реальній поведінці [33]. На думку Л. В. Гончар, у сімейному вихованні дітей часто присутні недоліки, такі як гіперопіка чи гіпоопіка, невміння розв'язувати конфліктні ситуації, відсутність гармонійного поєднання любові і вимогливості до дитини, низька батьківська компетентність, схильність до авторитарного стилю спілкування та труднощі в розумній організації сімейного життя [33]. На думку Н. П. Кравчук батьківсько-

дитячі взаємини являють собою особливу форму взаємодії між близькими людьми, що виражається через дружню прихильність, любов, співчуття, розуміння почуттів, бажань, інтересів та потреб один одного. Любов до дитини виступає своєрідним фундаментом, який забезпечує особистості «основу для вибору певних моделей поведінки та сприяє досягненню емоційного благополуччя у майбутньому» [55, 31].

Батьківсько-дитячі взаємини будуються на основі об'єктивної оцінки дорослими вікових та індивідуальних характеристик дитини, врахуванні її потреб та інтересів, а також орієнтації на її потенційний розвиток [6].

На думку Л. А. Терещенко, традиційна сім'я виховує в дітей повагу до авторитету старших, де виховний вплив спрямований зверху вниз, і основною вимогою є підпорядкування. Соціалізація обдарованої дитини в такій родині сприяє її здатності швидко адаптуватися до вертикально організованої суспільної структури. Діти, виховані в таких умовах, добре засвоюють традиційні норми, однак можуть стикатися з труднощами у створенні власної родини, вони схильні до неініціативності та негнучкості у спілкуванні.

Натомість у дитиноцентричній родині стосунки між батьками та дітьми спрямовані на забезпечення щастя дітей. Тут сім'я існує переважно для дитини, а вплив часто відбувається від дитини до батьків, що призводить до симбіозу між дитиною та дорослими. Такий підхід сприяє формуванню високої самооцінки дитини, але може призводити до конфліктів із соціальним середовищем поза межами сім'ї.

Третьому типі сім’ї, демократичному, притаманні прийняття, взаємодовіра та автономія кожного члена, а виховання здійснюється у формі діалогу між батьками і дітьми на рівних позиціях. У сімейному житті враховуються спільні інтереси, і чим старшою стає дитина, тим більше уваги приділяється її інтересам. У результаті такого виховання дитина засвоює демократичні цінності, розвиває гармонійне сприйняття прав і обов’язків, свободи та відповідальності. Це сприяє формуванню активності, самостійності, доброзичливості, адаптивності, впевненості в собі та емоційної стійкості.

Водночас у таких дітей може бракувати навичок підпорядковуватися соціальним вимогам, що ускладнює їхню адаптацію в середовищах, побудованих за ієрархічним принципом, зокрема в багатьох соціальних інститутах [73].

Л. Беньямін створила модель взаємовідносин у діаді «батьки – дитина», яка дозволяє охарактеризувати поведінку обох сторін. У своїх дослідженнях вона аналізує взаємозв'язок між самосвідомістю дитини (як формою саморегуляції) та ставленням батьків до неї. Цей зв'язок розглядається як інтроекція (перенесення всередину) батьківського ставлення і способів контролю за поведінкою дитини. Наприклад, постійна критика з боку батьків формує у дитини схильність до самозвинувачення, тоді як домінуюча позиція батьків створює тенденцію бути «господарем себе», що виражається у жорсткому самоконтролі [2].

Варто відзначити, що вітчизняна вікова психологія розглядає дитячо-батьківські стосунки як ключовий чинник, що визначає якість і зміст розвитку психіки дитини. Увага, зокрема, починаючи з досліджень Л. С. Виготського, акцентується на тому, що розвиток здійснюється через спільну діяльність дитини та батьків, яка базується на свідомих мотиваційно-потребових компонентах обох сторін. На думку Д. І. Іванова такий підхід, хоч і охоплює значну частину аспектів дитячо-батьківських відносин, проте часто залишає поза увагою вплив несвідомих процесів у психіці дитини та батьків на їхні стосунки та розвиток. Таким чином, згідно з позицією автора «необхідне доповнення підходу з урахуванням ролі несвідомого в розвитку дитячої психіки» [40, 21].

Д. І. Іванов вважає, що саме глибинна психологія, є напрямком вирішення цієї проблеми, адже вона розглядає дитячий розвиток і дитячо-батьківські відносини через призму несвідомих аспектів дитячої психіки. Тут батьки виступають насамперед як об'єкти для реалізації несвідомих потреб дитини, тоді як вплив нереалізованих, витіснених у несвідоме мотивів і потреб самих батьків часто недооцінюється. Врахування цих аспектів дозволяє більш

комплексно аналізувати, як несвідомо мотивовані батьківські відносини впливають на розвиток дитячої психіки. Синтез свідомих і несвідомих аспектів у підходах до дитячо-батьківської взаємодії дає змогу розглядати ці стосунки як системне явище [40].

Таким чином, доцільно в дослідженнях враховувати вплив несвідомих психічних процесів обох сторін на розвиток дитячої психіки та структурування системи дитячо-батьківських відносин. Остання може виступати як важливий соціалізуючий чинник, що інтегрує дитину в ширший простір соціальних зв'язків. Такий підхід, який однаково враховує свідомі й несвідомі аспекти дитячо-батьківських стосунків, допомагає глибше зрозуміти сутність і механізми міжпоколінної передачі родинних цінностей та установок.

У рамках цього підходу систему дитячо-батьківської взаємодії можна уявити як трирівневу структуру векторних відносин, які формують підструктури. У цій системі виникають дуальні об'єктні зв'язки між дитиною та батьками, що забезпечують органічний зв'язок між поколіннями (рис. 1.1.).

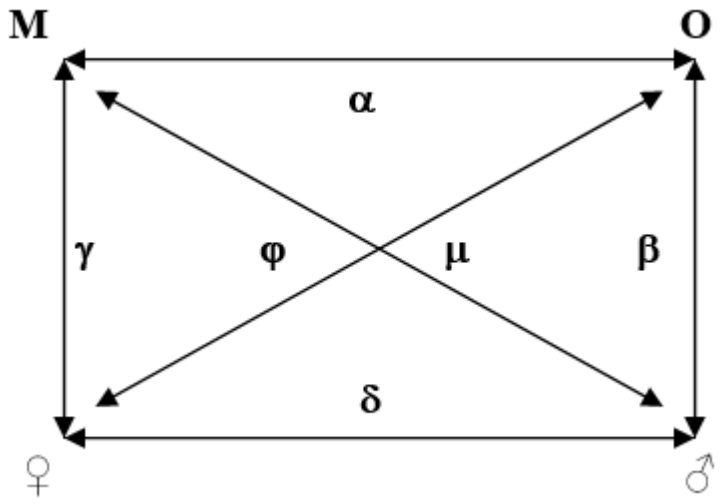



**Рис. 1.1. Система дитячо-батьківських стосунків**

Перший рівень відносин у системі дитячо-батьківських стосунків, який представлений на рис. 1.1 вектором α, що відображає взаємини між батьками. Цей рівень є надзвичайно важливим для аналізу розвитку всієї системи стосунків, адже подружня взаємодія виступає основною ланкою, яка інтегрує

дитину у сімейну систему та формує її ставлення до соціального середовища.

Другий рівень, що є не менш важливим для дослідження, містить векторні пари γ, φ та μ, β. Ці пари описують стосунки між кожним із батьків і дитиною, яка залучена до родинної взаємодії. Особливість цього рівня в тому, що він тісно взаємопов'язаний з попереднім, оскільки природа взаємодії між батьками значною мірою впливає на якість і форму відносин між кожним із них та дитиною. Часто несвідомо один із батьків може проєктувати на дитину нереалізовані потреби, використовуючи відносини з нею як заміну недостатнього або відсутнього аспекту подружньої взаємодії або як спосіб компенсації власних фрустрованих бажань.

Третій, заключний аспект відносин в системі представлений вектором δ, який відображає стосунки між дітьми в сім'ї. Відповідно до етіології едипового комплексу і комплексу кастрації, розроблених З. Фрейдом, ці взаємини виступають важливим фактором, що посилює дитячі переживання, пов'язані з реальними і фантазматичними почуттями до батьків.

Формування і розвиток цієї трирівневої системи дитячо-батьківських стосунків базується на символічній референції. Вона замінює несвідому недиференційовану тотожність психіки дитини та батьків на структуру об'єктних відносин, що відзначається чіткою організованістю. Процес символоутворення і символічна комунікація, що виникають у системі дитячо-батьківських стосунків, дозволяють об'єднати свідомі (теза) і несвідомі (антитеза) компоненти психіки. У процесі такої взаємодії здійснюється батьківський вплив на дитину, що значно впливає на якість її психічного розвитку. Цей процес має наступні етапи:

– будь-який конфлікт, пережитий одним із батьків, формує у нього несвідому домінанту, яка надає відповідний зміст і значення дитячо-батьківським стосункам;

– на рівні несвідомого дитяча психіка взаємодіє з психікою батьків, сприймаючи їхні домінанти через різноманітні аспекти спільної діяльності, і формує власну систему цінностей та значень, часто подібну до батьківської. Це

призводить до виникнення як індивідуальних проблем у розвитку дитини, так і складнощів у системі дитячо-батьківських стосунків.

На основі цього можна виокремити такі засади дитячо-батьківських стосунків:

– дитячо-батьківські стосунки варто розглядати як систему, що має трирівневу структуру, яка складається з дуальних векторних зв'язків між її підструктурами;

– усі рівні системи взаємопов'язані, тобто будь-які зміни, опосередковані динамікою несвідомих психічних процесів суб'єктів на одному рівні, відображаються і на інших рівнях, що загалом впливає на функціонування родинної системи. Тому численні психічні процеси, що відбуваються у психіці батьків, мають безпосередній вплив на дитину;

– формування та розвиток цих зв'язків починається з розриву первинної тотожності дитини з батьками і створення символічної референції. У дитячо-батьківських стосунках символоутворення є основним процесом, що визначає їхній зміст;

– символічна референція реалізується на концептуальному рівні, завдяки чому структура мови, в яку дитина інтегрується на певному етапі розвитку, є первинною для всієї системи дитячо-батьківської взаємодії;

– важливим результатом цієї взаємодії є формування імагінативного простору, де початкова недиференційована тотожність дитини з батьками поступово змінюється на ідентифікацію з різними образами (дзеркальним, нарцисичним, едиповим), залучаючи дитину до проективних процесів, таких як асоціація/дисоціація, уособлення тощо;

– у межах дитячо-батьківських стосунків відбувається семіотична трансформація, завдяки якій досвід взаємодії батьків із соціальною реальністю передається дитині. Цей досвід, об'єктивований у системі значень дитини, стає основою для її взаємодії із соціальним оточенням;

– передача значень і смислів між поколіннями, яку можна визначити як міжпоколінну родинну трансмісію, відбувається тоді, коли несвідомі інтенції

батьків до дитини формують в останньої аналогічну структуру психіки, схожу на батьківську, включно з наявними проблемами та конфліктами. Цей процес визначає індивідуальність дитини, що формується в контексті впливу несвідомих бажань батьків [40].

Нині для опису емоційної взаємодії у стосунках між батьками і дітьми, що ґрунтуються на тривалих дослідженнях дитячо-батьківських відносин, використовуються такі ключові поняття, як: сімейний клімат, позиція батьків, стиль виховання, батьківські установки, емоційно-ціннісне ставлення до дітей, батьківська поведінка, батьківська комунікація.

Батьківські установки найчастіше визначаються як система емоційних стосунків, сприйняття дитини і поведінкових реакцій на неї з боку батьків. Наприклад, позитивні установки на прийняття й любов створюють у дитини відчуття безпеки, сприяючи її здоровому особистісному розвитку, тоді як негативні установки, як-то явне відкидання, можуть породжувати агресивність та емоційну незрілість.

На відміну від стосунків, батьківське ставлення являє собою специфічну спрямованість дорослого, яка дозволяє описати широкий спектр взаємин, що ґрунтуються на свідомій або несвідомій оцінці дитини, вираженій у формах та способах взаємодії з нею. Батьківське ставлення до дитини складається з трьох основних компонентів:

– емоційний компонент охоплює почуття, які батьки відчувають до дитини, а також емоції, що відображають їхню оцінку власної батьківської позиції;

– когнітивний компонент визначає знання та уявлення батьків про свою дитину та себе як носія соціальної ролі батька чи матері;

– поведінковий компонент реалізується в способах взаємодії з дитиною [34, 174].

Батьківська позиція визначається як реальна спрямованість батьківської виховної діяльності, що формується під впливом мотивів виховання. На думку А. В. Кабанцевої оптимальна батьківська позиція включає такі аспекти:

адекватність (прийняття індивідуальних особливостей дитини), динамічність (готовність і здатність змінювати форми та методи взаємодії відповідно до змін у розвитку дитини), і прогностичність (здатність батьків передбачати подальший розвиток дитини та будувати взаємодію на перспективу) [44].

Батьківська поведінка включає в себе способи взаємодії та спілкування дорослих з дитиною, спрямовані на виконання ними своїх рольових функцій, що опосередковуються їхніми уявленнями про те, якими мають бути батьки. Вона також формується на основі їхнього власного досвіду взаємодії з батьками та знання про свою дитину [32].

На думку О. Ю. Булгакової та О. В. Азаркіної дитячо-батьківські стосунки є визначальним чинником психічного розвитку і соціалізації дитини, які можна описати такими параметрами:

– характер емоційного зв'язку: з боку батьків – це емоційне прийняття дитини (любов), з боку дитини – прихильність і емоційне ставлення до батьків, де значущість цих стосунків для обох сторін є винятковою;

– мотиви виховання і батьківства;

– рівень залученості батьків та дитини у процес взаємодії;

– увага і турбота з боку батьків, задоволення потреб дитини;

– стиль спілкування і особливості прояву лідерства батьків у відносинах;

– способи вирішення конфліктних ситуацій, підтримка автономії дитини;

– соціальний контроль: вимоги, заборони, їх зміст і кількість, методи контролю, санкції (заохочення, підкріплення), батьківський моніторинг;

– послідовність і стійкість виховних впливів [28].

Понятійний апарат дитячо-батьківських стосунків є широким і включає різні батьківські установки і відповідні типи поведінки, типи стосунків, стилі виховання, параметри виховного процесу, рольові моделі для дитини, запропоновані дорослими як у родині, так і у школі. Більш того, у реальному житті ситуація набагато складніша, ніж будь-яка класифікація, тому сучасні батьки повинні свідомо прагнути до знаходження індивідуального і найбільш ефективного стилю виховання у сім'ї.

Таким чином, з позиції психології, дитячо-батьківські відносини визначаються як тривалі та глибоко емоційні міжособистісні стосунки між дитиною та її батьками, які впливають на розвиток особистості, формування самосвідомості та соціалізацію дитини. Ці відносини будуються на основі взаємних установок, орієнтацій, очікувань і ролей, що формуються у процесі спільної діяльності та спілкування. Вони характеризуються емоційною значущістю для обох сторін, віковими змінами, потребою в турботі, відповідальності та поступовим переходом від залежності до автономії дитини, що відіграє ключову роль у її психічному та емоційному розвитку. Процес дитячо-батьківської взаємодії характеризується системною організацією, де система дитячо-батьківських стосунків представлена мережею дуальних векторних зв'язків, які формують її підструктури. Особливістю цих зв’язків є те, що зміни на будь-якому рівні системи, зумовлені динамікою несвідомих психічних процесів учасників сімейних відносин, неодмінно позначаються на інших рівнях, загалом впливаючи на функціонування родинної системи. Це пояснює, чому різноманітні психічні процеси у внутрішньому світі батьків, прямо чи опосередковано, відображаються у психіці дитини, сприяючи її природному процесу індивідуації.

Таким чином, психологічні аспекти дитячо-батьківських відносин відіграють ключову роль у формуванні емоційного та соціального розвитку дитини. Під дитячо-батьківськими відносинами слід розуміти комплексний процес взаємодії між дитиною і батьками, що охоплює емоційний, соціальний та виховний аспекти. Ці відносини є основою для формування особистості дитини, її ціннісних орієнтацій, світогляду та навичок соціальної взаємодії. У дитячо-батьківських відносинах закладаються базові відчуття безпеки, довіри та підтримки, які сприяють емоційному комфорту та впевненості дитини у собі. Крім того, вони визначають моделі поведінки та ставлення до оточення, а також відіграють вирішальну роль у розвитку комунікативних здібностей. Правильний баланс уваги, підтримки, вимог та свободи з боку батьків формує гармонійні стосунки, що є фундаментом для здорового психологічного розвитку дитини.

## 1.2. Конфлікти в дитячо-батьківських відносинах

Для розкриття змісту та сутності батьківсько-дитячих взаємин вважаємо за необхідне провести аналіз поняття «конфлікт».

Конфлікт – це передусім соціальне явище, яке є невід'ємною частиною життя кожної людини. У його основі лежать суперечності різної природи та змісту між соціальними суб’єктами.

На думку В. Ф. Орлова конфлікт можна визначити як процес загострення суперечностей і боротьби двох або більше сторін соціальної взаємодії, який супроводжується негативними емоціями. Фактично це може бути як відкрите, так і приховане протистояння, що виникає внаслідок відстоювання сторонами взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень або поглядів. Кожна сторона конфлікту переконана у своїй правоті та активно захищає свої інтереси. Конфлікти зазвичай виникають через протилежність інтересів і соціальних установок, і потребують обов’язкового розв'язання, оскільки без цього нормальне функціонування соціальної групи або колективу стає неможливим [61].

В табл. 1.1 представлено визначення поняття «конфлікт» з позицій різних науковців.

Узагальнюючи підходи, наведені в табл. 1.1, з позиції психології, конфлікт можна визначити як процес гострого зіткнення інтересів, цінностей, цілей або потреб двох чи більше сторін, що супроводжується інтенсивними емоціями та негативним забарвленням взаємодії. Конфлікт виникає через несумісність бажань або установок учасників, що призводить до змін у поведінці та комунікації в напрямі конфронтації. Важливою характеристикою конфлікту є суб'єктивне сприйняття ситуації як непереборної, що спонукає учасників застосовувати різні стратегії та засоби для досягнення переваги або захисту своїх позицій. У психологічному контексті конфлікт може відігравати як руйнівну, так і розвивальну роль, стимулюючи особистісний ріст або викликаючи напруження і стрес.

*Таблиця 1.1*

**Деякі визначення поняття конфлікт**

| Джерело | Визначення |
|---|---|
| В. О. Джелалі [35, 20] | «Боротьба двох чи більшої кількості людей за володіння якими-небудь цінностями або перевагами». |
| Н. І. Пов'якель [63, 9] | «Надзвичайно різнобічне явище, водночас позитивне й негативне, розвивальне й руйнівне, що відображає у своєму різноманітті діалектику життя». |
| А. Ішмуратов [43, 22] | «Таке спілкування, у якому виявляється неузгодженість дій людей, що дбають про свої інтереси. Інтереси можуть бути узгоджені, яким би чином вони не співвідносились, і ця можливість вказує загальний напрям – як уникнути конфлікту і як із нього вийти...». |

Відповідно основні ознаки конфлікту включають наявність протиріччя (реального чи уявного), яке сприймається як непереборне та набуває відкритої форми у поведінці та взаємному ставленні учасників. Це призводить до зміни характеру спілкування у напрямі конфронтації, з негативною установкою принаймні однієї, а частіше обох сторін. Конфлікт супроводжується активністю учасників, прагненням здобути перевагу будь-якими засобами, що поступово розширює арсенал використовуваних методів – осуд, шантаж, погрози, а іноді й фізичний вплив. Зростає емоційна напруга, негативні емоції можуть загострюватися до повної втрати контролю.

У стосунках між людьми, які базуються на емоціях і почуттях, завжди існує певна нерівність, адже емоційний стан людини також ніколи не буває стабільним. Емоції завжди шукають виходу і часто спрямовані на тих, кому надається особлива довіра; можливість відкрито виразити емоції важлива для дитини, оскільки сприяє збереженню її фізичного та психічного здоров'я.

Серед різновидів конфліктів одними з найпоширеніших є сімейні конфлікти, що виникають з різних причин. У сучасному суспільстві майже кожна родина стикається з конфліктними ситуаціями, особливо гостро проявляються проблеми у взаєминах між батьками та дітьми. Сімейні

конфлікти можна описати як зіткнення поглядів між поколіннями або протистояння різних мотивів чи дій між членами родини. До сімейних конфліктів відносяться і конфлікти в дитячо-батьківських відносинах.

Вважаємо, що під такими конфліктами слід розуміти ситуацію напруженої взаємодії між дитиною та батьками, яка виникає через протиріччя в їхніх інтересах, цінностях, очікуваннях або поведінкових установках. Такий конфлікт проявляється у зіткненні позицій обох сторін, де кожна прагне відстояти свої погляди та бажання, що може супроводжуватися емоційною напругою, непорозумінням, негативними реакціями і впливати на стабільність стосунків. Конфлікти у дитячо-батьківських відносинах можуть відігравати як руйнівну, так і розвивальну роль, стимулюючи розвиток навичок спілкування, розв’язання проблем і формування меж у міжособистісній взаємодії.

Доволі часто щодо конфліктів в дитячо-батьківських відносинах науковці підходять як до конфлікту між поколіннями. В складних умовах сучасності життя батьків – це безперервний і напружений діалог із дітьми. В цьому контексті існує важлива проблема – необхідно не просто зрозуміти іншу людину, а інше покоління. Діти – інші, і з кожним поколінням вони стають усе складнішими. Проте емоційно й психологічно прийняти це нелегко, адже, якби вони були «такими ж», як дорослі, було б легше досягти тієї душевної близькості та взаєморозуміння, до яких завжди прагнуть батьки й учителі.

У чому полягає різниця між дорослим і молодим поколіннями?

По-перше, батьки – це люди з іншим минулим. Діти не пережили того, що сформувало дорослих. Вони знають про це з книжок і розповідей.

По-друге, діти – це люди з іншим майбутнім. І, можливо, це найважливіше. Їм доведеться розв'язувати низку проблем, які не стояли перед їхніми батьками й уже не стануть перед ними з повною силою. Складність багатьох із цих проблем покоління батьків не може точно оцінити, а деякі з них навіть важко уявити.

По-третє, у представників дітей, як іншого покоління до певної міри інше сучасне. Орієнтуючись передусім на своїх однолітків, вони таким чином

формують свій «соціальний простір», своє особливе соціальне середовище, оточення. Можна сказати, що діти як молодше покоління живе разом зі батьками як старшим поколінням водночас в різних світах [75].

Особливості сучасних соціальних умов, у яких відбувається формування людини, пов'язані передусім із різкою соціальною диференціацією та, водночас, зниженням культурного рівня нашого суспільства, викликаним процесом глобалізації та трансформації. За таких умов збереження авторитету потребує від батьків дедалі більше зусиль, а часом і твердості характеру. Зростання рівня освіти та культури відбувається нерівномірно між поколіннями, діти стають дедалі обізнанішими. І, оскільки вони, зазвичай, ще не навчилися відрізняти знання від розуму, логіку від мудрості, їм часто здається, що вони «розумніші» за батьків. Останні нерідко поступаються перед цією впевненістю.

Взаємини між поколіннями ніколи і ніде не були й не можуть бути абсолютно рівними чи симетричними. Старші навчають і виховують молодших, долучаючи їх до культурної спадщини минулого, яку в майбутньому передають їм. Прискорення технічного й соціального розвитку робить опору на досвід попередніх поколінь недостатньою. У наш час темп змін настільки швидкий, що минулий досвід не лише недостатній, а часто навіть шкідливий, оскільки заважає сміливим і прогресивним підходам до нових, інноваційних обставин. Все це обумовлює важливий тип конфлікту між дітьми та батьками, який можна назвати конфліктом поколінь.

Найчастіше науковці виокремлюють явний та прихований (латентний) характер конфліктів в дитячо-батьківських відносинах. Враховуючи цей характер в окремих наукових джерелах можна зустріти поділ конфліктів в дитячо-батьківських відносинах на п'ять типів, які найчастіше стосуються підлітків:

1. Конфлікт нестабільного батьківського сприйняття. Варто відзначити, що ключовими періодами у формуванні батьківсько-дитячих відносин є такі етапи:

– до 3 років – період повної залежності дитини від батьків. Дитина ще не приймає рішень самостійно і має обмежений вибір, але іноді може своєю наполегливістю впливати на рішення дорослих у свою користь. У цей час дитина знаходиться в позиції, яку можна назвати «царською», адже їй приділяється особлива увага;

– від 3 до 9 років – період безумовного захоплення батьками, коли дитина сприймає їх як авторитет і приклад для наслідування;

– від 9 до 16 років – стадія часткового розчарування в батьках, коли дитина починає бачити їхні недоліки і сприймає їх більш критично;

– з 16 років – початок самостійного життя, коли діти поступово віддаляються від батьків, прагнучи власної незалежності [55].

У кожному з цих періодів важливою є присутність, доступність, надійність і щирість батьків. Глибоке розуміння емоційного, інтелектуального і духовного стану дитини надає їй відчуття безпеки, а також сприяє формуванню радості та впевненості у взаєминах. При цьому найчастіше конфлікти виникають у відносинах батьків та підлітків. Підліток вже не є дитиною, але ще не дорослий, його статус у родині та суспільстві нестабільний. Змінюється його зовнішній вигляд, що часто викликає невдоволення і невпевненість у собі. Підліток залишається неспокійним, неорганізованим, як і більшість дітей, ще не вміє ставити й досягати цілей. Водночас він прагне поводитися як дорослий: висловлює критику, вимагає поваги до своєї особистості й думки. Така «виклична» поведінка часто викликає відповідну реакцію у батьків.

1. Диктатура батьків.

Незалежно від форми, суть диктатури в сім'ї одна – це спосіб контролю, де одні члени родини пригнічують інших. Така поведінка пригнічує не тільки самостійність, але й почуття власної гідності, ігноруючи права й інтереси дитини. Вимоги до дитини стають грубим тиском, примусом і насильством. Це неминуче викликає супротив у дітей, який часто проявляється через грубість, лицемірство, обман, а інколи навіть відкриту ненависть. Навіть якщо опір дитини буде придушено, така перемога є лише ілюзією. У дітей, що зростають

у таких умовах, формується переконання, що «правий той, хто сильніший». Це призводить до втрати самоповаги, ініціативності, появи замкнутості й невпевненості в собі. Позбавляючи дитину права голосу, батьки ризикують виростити циніка, грубіяна чи деспота.

2. Мирне співіснування – прихований конфлікт.

У такій родині панує позиція невтручання: кожен має свої досягнення, перемоги та труднощі, і кожен переживає їх самостійно. Члени сім'ї просто співіснують поруч, але не діляться своїми емоціями й не залучаються до спільного розв'язання проблем. Коли у критичний момент дитині потрібно буде проявити теплі почуття, вона може не відчути необхідності це зробити, адже події стосуватимуться не її особисто. Цей тип конфлікту часто спостерігається у сім’ях з вихованням «без заборон», де відсутність чітких обмежень і правил формує у дитини хибне відчуття вседозволеності.

3. Конфлікт опіки.

У таких родинах діти надмірно захищені від будь-яких труднощів, і їх позбавляють права брати участь у розв'язанні навіть тих питань, що стосуються їх особисто або всієї родини. Таке виховання часто спостерігається у сім'ях, де дитина була довгоочікуваною або є «останньою надією на щастя». Результати цього підходу різноманітні: підліток може вирости безініціативним, залежним, або, навпаки, стане диктатором у відносинах з батьками, вимагаючи від них беззаперечного виконання своїх бажань. Найчастіше, такий слухняний у ранньому дитинстві, підліток зрештою починає протестувати проти дорослих, виражаючи опір у різних формах – від холодної ввічливості до активного спротиву.

4. Конфлікт батьківського авторитету.

У таких родинах батьки ставлять завищені вимоги до дитини, намагаючись виховати вундеркінда, вчать її іноземним мовам, музиці, але ніколи не хвалять за досягнення, не заохочують, водночас критикують за найменшу помилку. Покарання в таких сім'ях полягає у неповазі, моралізаторстві, без права дитини висловити свою точку зору. Це породжує два

типи конфліктів. У першому випадку дитина почувається невпевненою, переживає образу, злість, але усвідомлює свою безпорадність, що може призводити до депресії та навіть думок про самогубство. У другому випадку підліток вступає у відкритий конфлікт із батьками, відповідаючи на грубість грубістю, на зловтіху – зловтіхою. У разі, якщо батьки переживають невдачі, така дитина замість співчуття проявить аналогічну байдужість або зловтіху.

Можна також виокремити конфлікти в дитячо-батьківських відносинах на основі рівня залученості, емоційної напруженості та інших критеріїв. Так, наприклад, часто науковці виділяють емоційно-афективні конфлікти. Такі конфлікти зосереджені на емоційних проявах у відносинах між батьками та дітьми. Наприклад, дитина може відчувати нестачу підтримки, або навпаки, надмірний контроль з боку батьків, що спричиняє емоційну напруженість. Діти, які опиняються «між» батьками, відчувають емоційний тиск та часто відчувають внутрішню роздвоєність, що призводить до погіршення відносин з обома батьками та негативно позначається на їхньому емоційному добробуті.

Окрім цього можна виокремити конфлікти на основі очікувань і ролей. У цих конфліктах ключову роль відіграє різниця у сприйнятті ролей батьків і дітей. Наприклад, підлітки можуть прагнути більшої свободи та самостійності, що може не збігатися з очікуваннями батьків щодо поведінки дитини.

Ще одним різновидом є повсякденні поведінкові конфлікти. Цей тип включає конфлікти, пов’язані з поведінкою дитини, наприклад, щодо виконання домашніх обов'язків чи навчання. Такі конфлікти часто мають циклічний характер і можуть стати частиною щоденного життя родини. Зокрема дуже часто конфлікти між батьками можуть переноситися на відносини з дітьми. Дослідження показують, що батьки, які відчувають напругу в подружніх стосунках, більш схильні до різких або непослідовних реакцій під час спілкування з дітьми, що сприяє емоційному напруженню у сім'ї [16]. Це ж стосується і перенесення конфліктів, які виникають на роботі у батьків на їх дітей. Варто зазначити, що справедливою є і зворотна ситуація, коли діти, які постійно спостерігають конфлікти або є їх учасниками, можуть демонструвати

поведінкові проблеми, такі як агресія або емоційне відчуження. Часті конфлікти можуть викликати у дітей як внутрішні (депресія, тривожність), так і зовнішні (агресивність) проблеми, які будуть негативно впливати на дитячо-батьківські відносини.

До повсякденних поведінкових конфліктів можна віднести й конфлікти щодо щоденних завдань – часто батьки і діти конфліктують на теми, пов'язані з домашніми обов'язками та дисципліною, такими як виконання домашніх завдань або допомога вдома. Батьки можуть сприймати відмову дітей як небажання підкорятися, тоді як діти часто намагаються відстояти свою автономію.

Також слід звернути увагу на стилістичні конфлікти – це конфлікти, що виникають на основі різниці у стилях комунікації чи підходах до розв'язання проблем. Діти та батьки можуть мати різні уявлення про прийнятні способи комунікації, що може викликати роздратування та непорозуміння [3].

Варто зазначити, що розрив у стосунках між дитиною та дорослим відбувається відповідно до моделі заохочення й покарання. Як наголошує В. О. Джелалі, «загроза покарання має особливо негативний вплив, створюючи для дитини конфліктну ситуацію з двома неприємними варіантами. Під впливом такого тиску дитина намагається уникнути обох, і, щоб цього не допустити, дорослий має створити певний бар’єр, що перешкоджатиме уникненню. Таким чином, дитина може отримати свободу лише після виконання завдання або прийняття покарання» [35, 47].

Негативна оцінка з боку дорослих спричиняє у дитини сильні емоційні переживання, що спонукає її змінювати свою поведінку. Однак тривала негативна оцінка поведінки стає для дитини важким психотравмуючим досвідом, з якого вона намагається вийти. Не знаходячи способів подолати перешкоди, дитина починає сприймати ситуацію як безвихідну, що знижує рівень психічного напруження, повертаючи емоційний комфорт, але водночас припиняє її спроби дотримуватись прийнятної поведінки.

Відчуття несправедливості з боку оточення викликає у дитини почуття образи, що призводить до агресивності, незадоволення та бажання самоствердитися у бажаній ролі.

Окремо слід виділити конфлікти у змішаних сім'ях. У випадках, коли діти мають декілька батьків (біологічних та прийомних), часто виникають конфлікти через різні підходи у вихованні з боку кожного з батьків. Ці конфлікти можуть бути пов'язані з емоційною напруженістю або боротьбою за лояльність дитини.

Як показує практика, найчастіше конфлікти у батьків виникають із дітьми підліткового віку. Психологи виділяють наступні типи конфліктів підлітків із батьками:

– конфлікт нестійкості батьківського ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки дитини);

– конфлікт надтурботи (зайва опіка та надочікування);

– конфлікт неповаги до прав на самостійність (тотальність вказівок та контролю);

– конфлікт батьківського авторитету (прагнення домогтися свого конфлікті за будь-яку ціну).

Зазвичай дитина на домагання та конфліктні дії батьків відповідає такими реакціями (стратегіями), як:

– реакція опозиції (демонстративні дії негативного характеру);

– реакція відмови (непідкорення вимогам батьків);

– реакція ізоляції (прагнення уникнути небажаних контактів з батьками, приховування інформації та дій).

Варто також звернути увагу і на наслідках конфліктів в дитячо-батьківських стосунках. Серед цих наслідків можна виокремити наступні:

1. Погіршення якості стосунків: постійні конфлікти призводять до ослаблення довіри та емоційної близькості між батьками та дітьми. Це може вплинути на соціальну підтримку, яку дитина отримує в дорослому віці, і призвести до підвищеної тривожності у міжособистісних відносинах.

2. Емоційні та поведінкові проблеми: діти, які зазнають постійних конфліктів, особливо у випадках розлучення батьків, можуть демонструвати агресивну або відсторонену поведінку. Це часто проявляється в підвищеній тривожності, депресії або агресивності, що більше притаманно хлопчикам.

3. Вплив на формування прив'язаності: конфлікти можуть порушити емоційний зв'язок дитини з батьками, що призводить до зниження почуття захищеності та підвищення ризику зовнішніх та внутрішніх поведінкових проблем. Водночас наявність стійкого зв'язку з одним із батьків може послабити негативний ефект конфліктів.

4. Схильність до зниження емоційного комфорту: постійні конфлікти між батьками можуть викликати стрес і емоційне виснаження у дітей, що впливає на їхню здатність будувати міцні міжособистісні відносини в майбутньому. Це також створює схильність до виникнення тривоги та депресії в підлітковому і дорослому віці.

5. Ризик психологічних травм у розлученнях: діти, які зазнають конфліктів під час розлучення батьків, часто виявляються залученими до лояльності між батьками. Це може спричинити відчуття несправедливості і сприяти виникненню агресивних реакцій та незадоволення.

Загалом, конфлікти в дитячо-батьківських відносинах можуть мати довгострокові негативні наслідки для емоційного стану і соціальної адаптації дитини, що потребує підтримки та ефективного вирішення конфліктів для забезпечення психологічного здоров'я молодого покоління.

Таким чином, конфлікти в дитячо-батьківських відносинах є природною частиною процесу становлення особистості дитини та її адаптації до соціальних норм. Під такими конфліктами слід розуміти ситуацію напруженої взаємодії між дитиною та батьками, яка виникає через протиріччя в їхніх інтересах, цінностях, очікуваннях або поведінкових установках. Такий конфлікт проявляється у зіткненні позицій обох сторін, де кожна прагне відстояти свої погляди та бажання, що може супроводжуватися емоційною напругою, непорозумінням, негативними реакціями і впливати на стабільність стосунків.

Часті й нерозв’язані конфлікти можуть негативно вплинути на емоційний стан дитини, формуючи почуття тривожності, недовіри до батьків і знижуючи рівень самооцінки. Здатність до відкритого діалогу та взаєморозуміння допомагає зберігати гармонію у відносинах і забезпечує здорове психічне зростання дитини.

### 1.3. Детермінанти конфліктності в дитячо-батьківських відносинах

У разі будь-якого конфлікту цілком зрозуміло, що для успішної життєдіяльності та розвитку особистості всіх учасників конфлікту, він має бути обов'язково ефективно вирішений. Це диктує гостру необхідність виявлення причин конфлікту дитячо-батьківських відносинах та їх усунення. Без цього неможливо ефективно вирішити конфлікт, тобто не допустити його повторення. Практика показує, що ці причини можуть бути різними, оскільки конфлікти між батьками та дітьми можуть виникати під дією цілого ряду психологічних факторів.

По-перше, до причин конфліктів між батьками та дітьми відносять тип внутрішньосімейних відносин. Вирізняють гармонійний та дисгармонійні типи сімейних відносин. У гармонійній сім'ї встановлюється рухлива рівновага, що виявляється в оформленні психологічних ролей кожного члена сім'ї, формуванні сімейного «Ми», здібності членів сім'ї вирішувати протиріччя. Цілком зрозуміло, що дисгармонія сім'ї – це негативний характер подружніх відносин, що виражається в конфліктній взаємодії подружжя. Рівень психологічної напруги в такій сім'ї має тенденцію до наростання, призводячи до невротичних реакцій її членів, виникнення почуття постійного занепокоєння у дітей [67].

В цьому контексті варто відзначити, що теорія прив’язаності визначає основною мотивацією дитини потребу бути учасником відносин із близькими дорослими. З допомогою проективної та інтроективної ідентифікації як механізмів несвідомої комунікації та несвідомої фантазії, дитина встановлює

зв'язки між зовнішньою та внутрішньою реальністю, формуючи прив’язаність до батьків і отримуючи таку ж прив’язаність з їх сторони. В цьому контексті важливим є встановлення психологічної межі особистості дитини.

Розуміючи психологічний кордон (межу) як віртуально-енергійне утворення, що формується в процесі життєвого шляху людини та, одного боку, захищає нашу психіку від руйнівних впливів, а з іншого – пропускає життєдайні для людини енергії, ми маємо можливість зводити її в ранг базових інструментів дитячо-батьківських відносин. Психологічний кордон забезпечує можливість висловити себе, свої почуття та власну принципову позицію, і водночас стримувати та «консервувати» внутрішні імпульси, не розпорошувати їх назовні. Питання успішного балансу в відносинах дітей та батьків зводиться до того, що відбувається на кордоні цього контакту: прийняти чи відкинути, утримати почуття чи висловити всю повноту. Саме властивості психологічних кордонів значним чином визначають ефективність дитячо-батьківських відносин.

Психологічний кордон дитини формується завдяки подоланню симбіотичних відносин, разом із усвідомленням свого внутрішнього простору. Це означає набуття права на свободу, самовизначення, самостійність та відповідальність за себе. Межі особистості визначають, що є «Я» і те, що є «не-Я», де закінчується «Я» і починається інша, особиста ідентичність. Це забезпечує можливість відбору джерел зовнішнього впливу, а також захисту від них. На жаль, дитина не завжди може оптимальним чином розвивати свої психологічні межі: будучи включеним до сімейної системи та повністю залежною від неї, дитині нерідко доводиться формувати кордон, який максимально сприятиме виживанню у межах сім'ї. Це відбувається, наприклад, у деструктивних дитячо-батьківських відносинах. Нездатність усвідомити власні межі може призвести до наступного: психічної перенапруги, виникнення невротичного почуття провини, інфантилізації оточуючих, які не відповідають за наслідки своїх помилок, та нездатності звертатися за допомогою (прояв феномена вивченої безпорадності). Психологічний кордон «будується» до

оптимального та індивідуального стану для кожної сім'ї, дозволяючи дітям та батькам взаємодіяти зі світом і бути самим собою. Якщо вона побудована адекватно, особистість здатна пристосовуватися, залежно від ситуації, та змінювати властивості своїх психологічних кордонів, забезпечуючи таку взаємодію зі світом, яка збігається з власними бажаннями та можливостями.

На думку Н. П. Кравчук до деяких передумов та причин виникнення конфліктів у стосунках між батьками і дітьми можна віднести наступні:

1. Через невпевненість і тривожність батьки можуть бути непослідовними у своїх вимогах – інколи вони жорсткі й категоричні, а в інші моменти раптово змінюють свою поведінку або стають поступливими, що збиває дитину з пантелику.

2. Непослідовність батьків призводить до того, що діти сприймають їх як людей з мінливою поведінкою, яку важко передбачити, тому рідше діляться власними почуттями, побоюючись невідомої реакції батьків.

3. Важливий вплив на емоційний розвиток першої дитини справляє народження другої. Батькам слід підготувати дитину до цієї події і створити позитивне ставлення до нового члена родини, інакше перша дитина може відчувати себе обдуреною і покинутою, проявляти ревнощі, заздрість, ворожість і агресію до нового брата чи сестри. Сильні негативні почуття можуть спричинити глибокі психологічні труднощі.

4. У прагненні відновити емоційний контакт із батьками, здобути їхню увагу та підкріпити власну значущість деякі діти можуть повернутися до поведінки малюка – стати плаксивими або примхливими, що є проявом регресії.

5. Діти дуже чутливі до змін емоційного клімату в сім'ї, тому важливо підтримувати «ритуали любові», до яких вони звикли і які їм приємні (наприклад, спільні вечірні ігри, читання казок, тілесний контакт з матір'ю, бесіди тощо).

6. Небажані форми поведінки часто виникають через дефіцит любові та уваги з боку батьків [55].

До причин чи факторів конфліктів між батьками та дітьми відносять деструктивність сімейного виховання.

Виховання розглядається як діяльність, спрямована на передачу суспільно-історичного досвіду новим поколінням. Це планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку особистості з метою формування певних установок, понять, принципів і ціннісних орієнтацій, що створюють необхідні умови для її розвитку, підготовки до суспільного життя та професійної діяльності [66, 34].

Головна мета виховання полягає в тому, щоб допомогти дітям стати повноправними членами суспільства та носіями його культури. Хоча ця мета є спільною у всьому світі, у різних культурах існують різні уявлення про те, як найкраще її досягти. Навіть у межах однієї культури сімейні структури не завжди включають лише матір, батька та дітей, тому різні моделі сім’ї можуть по-різному впливати на сімейну динаміку.

Рисами деструктивного сімейного виховання, як правило, є такі характеристики, як:

– розбіжності членів сім'ї з питань виховання;

– суперечливість, непослідовність, неадекватність;

– опіка та заборони у багатьох сферах життя дітей;

– підвищені вимоги до дітей, часте застосування погроз, осудів [67].

Відповідно можна виокремити наступні відхилення у стилях сімейного виховання:

– гіпопротекція: недолік опіки та контролю за поведінкою, яка доходить іноді до повної бездоглядності;

– домінуюча гіперпротекція: загострена увага та турбота про дитину поєднується з дріб'язковим контролем, великою кількістю обмежень та заборон;

– виховання на кшталт «кумир сім'ї»;

– емоційне заперечення;

– підвищені моральні вимоги;

– непрогнозовані емоційні реакції;

– жорстокість;

– суперечливе виховання.

Перелічені помилки виховання всередині сім'ї призводять до різноманітних проблем виховання, таким як:

– тривожність, страхи у дитини;

– високий рівень агресивності дитини;

– низька адаптація до групи однолітків;

– низька адаптація до шкільних вимог;

– негативізм одного чи обох батьків;

– систематичні порушення правил та норм поведінки.

Перелічені проблеми спричиняють появу ще одного фактора конфліктів між батьками та дітьми – особистісного чинника, який стосується як дитини так і батьків.

Так, серед особистісних особливостей дітей, які сприяють виникненню конфліктів називають такі, як низька успішність, порушення правил поведінки, ігнорування рекомендацій батьків, а також непослух, впертість, егоїзм і егоцентризм, самовпевненість, лінощі і т.п.

Доволі часто детермінанти конфліктності в дитячо-батьківських відносинах пов’язують з віковими особливостями дитини. О. Ригель вважає, що в даному випадку мова йде про вікові кризи. На думку автора вікова криза – це перехідний етап від одного рівня дитячого розвитку до наступного. У цей період діти стають непокірними, примхливими та дратівливими, часто конфліктують з оточенням, особливо з батьками. Їхнє ставлення до обов’язків, які раніше виконувалися, стає негативним, що веде до впертості. Найбільш поширені конфлікти між батьками та дітьми виникають у підлітковому віці, що пов'язано з підлітковою кризою, характерною для періоду 15-17 років [67].

Відповідно до позиції Н. Шавровської, у кожному віковому періоді дитини існують характерні труднощі, які впливають на якість батьківсько-дитячої взаємодії. Розглядаючи причини конфліктності між дошкільниками та їхніми батьками, слід звернути увагу на пренатальний етап розвитку, який

залишає відбиток на все подальше життя дитини. Труднощі цього етапу зазвичай пов'язані з можливим небажанням жінки виношувати дитину, реакцією на вагітність (чи вона бажана, небажана, можливо, була спроба переривання), очікуванням конкретної статі дитини, уявленнями про зовнішність майбутньої дитини, а також поведінкою матері під час вагітності (можливі хвороби, токсикоз, депресії, страхи, істерики, дратівливість тощо) [77]. Ці фактори визначають своєрідне «батьківське програмування», яке впливає на подальшу взаємодію з дитиною.

Немовлячий період також є складним, оскільки конфліктність проявляється через плаксивість, капризи, неспроможність дитини виразити свої потреби. Немовля часто не дотримується режиму, провокує гіперопіку та маніпуляції, вимагає спеціальних іграшок і не завжди підкоряється дорослим. Ранній вік характеризується ще більшою рухливістю, непередбачуваністю, упертістю та претензіями на самостійність, що може викликати втому і роздратування у батьків, особливо під час навчання навичкам самообслуговування. У середньому дошкільному віці у дітей можуть виникати впертість, імпульсивність і порушення дисципліни, а також схильність до мастурбації [77].

Конфліктність може посилитися у старшому дошкільному віці, коли діти прагнуть мати домашнього улюбленця, починають брехати, красти, захоплюються іграшками і річчями, здатні годинами ставити запитання та розповідати [77]. Кожен із цих періодів впливає на формування внутрішнього світу дитини, її самосприйняття та характеру, допомагає засвоювати моральні норми та навички взаємодії з оточуючими.

О. Камінська вважає, що підлітковий вік – це період інтенсивної біологічної перебудови організму, що супроводжується змінами в особистісному розвитку, які виражаються у підвищенні агресивності, зростанні конфліктності та загостренні стосунків з найближчим оточенням: друзями, однокласниками, вчителями та особливо з батьками. До особистісних детермінантів високої конфліктності в цьому віці належать напруженість,

слабкий самоконтроль, емоційна нестабільність, низький рівень нормативності поведінки та підозрілість [45].

Таким чином, джерелами конфліктів між дітьми та дорослими в кризові періоди розвитку є суперечності між новими потребами, здібностями дитини та можливістю їх реалізації в умовах, які пропонує соціальне середовище. Це часто пов'язано з відкриттям дитиною нового ідеалу дорослої людини, що не завжди узгоджується з обмеженнями «старої» соціальної ситуації, в якій вона розвивається. Як зауважує Н. І. Пов’якель конфліктність дитини таким чином стає формою випробування власних можливостей [63].

Серед особистісних особливостей батьків, які їх сприяють конфліктам з дітьми, виділяють консервативний спосіб мислення, відданість застарілим правилам поведінки та шкідливим звичкам (вживання алкоголю і т.д.), авторитарність суджень, ортодоксальність переконань тощо.

На думку Н. І. Пов'якель, конфлікти виникають там, де є зіткнення та неузгодженість у знаннях, уміннях, здібностях, особистісних якостях, функціях управління, психічних станах, технологічних і економічних процесах, а також у цілях, методах, мотивах, потребах і ціннісних орієнтаціях особистості [63]. Унікальність сімейних стосунків визначає не тільки особливості виникнення і перебігу конфліктів у родині, але й безпосередньо впливає на соціальне та психічне здоров'я всіх її членів [63].

Підтвердження цієї тези знаходимо у дослідженнях А. Богуш щодо емоційно-психічного здоров'я в системі взаємодії між дорослими і дітьми. Учений зазначає, що психічне здоров'я залежить від особливостей мислення, почуттів, емоцій, характеру та здібностей людини, проявляється у її мотивах, потребах, інтересах і установках. Ці фактори визначають специфіку індивідуальних реакцій на життєві ситуації, а також ризики виникнення стресів, конфліктів та емоційних реакцій. Психічне здоров'я забезпечується позитивними емоціями, волею, самосвідомістю та психічними ресурсами, а значну роль у цьому процесі відіграє система взаємин у родині [26]. А. Богуш підкреслює, що слід навчати дітей вибудовувати «екологічно сприятливі»

стосунки з іншими, підтримуючи рівновагу через систему позитивних взаємин «дорослий-дитина» на засадах рівності, діалогу, співіснування та прийняття; розвивальні типи спільної діяльності дорослих і дітей; комфортність як результат екологічно сприятливих взаємин [4].

Ще однією невирішеною проблемою конфліктної взаємодії між дітьми та батьками є те, що вимоги, які висуваються до дітей у сім'ї, часто суперечать принципам, що діють у закладах дошкільної освіти. Зіткнувшись із такими протилежними вимогами, дитина відчуває внутрішній конфлікт, що ускладнює їй визначення власної життєвої позиції. Це призводить до деформації особистісного розвитку, формування подвійної системи цінностей та схильності до маніпулятивної поведінки.

Таким чином, детермінанти конфліктності в дитячо-батьківських відносинах охоплюють сукупність факторів, що впливають на виникнення та інтенсивність конфліктів між дітьми та батьками. Основними з них є індивідуальні особливості дитини, стиль виховання батьків, соціально-економічні умови родини та рівень емоційної підтримки в сім'ї. Непослідовність вимог, надмірна строгість або, навпаки, відсутність чітких меж у вихованні можуть посилювати конфліктність, створюючи у дитини почуття невпевненості й тривожності. Також важливу роль відіграють комунікативні навички батьків і їх здатність до емоційної емпатії та розуміння потреб дитини. Уникнення цих детермінантів і формування гармонійних умов виховання допомагає зменшити конфліктність і сприяє створенню стійких та довірливих відносин у родині.

# РОЗДІЛ 2
# ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ В ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИНАХ

## 2.1. Емоційне вигорання як психологічна категорія

Внутрішній світ людини постає перед нами насамперед як складна й багатогранна емоційна реальність, яка втілюється у переживаннях, що супроводжують кожен момент життя. Емоційна сфера є своєрідним відображенням внутрішніх і зовнішніх подій у свідомості, вона надає цим подіям особистісного сенсу, забарвлюючи їх у позитивні чи негативні тони. Саме через переживання людина осмислює свій досвід, визначає значущість тих чи інших ситуацій, формує ставлення до себе, інших людей і світу загалом.

В Сучасному тлумачному психологічному словнику під емоцією розуміється «психічний процес, що виражає безпосереднє переживання людиною значення життєвих явищ і ситуацій, залежно від їхнього зв’язку з її потребами» [78, 127]. Емоції є невід'ємною складовою життєдіяльності людини, які відіграють ключову роль у стимулюванні сенсорно-перцептивної активності. В межах теорії діяльності вони визначаються як відображення відношення результатів діяльності до її мотивів: успішна діяльність викликає позитивні емоції, а неуспішна – негативні. Емоції пов'язані з подіями чи результатами, що торкаються мотивів, тому те, що хвилює людину, зазвичай має відношення до її потреб і цілей.

Емоції є важливим показником внутрішніх мотивів, навіть тих, які неусвідомлювані. Аналізуючи приводи для виникнення емоцій та їхню природу, можна розкрити приховані мотиви. У процесі еволюції емоції сформувалися як механізм, що допомагає живим організмам оцінювати біологічну значущість як внутрішніх станів, так і зовнішніх впливів. Найпростішою формою емоцій є емоційний тон відчуттів – первинні

переживання, пов'язані з життєво важливими стимулами (наприклад, смак, температура), які спонукають організм до їхнього збереження чи уникнення. У складних чи стресових ситуаціях можуть виникати інтенсивні афективні стани.

Емоції мають як біологічну, так і соціальну природу. Вони є формою видового досвіду, що сприяє адаптації до середовища, а також важливим інструментом набуття індивідуального досвіду, оскільки дозволяють заздалегідь підготуватися до можливих ситуацій. Вегетативна нервова система, у взаємодії з мозковими структурами, забезпечує енергетичну мобілізацію організму для виконання функцій, пов’язаних із емоціями, що супроводжується змінами у роботі внутрішніх органів і м’язів.

У контексті суспільно-історичного розвитку емоції людини стали механізмом внутрішньої регуляції поведінки. Вони є суб’єктивним проявом потреб, випереджаючи та спрямовуючи дії для їхнього задоволення. Найвищою формою емоцій є стійкі почуття, що відображають вищі потреби особистості. Наприклад, сильні почуття, які домінують у житті людини, називаються пристрастями. Поряд із конкретними емоціями, події можуть впливати на загальний емоційний фон, формуючи настрій.

Емоційне життя людини багатогранне й відображає її оцінне ставлення до:

– умов, що сприяють або перешкоджають діяльності (наприклад, страх чи гнів);

– досягнень у діяльності (радість, засмучення);

– ситуацій, які вже відбулися чи можливі.

Динаміка емоцій залежить як від зовнішніх обставин, так і від почуттів, що їх супроводжують. Наприклад, любов може трансформуватися у гордість за кохану людину, засмучення чи ревнощі.

Основними характеристиками емоцій є їхній знак (позитивний чи негативний), модальність (радість, тривога, відраза тощо), тривалість, інтенсивність та зовнішнє вираження (міміка, мовлення, пантоміміка). Емоційний досвід розвивається в процесі особистісного становлення через

співпереживання, взаємодію з людьми, сприйняття мистецтва та вплив засобів масової інформації [78].

Люди по-різному сприймають життєві події та ситуації, реагуючи на них різними емоціями навіть за однакових цілей. Ця різниця у реакціях обумовлена унікальним життєвим досвідом, системою цінностей і особистісними характеристиками, які формують індивідуальне ставлення до тієї чи іншої ситуації. Емоції, у свою чергу, викликають фізіологічні та психологічні зміни, впливаючи на мислення, поведінку й подальше прийняття рішень.

Відповідно до когнітивно-фізіологічної теорії емоцій, їхнє виникнення залежить не лише від стимулів, які сприймає людина, та фізіологічних змін, але також і від її минулого досвіду та когнітивної оцінки ситуації. Така оцінка базується на співвідношенні ситуації з потребами та інтересами особистості в конкретний момент часу.

Наприклад, Р. Лазарус і С. Сміт виокремлюють шість ключових параметрів когнітивної оцінки емоцій. Два з цих параметрів визначають значущість події для благополуччя людини: чи має подія мотиваційну релевантність (тобто пов'язана з особистими інтересами) і чи відповідає вона особистісним цілям (мотиваційна конгруентність). Ці параметри визначають емоційний знак (позитивний або негативний). Інші чотири параметри впливають на модальність емоцій і стосуються оцінки можливостей впливу на ситуацію, адаптації до неї (оцінка потенціалу дій), визначення відповідальності за подію (оцінка причинності), а також прогнозування можливих змін обставин у майбутньому (оцінка очікуваних подій).

Р. Лазарус підкреслює, що «оцінка ситуації залежить як від ситуативних факторів, так і від диспозиційних особливостей особистості» [7, 283]. Таким чином, емоційні реакції є складним взаємодійним продуктом обставин, які оточують людину, і її внутрішніх характеристик, таких як цінності, досвід і особистісні властивості.

Психологи узагальнюють вплив позитивних і негативних емоцій на психофізіологічний стан людини. Під впливом вегетативної нервової системи,

яка реагує на емоції, в організмі відбуваються зміни в дихальній системі, кровообігу, а також гормональні реакції. Негативні емоції спричиняють більш виражені зміни, що можуть негативно позначатися на психічному та фізичному здоров'ї. Водночас позитивні емоції не мають настільки значного впливу на фізіологічні процеси організму [64].

Сильні емоції на протязі тривалого часу викликають емоційне виснаження. Хронічна повсякденна напруга, емоційна перевтома, стресогінні чинники обумовлюють виникнення феномену психологічного вигорання.

Перші дослідження феномена емоційного вигорання датуються 1974 роком, коли Х. Фрейденбергер запровадив термін «staff burn-out» (з англ. «професійне вигорання»). Цей термін описував психологічний стан працівників допоміжних професій, які зазнавали тривалого та інтенсивного емоційного контакту з клієнтами або пацієнтами [71]. У подальших дослідженнях це явище часто називали синдромом обслуговуючих професій, акцентуючи увагу на його поширеності серед медичного персоналу, зокрема лікарів і медичних сестер.

Емоційне вигорання, як наслідок професійного стресу, має свої витоки у концепції стресу, вперше згаданій у наукових працях 1944 року. Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують, що професійний стрес є основною причиною вигорання. Термін «стрес» та його вплив на адаптацію особистості почав активно поширюватися завдяки роботам Г. Сельє. У його концепції стрес розглядався як «причина всіх випадків дезадаптації або негативних змін у житті людини» [30, 104].

Стрес, як динамічний процес, класично розглядається як явище з трьома основними фазами розвитку, що утворюють характерну криву в часовому вимірі. Дослідники виділяють три ключові стадії стресового стану у людини:

– зростання напруженості;

– власне стрес;

– зниження внутрішньої напруженості [57].

Незважаючи на певні термінологічні відмінності серед авторів і наукових шкіл, ці стадії описують загальний адаптаційний синдром. Він є неспецифічною

генералізованою реакцією організму на несприятливі зовнішні подразники, такі як голод, втома, холод, загроза чи біль.

Г. Сельє запропонував детальну класифікацію цих стадій:

1. Фаза шоку (стадія тривоги) – перший етап, під час якого організм зазнає раптового зниження опору до стресора.

2. Фаза протишоку – активізація захисних механізмів організму, спрямованих на боротьбу зі стресором.

3. Стадія опору – якщо стресор діє тривалий час або є надмірним, організм мобілізує резерви для підтримання стабільності.

4. Стадія виснаження – захисні механізми перестають справлятися, що призводить до порушення життєвих функцій і виникнення патологічних станів [18].

Окремий аспект стресу – емоційне вигорання, яке розглядається як специфічна реакція на хронічний робочий стрес, зокрема у сфері міжособистісних відносин.

Одна з ключових ідей праці Е. Наґоскі та А. Наґоскі «Вигорання» полягає в тому, що стрес є основною причиною емоційного вигорання, але впоратися зі стресом і розібратися з його причинами – це два окремі процеси. Для подолання стресу особистість, яка зазнала емоційного вигорання, має пройти завершальний цикл. Стрес, як відомо, є захисною реакцією психіки на загрозу або небезпеку. При цьому фізичну загрозу часто легше ідентифікувати й завершити відповідний цикл, ніж емоційну [60].

А. М. Івасюк зазначає, що у процесі реакції на стрес можливі два варіанти розвитку подій. У першому випадку людина зазнає невдачі, що може призвести до трагічних наслідків, у другому – отримує допомогу і стає переможцем у боротьбі зі стресом, таким чином завершуючи цикл. Однак у сучасному світі часто виникає ситуація, коли стресор усунуто, але сам стрес залишається, змушуючи організм залишатися у стані постійної напруги. У такій ситуації організм починає боротися вже не із зовнішнім фактором, а із самим собою.

Традиційно виділяють дві основні реакції на стрес: «бий» або «біжи». Проте існує й третя реакція – «оцепеніти». Якщо мозок оцінює, що людина здатна впоратися із загрозою, спрацьовують перші дві реакції. У випадку оцепеніння мозок сигналізує, що загроза надто велика, і мобілізувати внутрішні ресурси недоцільно. Після завершення загрозливої ситуації організм може переживати постстресовий ефект: людина починає відчувати флешбеки, але це не лише спогади, а й фізична реакція тіла, яке «проживає» застряглі емоції та почуття. Це своєрідне «догравання» незавершених емоцій, необхідне для повернення до емоційної рівноваги [42].

Подальше вивчення феномену емоційного вигорання, спираючись на досягнення філософії, медицини та психології, поступово переростає у формування системного підходу до цієї проблеми.

Науково-психологічний аналіз численних досліджень свідчить, що емоційне вигорання є складним і поступовим процесом втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії. Цей стан проявляється через симптоми емоційного і розумового виснаження, фізичну втому, особистісне відсторонення та зниження задоволення від професійної діяльності й життя загалом. На сьогодні відсутня єдина точка зору щодо ключових причин виникнення емоційного вигорання: домінуючу роль відіграють як особистісні характеристики людини, так і вплив організаційних факторів.

У дослідженні феномену емоційного вигорання науковці виділяють щонайменше два основних підходи до його визначення та аналізу симптоматики: результативний і процесуальний.

Представники результативного підходу розглядають емоційне вигорання як певний стан, що характеризується стабільними елементами. Сучасні дослідження пропонують низку моделей, які репрезентують результативний підхід [80].

1. Однофакторна модель. Згідно з цією моделлю, емоційне вигорання визначається як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування у стресових, емоційно напружених

ситуаціях. Виснаження вважається основним фактором, тоді як інші прояви, такі як дисгармонія переживань чи змінена поведінка, розглядаються як його наслідки.

2. Двофакторна модель пояснює вигорання як конструкцію, що складається з двох компонентів:

– афективний компонент (виснаження), який включає скарги на здоров'я, фізичну втому, нервове напруження, емоційне виснаження;

– деперсоналізація, що виявляється у зміні ставлення до інших людей або до себе, часто супроводжується відстороненням та формалізацією контактів.

3. Трифакторна модель є однією з найбільш поширених у результативному підході. Вона визначає вигорання як відповідь на тривалі професійні стреси, що виникають у міжособистісних комунікаціях. А. Шир та Е. Грунфельд наголошують, що емоційне вигорання має три основні компоненти:

– емоційне виснаження – почуття перевтоми та спустошення через постійні робочі навантаження;

– деперсоналізація – цинічне або відсторонене ставлення до клієнтів чи колег;

– редукція персональних досягнень – зниження оцінки власної ефективності та професійних досягнень [57].

Ці компоненти є результатом дії робочих стресорів, які перевищують адаптаційні можливості людини.

4. Чотирифакторна модель. У цій моделі один із компонентів (наприклад, деперсоналізація) розділяється на два окремі аспекти, наприклад, деперсоналізація щодо роботи та щодо реципієнтів.

У свою чергу, прихильники процесуального підходу вбачають вигорання як динамічний процес, що розвивається у вигляді послідовних фаз. Найбільш детально процесуальний характер вигорання описаний у концепції М. Буриша, який визначає шість послідовних фаз:

1. Попереджаюча фаза.

2. Фаза зниження рівня власної участі.

3. Фаза емоційних реакцій.

4. Фаза деструктивної поведінки.

5. Фаза психосоматичних реакцій.

6. Фаза розчарування.

Основною причиною вигорання, згідно з М. Буришем, є конфлікт між високим ступенем залученості у роботу та недостатньою віддачею від цієї діяльності [80, 295].

Окрім цього варто також виокремлювати три групи факторів, які сприяють розвитку емоційного вигорання:

1. Особистісні фактори: інтроверсія; реактивність; авторитаризм; низька самоповага; низький рівень емпатії; незадоволеність професією та професійним розвитком.

2. Рольові фактори: рольовий конфлікт; рольова невизначеність; рольова перевантаженість.

3. Організаційні фактори: неналежна кадрова політика; надмірний робочий графік; погана організація праці; відсутність належної моральної та фінансової винагороди; соціально-психологічний клімат (конфлікти з колегами чи керівництвом); робота з психологічно важким контингентом.

Емоційне вигорання може також бути наслідком творчої діяльності, яка супроводжується високим емоційним навантаженням. У таких випадках розвиток вигорання часто зумовлений конфліктом між високим рівнем мотивації та неможливістю реалізувати себе у певній сфері діяльності.

Сучасні дослідження феномену емоційного вигорання здійснюються в межах гуманітарно-культурологічного підходу, який розглядає цей процес як трансформацію змісту свідомості особистості. Представники гуманістичної психології, такі як К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фром та інші, трактують особистість як унікальну і цілісну систему, що має здатність до самоактуалізації. Екзистенційні кризи розглядаються ними як специфічні

переживання людиною власного місця у світі, що є основною психічною реальністю. У цьому підході емоційне вигорання сприймається не лише як загроза для самоактуалізації, а й як потенційна можливість для зростання рівня самосвідомості.

Ключовим аспектом цього підходу є визнання, що рівень дезадаптивних розладів має критичну межу. Після її досягнення можна говорити про якісно новий стан біопсихосоціальної системи людини.

У сучасній психологічній науці дослідження емоційного вигорання спираються не лише на поняття теорії стресу та системні описи, але й на екзистенційний контекст. Наприклад, Н. В. Гришина вивчає вплив емоційного вигорання на якість життя особистості, пов’язуючи його з поняттям акме – найвищих досягнень людини. Науковець наголошує, що акмеологічний підхід включає аналіз цінностей, сенсу, мотиваційної сфери фахівця не лише в професійній діяльності, а й у ширшому життєвому контексті. Дослідниця вважає, що емоційне вигорання не обмежується професійним середовищем і проявляється у різних аспектах життя людини, а робота як засіб осмислення життя суттєво впливає на інші життєві ситуації [71].

Емоційне вигорання часто розглядають як «позитивний сигнал» для людину, що вказує на важливі процеси, які відбуваються у його внутрішньому світі. В цьому випадку вигорання інтерпретується як «захисний механізм психіки, спрямований на зменшення впливу несприятливих чинників і пов'язаний зі змінами в мотиваційній сфері особистості» [57, 198].

Б. Перлман і Е. Хартман вважають, що емоційне вигорання комплексно впливає на всі складові елементи особистості як системи. Зокрема, воно зачіпає фізіологічну сферу, спричиняючи фізичне виснаження; афективно-когнітивну сферу, що проявляється через емоційне виснаження та деперсоналізацію; а також поведінкову сферу, яка характеризується симптоматичними моделями поведінки та зниженням робочої продуктивності [11].

На думку А. Я. Боднара основними характерними ознаками психоемоційного вигорання є: психосоматичне нездужання, проблеми зі сном (зокрема безсоння), негативне ставлення до оточуючих і професійної діяльності, а також схильність до зловживання різними хімічними речовинами, такими як алкоголь, тютюн, кава, наркотики та інші психотропні засоби. Часто спостерігаються порушення харчової поведінки, що проявляються у вигляді відсутності апетиту або, навпаки, переїдання. Додатково виникають агресивні емоції, зокрема тривожність, дратівливість, напруженість, гнів і образливість, а також загальна пригніченість.

Психоемоційне вигорання супроводжується такими негативними емоційними станами, як цинізм, песимізм, апатія, депресія, відчуття безглуздості та безнадії, а також почуття провини. Воно нерідко призводить до емоційного і фізичного виснаження, втрати мотивації та зниження рівня відповідальності. Цей синдром проявляється у депресивних станах, відчутті хронічної втоми та спустошеності, нестачі енергії й ентузіазму, а також у неспроможності оцінювати позитивні результати своєї діяльності. Негативне ставлення до роботи й життя в цілому стає однією з найяскравіших характеристик цього стану [27].

На думку Л. О. Бегун-Трачук емоціональне вигорання проявляється через низку функцій, які у процесі професійного становлення особистості виконують протилежну роль порівняно з традиційними функціями психічних явищ. До них належать антимотиваційна, антикогнітивна та дерегулятивна функції.

Антимотиваційна функція вигорання полягає у зниженні стимулів до виконання професійних обов’язків. Дана функція дестимулює суб’єкта, зменшуючи його бажання досягати професійних і соціальних цілей. Як наслідок, відбувається значне зниження рівня досягнень у реалізації професійних завдань та суспільних очікувань.

Антикогнітивна функція проявляється у спрощенні когнітивних структур особистості, які відповідають за сприйняття та осмислення соціальних об’єктів, що призводить до звуження сфери професійного досвіду суб’єкта та

формування негативних оціночних суджень щодо власної професійної компетентності й ефективності виконання трудових завдань. Крім того, антикогнітивна функція впливає на ставлення до соціального оточення, викликаючи скептицизм і критичне сприйняття міжособистісних відносин [25].

Л. О. Бегун-Трачук вважає, що дерегулятивна функція проявляється у руйнуванні системи професійної діяльності. Це виражається у «зниженні професійної ефективності, відчутті незадоволеності роботою та життям загалом. Втрата регуляції в діяльності позбавляє суб'єкта можливості ефективно виконувати свої обов'язки, знижуючи якість як професійного, так і особистого життя» [25, 131-132].

Таким чином, емоційне вигорання у первинних дослідженнях розглядається як прояв незадовільної адаптації до стресових робочих умов. Воно виступає реактивно-адаптивним феноменом, який демонструє нездатність працівника ефективно справлятися з надмірними стресорами. Ця концепція інтегрується в ширшу систему психологічних понять теорії стресу, вказуючи на необхідність управління хронічним стресом для збереження психологічного та фізичного благополуччя. Емоційне вигорання негативно впливає на мотивацію, когнітивні процеси та регуляцію діяльності людини, що в результаті значно ускладнює процес самореалізації та задоволення життям.

## 2.2. Особливості емоційного вигорання батьків та його вплив на дитячо-батьківські відносини

Емоційне вигорання суттєво впливає на особистість. При цьому особистість живе в соціумі – її життєдіяльність відбувається кожен день на роботі та поза її межами. Надзвичайно важливою для особистості є сім'я.

Особливістю сім'ї як малої соціальної групи є емоційна близькість між її членами та взаємна підтримка. У науковій літературі затвердився термін «психологічне здоров'я сім'ї», який визначається як «стан комфортного функціонування сімейної структури, наповнений позитивними емоціями» [74,

28]. Цей термін охоплює комплексний показник, який відображає соціальну активність членів сім'ї у трьох основних аспектах:

– внутрішньосімейних стосунках;

– соціальному середовищі;

– професійній діяльності.

Психологічне здоров'я сім'ї є показником душевного благополуччя її членів, яке сприяє адекватному пристосуванню їхньої поведінки до життєвих умов у спілкуванні та діяльності. Іншими словами, це гармонійний ідеальний стан, якого прагне досягти кожен член подружжя, забезпечуючи внутрішню стабільність і взаєморозуміння в сімейних відносинах.

Але як зауважує Л. С. Пілецька, з роками спільного життя, унаслідок надмірної близькості, постійних тісних контактів і подружніх криз, вирощування дітей, психологічне здоров'я сім'ї може порушуватися через явище емоційного вигорання. Автор вважає, що емоційне вигорання, як психологічний феномен, має руйнівний вплив на здоров'я та ефективність життєдіяльності членів сім'ї, які перебувають у постійному комунікаційному процесі один з одним. Цей феномен розглядається як «ознака психологічного неблагополуччя у сімейних стосунках і виступає причиною порушення гармонії та розвитку дисбалансу в структурі сім'ї» [62, 225].

На думку О. Я. Кляпець емоційне вигорання в сім'ї можна визначити як стан психічного виснаження одного або кількох членів родини, який виникає внаслідок стресу, обумовленого внутрішньосімейним спілкуванням і сімейними стосунками. Цей стан проявляється зниженням адаптивності у взаєминах і виникненням емоційної незадоволеності. Причиною емоційного виснаження вважається тривале перебування в емоційно напружених умовах спілкування, що проявляється у відчуттях перенапруги, спустошеності та виснаження емоційних ресурсів [47]. Аналізуючи стилі подружніх взаємин, автор зазначає, що дисгармонійні шлюбні стосунки можуть сприяти виникненню емоційного вигорання в сім'ї. Крім того, сімейна залежність, яка може проявлятися як залежність від партнера або патологічна зосередженість на сімейному житті,

розглядається як фактор, що підвищує ризик розвитку емоційного вигорання в сім'ї [48].

На думку Л. С. Пілецької прямими факторами, що впливають на виникнення емоційного вигорання в сім'ї, є такі:

– особливості взаємовідносин між подружжям;

– ступінь залученості партнерів у сімейне життя;

– життєві та подружні кризи;

– індивідуально-психологічні характеристики подружжя, зокрема нейротизм, емоційна саморегуляція, рівень тривожності, локус контролю, амбітність, самооцінка, рівень самоповаги, типові способи подолання стресу, наявність інтересів;

– соціально-психологічні фактори, такі як матеріальне забезпечення сім'ї, особливості професійної діяльності членів родини, а також рольовий розподіл обов'язків у сім'ї [62].

У таких ситуаціях людина почувається неспроможною віддаватися сім'ї з тією самовіддачею, що раніше. Емоції стають «приглушеними» або «притупленими», а в особливо важких випадках можуть виникати емоційні зриви.

Деперсоналізація проявляється у негативному, бездушному або навіть цинічному ставленні до себе, членів родини, сімейних обов'язків і справ. Внутрішньосімейні контакти набувають формального та знеособленого характеру, а необхідність спілкування викликає роздратованість і агресивність, що часто призводить до конфліктів і образ.

Редукція власних досягнень проявляється у зниженні почуття особистої компетентності в сімейних справах, незадоволеності собою, зменшенні значущості своєї діяльності у сімейному житті та негативному сприйнятті себе як шлюбного партнера або члена родини. Людина може втрачати впевненість у своїх сімейних ролях і функціях.

Таким чином, емоційне вигорання в сім'ї можна визначити як загальний стан психічного виснаження, що супроводжується зниженням зацікавленості у сімейному житті, поступовим згасанням мотивації, пов'язаної з сімейними стосунками, зниженням ефективності виконання сімейних обов'язків та розвитком психосоматичних порушень [47].

Варто відзначити, що сім'я може включати в себе не тільки подружжя, а й їх дітей, батьків та інших родичів. Особливо важливим є вплив емоційного вигорання в сім'ї на дітей. В цьому контексті варто відзначити два види емоційного вигорання:

– емоційне вигорання безпосередньо в сім'ї, яке стосується відносин між подружжям (сімейне емоційне вигорання);

– емоційне вигорання членів сім'ї, яке пов'язано з їх роботою (професійне емоційне вигорання).

При цьому слід зазначити, що сімейне емоційне вигорання «має схожі ознаки, які описують дослідники в інших соціальних сферах» [62]. Натомість І. Збродська виокремлює новий термін – «батьківське вигорання» [39]. Цей термін є малодослідженим у вітчизняній психологічній науці. На думку автора хоча батьківство формально не вважається професійною діяльністю, вимоги, які суспільство висуває до батьків щодо їхніх обов'язків, є надзвичайно високими, постійно зростають і нерідко виявляються такими, до яких батьки не підготовлені. Ситуація ускладнюється погіршенням рівня життя населення, відсутністю політичної та економічної стабільності, а також новими викликами, такими як пандемія світового масштабу. До цих чинників додається вплив війни, яка посилює емоційне та фізичне навантаження на батьків через втрату стабільності, загрозу безпеці, вимушені переселення, економічні труднощі та тривогу за майбутнє дітей. Усі ці фактори створюють умови для постійного і надмірного стресу, який може призводити до батьківського вигорання.

Молоде подружжя зазвичай очікує, що батьківство буде чудовим досвідом. Це цілком природно, враховуючи акцент, який робиться на перевагах батьківства в науковій літературі, таких як зростання значення життя, позитивні

емоції та соціальна інтеграція. Однак для багатьох батьківство стає складним завданням. Насправді, це може бути одним із найважчих «робочих завдань», які людина бере на себе. З моменту народження діти можуть створювати для батьків значний стрес. Сам факт бути батьком або матір'ю передбачає зіштовхування з різноманітними щоденними труднощами (наприклад, домашні завдання, перевезення дітей), гострими стресовими ситуаціями (наприклад, спалахи гніву, конфлікти між братами і сестрами) і навіть хронічними стресорами (наприклад, поведінкові проблеми, проблеми зі здоров'ям). Якщо батьки тривалий час не мають достатніх ресурсів для вирішення дитячих стресових ситуацій, вони ризикують зіткнутися з батьківським вигоранням.

Перші згадки та описи феномену батьківського вигорання з'явилися на початку 1980-х років. Одночасно були опубліковані дві важливі праці: книга Е. Ленстром «Вигорання батьків-християн» [6] і книга Дж. Прокассіні та М. Кайфабера «Батьківське вигорання» [12].

Е. Ленстром визначає вигорання як виснаження фізичних і психічних ресурсів, обумовлене низкою чинників. До них вона відносить: завищені стандарти батьківства, які особистість ставить перед собою; нереалістичні очікування з боку суспільства; прагнення задовольнити всі емоційні та фізичні потреби своїх дітей; а також брак соціальної підтримки [6].

Серед симптомів батьківського вигорання авторка виділяє втрату контролю, ізоляцію, самонавіюване почуття провини, фізичне та емоційне виснаження, відчуження, а також обурення, спрямоване на Бога. За її словами, надмірне залучення в батьківську роль може призводити до втрати ідентичності та відчуття власної цінності. До побічних наслідків вигорання вона відносить алкоголізм, втрату емоційної близькості з партнером і розлучення [6].

Дж. Прокассіні та М. Кайфабер підкреслюють, що виконання батьківських обов'язків може бути значним джерелом стресу, що призводить до ментального, фізичного та емоційного виснаження, яке вони визначають як вигорання. Вони зазначають, що найбільше ризикують зіткнутися з цим феноменом ті батьки, які з ентузіазмом та відданістю виконують свою роль і

мали високі очікування від батьківства. На думку авторів, важливим аспектом відновлення для таких батьків є здобуття балансу між турботою про дітей та піклуванням про себе [6].

В дещо пізнішому дослідженні Г. Фрейденбергер зазначається, що одним із ключових чинників вигорання серед жінок є прагнення стати «супермамою» і виконувати всі обов'язки «ідеально» у всіх сферах життя. Жінки, які беруть на себе широкий спектр завдань і вкладають у них максимум своїх зусиль, часто нехтують власним добробутом і здоров'ям, що зрештою призводить до вигорання [4].

Початковий інтерес до вивчення батьківського вигорання виник у зв'язку з дослідженням сімей, які виховують дітей з інвалідністю. Американська дослідниця М. Вейс досліджувала вплив витривалості (*hardiness*) та соціальної підтримки на рівень батьківського стресу серед матерів дітей з типовим розвитком і дітей з особливостями розвитку. Вона виявила, що батьки, які виховують дітей з розладом аутистичного спектра (РАС), демонструють найвищий рівень вигорання. Менший рівень вигорання спостерігався у батьків дітей з іншими особливостями розвитку, а найнижчий – у батьків дітей з типовим розвитком [20].

В сучасних дослідженнях батьківське вигорання виникає внаслідок хронічного дисбалансу між ризиками та ресурсами в сфері батьківства. Воно визначається як стан інтенсивного виснаження, пов'язаного з батьківською роллю, при якому людина стає емоційно відчуженою від своїх дітей і починає сумніватися у своїй здатності бути гарним батьком або матір'ю [9]. Батьки відчувають настільки сильну втому від виконання батьківських обов'язків, що сама думка про їхню роль змушує їх почуватися на межі виснаження. Це призводить до емоційного відсторонення від дітей: взаємини стають дедалі менш емоційно наповненими, а спілкування зводиться до виконання функціональних або інструментальних завдань. Як наслідок, батьки втрачають задоволення від перебування з дітьми і перестають відчувати себе добрими батьками.

У грудні 2019 року в Бельгії відбулася Перша міжнародна конференція з батьківського вигорання, присвячена вивченню цього феномена. Станом на сьогодні, феномен батьківського вигорання досліджується в 40 країнах світу. Хоча ця проблема залишається недостатньо вивченою, її негативні наслідки як для особистості, так і для родини загалом стимулюють науковців до більш детального аналізу.

За найбільш консервативними оцінками, щонайменше 5% батьків у США (тобто близько 3,5 мільйона) наразі страждають від батьківського вигорання [9].

Варто зазначити, що окремі науковці зазначають, що батьківське вигорання не є звичайним батьківським стресом. Скоріше це тривала реакція на хронічний і надмірний батьківський стрес. Батьківське вигорання також не слід плутати з професійним вигоранням, адже кореляції між цими двома явищами є невеликими або помірними [5]. Можна бути виснаженим на роботі, але не у ролі батька, і навпаки. Інші науковці акцентують увагу на тому, що батьківське вигорання є «специфічним синдромом, який виникає в результаті тривалого впливу хронічного батьківського стресу» [65].

На думку І. Збродської батьківське вигорання структурно базується на трьох параметрах: «надмірне виснаження, що пов’язане з виконанням батьківської ролі, емоційне дистанціювання від дитини та відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі» [39]. Їх короткий опис представлено в табл. 2.2.

На основі аналізу зарубіжних досліджень можна зробити висновок, що батьківське вигорання є складним феноменом, розвиток якого залежить від багатьох факторів, що діють на різних рівнях: індивідуальному, мікро-, мезо-, екзо- та макрорівнях. У більшості досліджень було виявлено, що соціально-демографічні фактори, такі як стать, кількість дітей, самотнє батьківство, наявність пасинків чи фінансові труднощі, мають порівняно низький вплив на виникнення батьківського вигорання. Натомість особистісні характеристики, зокрема перфекціонізм, рівень емоційного інтелекту, нейротизм, життєвий

погляд (оптимізм чи песимізм), прив’язаність, рівень сумлінності та доброзичливості, значно впливають на його розвиток [39]. Крім того, важливу роль відіграють стандарти щодо батьківства, рівень навичок виконання батьківських обов’язків, стиль виховання та правила, що регулюють функціонування родини. Щодо наслідків батьківського вигорання, воно суттєво впливає на особистість, взаємини між подружжям, ставлення до дитини, взаємодію з нею, а також на сімейні стосунки загалом. Окрім фізичних проявів, таких як постійне почуття перевтоми, виснаження, порушення сну та психосоматичні розлади, батьківське вигорання має серйозні наслідки на психологічному рівні. Батьки, які стикаються з цим феноменом, часто відчувають складні емоції, зокрема почуття провини за те, що не можуть повноцінно виконувати свої обов’язки або не відповідають власним очікуванням.

*Таблиця 2.2*

**Параметри батьківського вигорання**

| Параметр | Характеристика |
|---|---|
| Надмірне виснаження | батьки відчувають надмірне залучення, що супроводжується постійною втомою. Навіть з самого ранку, щойно прокинувшись, вони вже відчувають втому через необхідність знову занурюватися в щоденне життя дитини і активно брати участь у її потребах. Виникає відчуття, що вони перебувають «на межі» своїх можливостей. |
| Емоційне дистанціювання від дитини | цей компонент проявляється в емоційному відстороненні від дитини. Батьки мінімально виконують свої обов’язки, які стосуються фізичних потреб дитини, але емоційне залучення є вкрай низьким. Їхні взаємини з дитиною обмежуються функціональними чи інструментальними аспектами, і будь-яка додаткова емоційна взаємодія зводиться до мінімуму. |
| Відчуття неефективності | батьки починають сумніватися у своїй здатності ефективно та збалансовано вирішувати проблеми, що виникають у вихованні дитини. Це відчуття безсилля посилює їхній стрес і віддаленість від виконання батьківських функцій. |

Варто відзначити, що зв’язок між емоційним вигоранням батьків та дитячо-батьківськими відносинами залишається сьогодні недостатньо дослідженим.

Підвищення конфліктності з дітьми вважається наслідком емоційного вигорання батьків. М. Миколайчук зазначає, що «емоційне виснаження має більший вплив на стосунки в подружжі та появу конфліктів, а емоційне дистанціювання має більший вплив на батьківсько-дитячі стосунки» [14]. Тобто на стан батьківсько-дитячих стосунків суттєво впливає рівень емоційного дистанціювання, а конфліктність в цих стосунках підвищує емоційне виснаження батьків. При цьому було з’ясовано, що батьки, які мають труднощі з ініціюванням і підтриманням позитивних емоційних взаємин зі своєю дитиною (високий рівень невротизму), недостатньо чутливо реагують на її потреби (низький рівень доброзичливості) або не забезпечують структурованого й узгодженого середовища для розвитку дитини (низький рівень сумлінності), значно частіше стикаються з синдромом емоційного вигорання [14].

Ще одним важливим зауваженням в працях науковців є те, що «матері, які зазнають вигорання, мають вищий рівень насилля у ставленні до дітей, ніж чоловіки» [13].

В 2023 р. було опубліковано результати дослідження вигорання батьків і розвитку підлітків В. Ванга, в якому ставилася мета вивчити вплив і основний механізм батьківського вигорання на розвиток підлітків, а також посередницьку роль психологічного контролю з боку батьків. Результати сформованої моделі багатогрупового структурного рівняння показали, що батьківське вигорання негативно пов’язане з розвитком підлітків опосередковано через батьківський психологічний контроль. Батьківський психологічний контроль частково опосередковував зв'язок між вигоранням батьків і успішністю в навчанні та повністю опосередковував зв'язок між вигоранням батьків і соціальною адаптацією. Крім того, вигорання батьків у матерів виявилося більш сильним, ніж у батьків. Батьківське вигорання матерів загалом виявило значний вплив на

розвиток підлітків, тоді як ті самі непрямі ефекти не були значущими у вибірці батьків. Ці результати показали важливість впливу матерів на підлітків у батьківській діяльності, а отже, слід приділяти увагу матерям у втручанні та профілактиці батьківського вигорання [19].

Останнім часом наукові дослідження засвідчують зв’язок між вигоранням батьків та екстерналізацією дитини (тобто дратівливістю, агресивністю, опозиційно-зухвалим розладом) та/або інтерналізованою поведінкою (тобто соматичними скаргами, симптомами тривоги та депресії, суїцидальністю).

А. Войн припускає, що будучи некерованою або емоційно нестабільною, дитина може створити стресове середовище для батьків, що може спонукати батьків до малопозитивного виховання. У свою чергу, батьки, які мають низькі оцінки щодо позитивного виховання, можуть посилити симптоми вигорання у батьків. Що стосується зворотного напрямку, автор припускає, що батьки, які втратили здоров’я, через свій стан можуть бути менш схильні вдаватися до позитивного батьківства, що, у свою чергу, може мати шкідливі наслідки. впливають на поведінку своєї дитини. За результатами дослідження встановлено, що агресивна або опозиційна дитина (екстерналізована поведінка), ймовірно, викликає більше занепокоєння/тягаря для своїх виснажених батьків, які вже значно ослаблені їхніми симптомами вигорання у батьків, тоді як більш стримана дитина – замкнута у своїх внутрішній світ (інтерналізація поведінки) – ймовірно, викликає менше (якщо взагалі є) занепокоєння/тягар для їх виснажених і тому відокремлений батько [21].

Вигорання також може спонукати батьків до жорстокості або нехтування дітьми, навіть якщо батьки філософськи проти такої поведінки. У дослідженнях 2020 року виявлено, що батьки, які вказали на вищий рівень вигорання, також вказують на вищий рівень примусових або каральних методів виховання, а батьки які повідомили про найбільшу зміну рівня вигорання з січня по червень 2020 року, мали найвищий ризик жорстокого поводження з дітьми [1].

Коли виснажений батько кричить на свою дитину або карає її фізично, така поведінка шкодить не лише дитині – за словами М. Міколайчак, симптоми вигорання та його наслідки можуть створювати порочне коло: «батьки, які поводяться таким чином, часто відчувають сором, обдумують свою поведінку, а потім прокидаються наступного дня ще більш втомленими й чутливими, що лише посилює негативну поведінку» [14, 758].

Таким чином, емоційне вигорання батьків є складним і багатогранним явищем, яке суттєво впливає на якість дитячо-батьківських відносин. Воно характеризується виснаженням емоційних ресурсів, зниженням задоволення від виконання батьківських обов'язків і розвитком відчуженості у стосунках із дітьми. Унаслідок вигорання батьки стають менш чутливими до емоційних потреб дитини, що може викликати у дітей відчуття непорозуміння, самотності та недовіри. У таких умовах стосунки втрачають гармонію, збільшується частота конфліктів, з'являються взаємні претензії, а в окремих випадках це може призводити до серйозних психологічних наслідків як для дітей, так і для самих батьків.

Подолання цього явища потребує усвідомлення проблеми, застосування методів відновлення емоційного балансу, а також створення середовища підтримки для батьків, що сприятиме покращенню стосунків у родині та забезпеченню здорового емоційного клімату.

## 2.3. Підходи до дослідження впливу емоційного вигорання на конфліктність дитячо-батьківських відносин

На сьогоднішній день дослідження батьківського вигорання спрямовані на вивчення факторів, які роблять батьків вразливими до цього стану. Дослідники виявили, що ризик батьківського вигорання найвищий, якщо:

– батьки прагнуть бути ідеальними [5];

– мають високий рівень нейротизму або недостатньо розвинені емоційні та стресорегулюючі навички [9];

– відчувають нестачу емоційної чи практичної підтримки від партнера або від соціального оточення загалом [17];

– мають неефективні методи виховання дітей [9];

– виховують дітей із особливими потребами, які ускладнюють сімейне життя [17];

– працюють неповний робочий день або залишаються вдома з дітьми [8].

На думку М. Миколайчук набагато менше відомо про наслідки батьківського вигорання, ніж про його причини. Якщо професійне вигорання асоціюється з численними негативними наслідками як для працівника, так і для компанії та погіршує психічне та фізичне здоров'я працівників, знижує більшість аспектів продуктивності праці і значно підвищує наміри працівників змінити роботу, то у сфері батьківства можна очікувати наслідків як для батьків, так і для сім'ї [9]. Результати крос-секційних досліджень свідчать, що батьківське вигорання, подібно до професійного, асоціюється з депресивними симптомами, залежностями, порушеннями сну та конфліктами в подружжі [5].

У 1989 році Д. Пелсма та її колеги провели дослідження з валідизації опитувальника вигорання Х. Маслач (MBI), адаптованого для оцінки батьківського вигорання. У вибірку увійшли 100 жінок, які виховували маленьких дітей і не працювали. Результати дослідження показали, що батьківське вигорання має значну схожість із професійним вигоранням у компонентах «емоційного виснаження» та «зниження особистих досягнень». Водночас батьківське вигорання може відрізнятися у компоненті «деперсоналізації» [10].

Важливо, що батьківське вигорання виявляє сильніший зв'язок, ніж професійне, із трьома факторами:

– ідеями втечі (бажанням втекти або навіть скоїти самогубство),

– зневажанням дітей,

– батьківською агресією.

Ідеї втечі, зневажання дітей та батьківська агресія є наслідками батьківського вигорання, але напрямок причинно-наслідкового зв'язку наразі невідомий. Можливі також зворотні зв'язки, коли ці фактори впливають на розвиток вигорання, або існування третього чинника (наприклад, вигорання та ці наслідки можуть бути спричинені спільною причиною, такою як нейротизм).

Без експериментальних досліджень неможливо точно визначити, чи батьківське вигорання збільшує ці наслідки більше, ніж навпаки.

Найбільший вклад у дослідження саме емоційного вигорання батьків здійснили М. Миколайжак та І. Роскам. Перші дослідження цих науковців були спрямовані на розробку інструменту для вимірювання батьківського вигорання. Для цього вони провели два дослідження, у ході яких адаптували опитувальник професійного вигорання Х. Маслач (далі – MBI) для оцінки батьківського вигорання, створивши Parental Burnout Inventory (далі – PBI). Цей інструмент продемонстрував високу надійність (0,89 і 0,94 для двох вибірок).

Дослідження підтвердили трикомпонентну модель батьківського вигорання, що складається з виснаження, неефективності та емоційного дистанціювання. Компонент «деперсоналізація» було замінено на «емоційне дистанціювання», оскільки «деперсоналізація» не відображає природи батьківства. Науковці пояснили: «Якщо працівники з високим рівнем виснаження можуть сприймати своїх клієнтів або пацієнтів як цифри, то батьки з високим рівнем вигорання не можуть «дегуманізувати» своїх дітей. Єдине, що вони можуть зробити, – це емоційно дистанціюватися від джерела виснаження» [15].

Батьки, які переживають вигорання, продовжують виконувати свої обов'язки на фізичному рівні (годують, вкладають спати, водять на гуртки), але стають менш залученими й чутливими у своїх емоційних реакціях до дітей. Дослідники також відзначили, що виснаження на роботі і вдома не є ідентичними явищами. Наприклад, батьки, які відчувають виснаження вдома, можуть комфортно почуватися на роботі, і навпаки. Результати дослідження

показали, що рівень батьківського вигорання є однаковим для матерів і батьків [15].

Подальша розробка глибшого розуміння феномена батьківського вигорання та пошук ефективних методів його дослідження привели дослідниць до створення опитувальника під назвою «Оцінка батьківського вигорання» (Parental Burnout Assessment, далі – PBA), який складається з 23 питань. Цей інструмент вимірює два компоненти – виснаження від батьківської ролі та емоційне дистанціювання – які збігаються з компонентами, що оцінюються за допомогою PBI. Так, наприклад, цю методику використовує А. Войн при дослідженні вигорання батьків і поведінки дітей [21].

Однак PBA має низку унікальних характеристик. Зокрема, дослідниці додали компонент, що вимірює «відчуття пересиченості» (англ. «being fed up»), яке передає стан крайньої втоми й емоційного перенасичення. Цей аспект частково відрізняється від компонента «втрата персональних батьківських досягнень та ефективності», оскільки, як було зазначено, всі батьки, які переживають вигорання, втрачають задоволення і відчуття реалізації в батьківській ролі, але не обов'язково втрачають свою ефективність.

Ще одним важливим доповненням в PBA є фактор «контрасту», який передбачає наявність помітних змін між поточним станом особистості та її станом у минулому. Цей фактор є ключовим, адже без таких змін не можна стверджувати, що має місце вигорання [14].

Вітчизняні науковці для дослідження емоційного вигорання в сім'ї використовують самі різноманітні методики. Л. М. Леженіна звертає увагу на проблему вибору таких методик для з'ясування емоційного вигорання як такого. На думку науковця вигорання є складним явищем, що обумовлює проблему вибору необхідної методики для його оцінки [58].

Для дослідження емоційного вигорання батьків В. В. Шевчук рекомендує застосовувати такі методи:

1. Теоретичні методи:

– аналіз, синтез, порівняння, класифікація, узагальнення, систематизація

концептуальних положень;

– метод теоретичного моделювання для визначення стану розробленості проблеми та окреслення перспективних напрямів її вирішення.

2. Емпіричні методи:

– спостереження, бесіди, анкетування;

– психодіагностичне тестування із використанням стандартизованих тестів-опитувальників;

– констатувальний та формувальний експерименти для дослідження особливостей емоційного вигорання батьків дітей із психофізичними порушеннями, а також розробки та перевірки комплексної програми психологічної та психотерапевтичної підтримки.

3. Математико-статистичні методи:

– описова статистика;

– порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента);

– кореляційний, факторний і регресійний аналізи;

– у формувальному експерименті – критерій Вілкоксона, який дозволяє фіксувати зміни, що відбулися під впливом психологічної та психотерапевтичної роботи.

А. Л. Іванова в процесі вивчення взаємозв’язку батьківського вигоряння з незадоволеністю діадних потреб подружжя використовувала методики, які розкривають емоційний стан батьків к родині. Зокрема методики «Визначення психічного «вигоряння», «Діагностики рівня емоційного вигоряння»; тест-опитувач батьківського відношення (ОРО), «Психологічне вигоряння» у професіях системи «людина – людина», а також власний авторський тест на батьківське вигоряння [41]. Використання цих методик дозволило автору зробити висновок про емоційне виснаження, втому та невдоволеність партнером і собою, але при цьому поза увагою залишився вплив такого вигорання на дитячо-батьківські відносини, хоча автор акцентує увагу на тому, що «батьки, які мають проблеми у сосунках та незадоволені подружні потреби, «переключили» свою увагу із себе на дітей значною мірою» [41, 138].

Зазначимо, що наведені в дослідженні А. Л. Іванової [41] методики доволі часто використовуються вітчизняними науковцями в своїх дослідженнях батьківського вигорання. Так, наприклад, І. Сухіна застосовує опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» для з'ясування емоційного вигорання батьків, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями [72]. Цю ж методику адаптує до умов України Л. В. Кондрацька в своєму дослідженні сімейних конфліктів як чиннику емоційного вигорання підлітків в дитячо-батьківських відносинах [52] та М. С. Міщенко. Багато уваги приділяє цій методиці і О. В. Вартанова [31].

Зауважимо, що в дослідженні Л. М. Леженіної методики «Визначення психічного «вигоряння», «Діагностики рівня емоційного вигоряння»; вважаються найбільш поширеними методиками для оцінки емоційного вигорання. Окрім цього до поширених методик автор також відносить методику «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина» [58]. Серед методик зарубіжних науковців в Україні найчастіше використовуються методики «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Дж. Гібсона та «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга [58]. Однак методики «Діагностики рівня емоційного вигоряння» та «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина» націлені переважно на професійне вигорання, методика Дж. Грінберга досліджує професійне вигорання на особистісному, міжособистісному та мотиваційному рівнях.

Окремо слід звернути увагу на дослідження науковців, які стосуються чинників, що спричиняють емоційне вигорання. Сюди можна віднести модульний соціотест Анцупова, методики «Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів», «Особистісна агресивність і конфліктність», тест «Уміле вирішення проблеми» та інші [58].

Дослідження емоційного вигорання батьків часто поєднують з дослідженням дитячо-батьківських відносин. Так, І. Р. Субашкевич для аналізу таких відносин використовує методики тест-опитувач батьківського відношення (для вивчення батьківського ставлення), Г. Айзенка (діагностика

психічних станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; методика-опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3 / Тест Д. Олсона) (для оцінки рівня сімейної згуртованості та сімейної адаптації) [70].

А. Войн при дослідженні поведінки дітей та її зв'язку з вигоранням батьків використовувала для з'ясування особливостей поведінки дитини опитувальник поведінкового скринінгу Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), а для з'ясування позитивного батьківства – Шкале позитивного батьківства v2.0. (E2P) [21].

Вітчизняні науковці для конфліктності в родині використовують різні методики. Так, наприклад, в посібнику «Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту» до таких методик відносяться наступні:

– для дослідження конфліктологічної грамотності, яка є базовою складовою ефективного вирішення міжособистісних суперечок, аналізу способів сприйняття конфліктних ситуацій, підходів до управління конфліктами та оцінки загального рівня компетентності у цій сфері, впливу особистісних характеристик на здатність людини вирішувати конфлікти конструктивно пропонується використовувати такі методики, як методика дослідження міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації (А. І. Тащевої у модифікації Т М. Дзюби), методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (І. Х. Петерсен та П. П. Хеппнер), методика «Управління міжособистісними конфліктами» (К. С. Камерон та Д. А. Веттєн);

– для з'ясування технологічності, що відображає здатність застосовувати структуровані стратегії для вирішення конфліктних ситуацій, аналізу різних моделей поведінки та підходів до управління конфліктами пропонується використовувати методику діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптовану Т. Д. Кушнірук) та методику «Стратегія боротьби з конфліктами» (К. Камерон, Д. Веттєн);

– для визначення особливостей саморегуляції, що є важливим чинником для контролю власних емоцій і поведінки в умовах конфлікту, дослідження впливу ціннісних орієнтацій, індивідуального рівня агресивності, тривожності та інших особистісних характеристик на здатність до конструктивного розв’язання конфліктів, аналізу індивідуальних реакцій на конфлікт, що дозволяє визначити роль самоконтролю та адаптивності у складних міжособистісних взаємодіях, пропонується застосовувати тест «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), методику дослідження ціннісних орієнтацій у діловій взаємодії, Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості», методику «Значення конфлікту для мене» та варіант оцінювання індивідуальної агресивності за методикою А. Асінгера [36].

Доволі часто в дослідженнях конфліктності застосовується методика суб’єктивної оцінки міжособистісних відносин [52; 76], яка визначає рівні напруженості, агресивності та конфліктності у стосунках та була адаптована Т. В. Коломієць [49]. На думку В. М. Філоненко ця методика дозволяє з’ясувати як чинники конфліктності та агресивності впливають на соціометричний статус підлітка дитячо-батьківських стосунках [76].

Окрім цього для аналізу дитячо-батьківських відносин дуже часто застосовуються спеціально розроблені анкети, які дозволяють глибше зрозуміти особливості взаємин у сім'ї, зокрема їхню якість, характер і динаміку, а також вплив конфліктів на сімейний мікроклімат; надають змогу з'ясувати, як респонденти оцінюють загальний рівень взаєморозуміння і згуртованості в своїй родині, чи сприймають її як дружній і підтримуючий колектив. Так, наприклад, анкета розроблена науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи КУ імені Бориса Грінченка досліджує частоту спільного проведення часу членами сім'ї, типи спільних занять і основні форми взаємодії. Особливу увагу в ній приділено аналізу конфліктних ситуацій: їх наявності, причин, частоти, способів вирішення та емоційного впливу на членів сім’ї. Опитування допомагає визначити, наскільки часто виникають конфлікти,

які фактори їх провокують (від непорозумінь до порушень етичних норм або зловживань), а також які способи розв’язання використовуються – від примирення до залучення зовнішньої допомоги або уникання вирішення. Анкета також досліджує вплив конфліктів на дітей, зокрема їхні емоційні реакції, поведінку і способи адаптації до конфліктного середовища. Зокрема, вона показує, як діти ставляться до конфліктів — чи намагаються підтримати когось, помирити, або ж, навпаки, замикаються в собі, шукають допомоги ззовні чи проявляють агресію [22].

Крім того, таке анкетування торкається аспектів, що стосуються шкідливих звичок у сім'ї, таких як куріння, що дозволяє з'ясувати додаткові фактори, які можуть впливати на сімейний клімат. Загалом, анкета слугує ефективним інструментом для комплексного аналізу сімейних взаємин, їхньої гармонійності та потенційних джерел конфліктів, забезпечуючи основу для розробки рекомендацій з поліпшення сімейної атмосфери.

Таким чином, в психології дослідження впливу емоційного вигорання на конфліктність дитячо-батьківських відносин перебуває лише в зародковому стані. Водночас воно базується на дослідженнях емоційного вигорання, яке давно перебуває в центрі уваги науковців та батьківського емоційного вигорання, яке активно досліджується зарубіжними науковцями і лише розпочинає досліджуватися вітчизняними вченими. Для цього застосовуються різноманітні методики, пов’язані з аналізом структури емоційного вигорання, його впливу на різні аспекти життєдіяльності, а також методики, які дозволяють проаналізувати стан дитячо-батьківських відносин.

# РОЗДІЛ 3
# ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ НА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ

## 3.1. Цілі, задачі, організація та методи емпіричного дослідження

Необхідність проведення емпіричного дослідження обумовлено необхідністю глибшого розуміння того, як емоційне вигорання батьків впливає на відносини між батьками та дітьми.

Враховуючи те, що емоційне вигорання батьків являє собою психологічний стан, який виникає внаслідок хронічного стресу та перевантаження, характерного для виконання батьківських обов’язків та включає в себе емоційне виснаження, зниження чутливості до потреб дитини, втрату задоволення від виконання батьківської ролі, а також розвиток почуття відчуженості у відносинах із дітьми, воно негативно позначається на дитячо-батьківських відносинах, сприяючи зростанню конфліктності, зниженню взаємної довіри та емоційного контакту. Емпіричне дослідження дозволить зрозуміти, як саме цей стан впливає на поведінкові та емоційні аспекти взаємодії у сім'ї, а також визначити механізми його впливу на психоемоційний стан дітей.

Таке дослідження є важливим для розуміння міжособистісної динаміки у сім’ї, оскільки саме дитячо-батьківські відносини виступають одним із ключових факторів у формуванні особистості дитини, її соціалізації та емоційного розвитку. Воно дозволить ідентифікувати специфічні прояви емоційного вигорання у батьків та встановити, як вони впливають на якість взаємодії з дітьми, що сприятиме розробці ефективних стратегій для запобігання та подолання негативних наслідків вигорання.

Відповідно метою емпіричного дослідження є з’ясування впливу емоційного вигорання батьків на конфліктність у дитячо-батьківських

відносинах. Завданнями емпіричного дослідження є:

– визначення дієвих методик для вимірювання рівня емоційного вигорання та якості дитячо-батьківських відносин;

– формування репрезентативної вибірки досліджуваних;

– проведення опитування та діагностики за обраними методиками;

– аналіз отриманих даних для встановлення залежностей між емоційним вигоранням батьків та характеристиками дитячо-батьківських відносин.

Гіпотеза дослідження: емоційне вигорання батьків, як сукупність певних симптомів емоційного життя особистості, призводить до виникнення конфліктності в дитячо-батьківських стосунках.

Дослідження проводилося в 4 етапи.

На першому етапі було проведено аналіз необхідної літератури з емоційного вигорання, батьківського вигорання, дитячо-батькіських відносин та конфліктності в сім'ї, а також досліджено методики, які використовуються для проведення подібних досліджень різними науковцями. Результатом першого етапу стало обрання комплексу методик, які включали:

1. Методику діагностики емоційного вигорання (В. Бойко) (Додаток А). За допомогою цієї методики було встановлено наявність (або відсутність) емоційного вигорання та його стадію. Дана методика дозволяє визначити кожну з фаз вигорання (напруження, резистенція та виснаження) з можливістю фіксації кожного з 12 симптомів (в тому числі по фазам). Це дає широкі можливості для трактування та дозволяє відсіяти серед вибірки відокремити лише тих осіб, які мають емоційне вигорання. Як зазначає М. С. Міщенко цей діагностичний тест не лише дозволяє виявити особливості прояву синдрому емоційного вигорання, але й визначає наявність психосоматичних і психовегетативних розладів. Він допомагає ідентифікувати основні симптоми вигорання та встановити, до якої стадії формування цього синдрому належать різні за вираженістю ознаки – домінуючі, сформовані або ті, що перебувають у процесі формування. Аналіз симптомів за відповідними фазами також дозволяє простежити розвиток синдрому емоційного вигорання на різних рівнях: від

початкового стану напруження та активації захисних механізмів особистості до етапів емоційного виснаження, відчуженості та виникнення психовегетативних порушень [38; 59].

Методика включає 84 твердження, за результатами яких проводиться детальний аналіз (Додаток А). Відповідно до ключа, виконуються такі розрахунки:

– спершу визначається сума балів для кожного з 12 симптомів вигорання. За кожну відповідь, яка збігається з ключем, нараховується вказана кількість балів. Кожна шкала охоплює сім питань, а максимальна кількість балів для однієї шкали становить 30;

– далі обчислюється загальна сума балів для кожної з трьох фаз формування синдрому вигорання. Для цього підсумовуються результати чотирьох шкал, що відповідають кожній фазі;

– підсумковий показник синдрому емоційного вигорання визначається як сума балів за всіма 12 симптомами.

На основі отриманих якісних і кількісних показників для різних фаз формування синдрому «вигорання» можна скласти всебічну характеристику особистості, а також розробити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції. Під час аналізу розглядаються такі аспекти:

– які симптоми є домінуючими;

– які симптоми супроводжують стан «виснаження»;

– чи пов’язане «виснаження» (за його наявності) із чинниками професійної діяльності або ж суб’єктивними причинами;

– які симптоми найбільш впливають на емоційний стан особистості;

– які аспекти поведінки чи особистісні риси потребують корекції для запобігання негативним наслідкам емоційного вигорання для самої людини, її професійної діяльності та міжособистісних стосунків.

Такий підхід дозволяє не лише глибше зрозуміти природу емоційного вигорання, але й ефективно розробляти стратегії його попередження та подолання.

2. Методику «Суб’єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) (С. Духновського) (Додаток Б). Більшість соціально-психологічних явищ можна характеризувати через протилежні полюси, які ґрунтуються на поєднанні ознак гармонійності та дисгармонійності. Ці характеристики відображають баланс між цими ознаками з домінуванням однієї зі сторін. Гармонійні стосунки вирізняються стабільністю, викликають позитивні емоції та почуття задоволеності у всіх учасників взаємодії. Натомість дисгармонійні стосунки характеризуються відсутністю єдності та згоди, а також ослабленням емоційних зв’язків і зниженням рівня позитивних почуттів [76].

Дисгармонія міжособистісних відносин проявляється у таких аспектах:

– відсутність єдності та згоди між людьми;

– послаблення позитивних емоційних зв’язків між учасниками взаємодії, коли віддаляючі почуття переважають над тими, що сприяють зближенню;

– надмірне домінування зближаючих почуттів, що створює своєрідний «симбіоз».

Методика «Суб’єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) дозволяє оцінити гармонійність відносин в сім’ї, зокрема визначити ознаки дисгармонійності міжособистісних стосунків – напруженість, конфліктність, агресивність, а також відчуження між учасниками взаємодії.

Відповідно у тих осіб, у яких спостерігається емоційне вигорання за допомогою цієї методики можна з’ясувати наявність конфліктів в родині, при цьому серед показників гармонійності доцільно використовувати лише конфліктність та агресивність.

Методика включає 40 запитань, відповіді на які передбачають 7 бальну шкалу з крайніми протилежними оцінками від «повністю не згоден» (1 бал) до «згоден повністю» (7 балів). Спочатку підсумовуються «сирі» бали, які далі перераховуються у стени за допомогою спеціальних таблиць.

Стенові значення за кожною шкалою підсумовуються і утворюють підсумковий бал – «Індекс дисгармонійності відносин», отримані значення перетворюються на шкалу вторинних стен [76].

Опитувальник дозволяє майже необмежено використовувати його щодо міжособистісних відносин. Він може служити як діагностичний інструмент у психотерапії та консультування. В нашому випадку опитувальник дозволяє досліднику не лише виявити наявність напруженості, конфліктності, агресивності чи відчуженості в межах сімейної взаємодії, але й оцінити рівень гармонійності або дисгармонійності міжособистісних стосунків у родині. Цей інструмент може бути особливо корисним для аналізу динаміки сімейних відносин, дозволяючи виявити потенційні проблеми та розробити стратегії їх подолання.

3. Анкету, яка була розроблена науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи КУ імені Бориса Грінченка (Додаток В). Ця анкета дозволяє вивчити дитячо-батьківські відносини шляхом опитування батьків та встановлення зворотного зв'язку від підлітків [33].

Далі була сформована вибірка. Оскільки мова йде про батьків та їх дітей головною вимогою до вибірки була наявність дітей. Враховуючи, що найбільш підданий конфліктам вважається підлітковий вік, то відбір респондентів відбувався саме за наявністю дітей підліткового віку.

Для проведення емпіричного дослідження можна обрати два підходи: очний та дистанційний. Зважаючи на поточну ситуацію в Україні, було вирішено здійснити опитування в онлайн-форматі. У рамках підготовки до дослідження на основі обраних методик та анкети була сформована Google-форма. Вибір цього інструменту пояснюється його зручністю у використанні, широкою доступністю, автоматизованою обробкою даних, гнучкістю, високим рівнем конфіденційності, безкоштовністю та можливістю інтеграції з іншими сервісами Google.

На другому етапі дослідження проводилося безпосереднє опитування респондентів. Їм було запропоновано відповісти на запитання, представлені у Google-формі. Зібрані дані були експортовані в електронну таблицю формату Excel, після чого їх обробка здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

Вибірка склала 26 батьків, переважна більшість з яких жінки (92,3%) (Додаток Г). Вікова характеристика вибірки представлена на рис. 3.2.

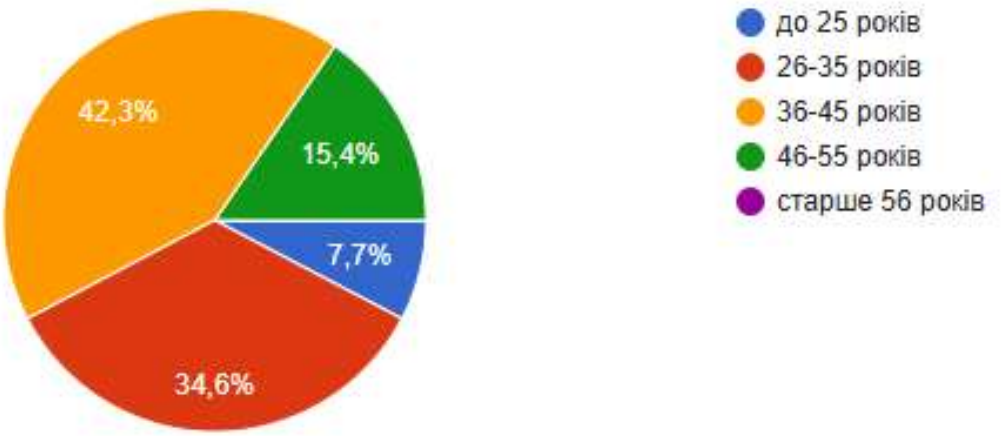



**Рис. 3.2. Характеристика вибірки за віком**

Серед опитаних переважна більшість має вік 36-45 років (42,3%) та 26-35 років (34,6%). 61,5% опитаних мають вищу освіту (бакалавр/магістр), ще 23,1% навчаються у вищих навчальних закладах (Додаток Г). Сімейний статус опитаних представлено на рис. 3.3.

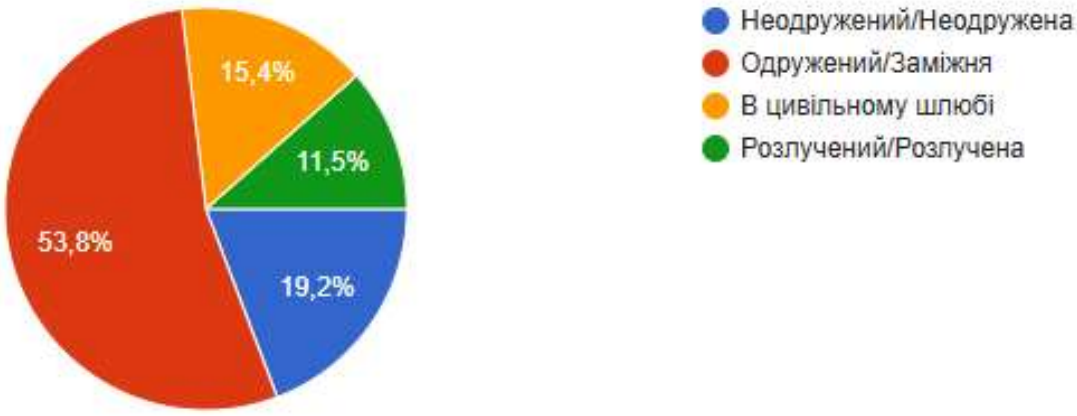



**Рис. 3.3. Сімейний статус опитаних**

З рис. 3.3. видно, що переважна більшість опитаних перебувають у шлюбі (53,8%), 19,2% – неодружені, 15,4% – знаходяться в цивільному шлюбі, а 11,5% є розлученими. Переважна більшість опитаних проживають в середньому місті (57,7%), 26,9% – у великому (Додаток Г).

На рис. 3.4. представлено соціальний статус опитаних.

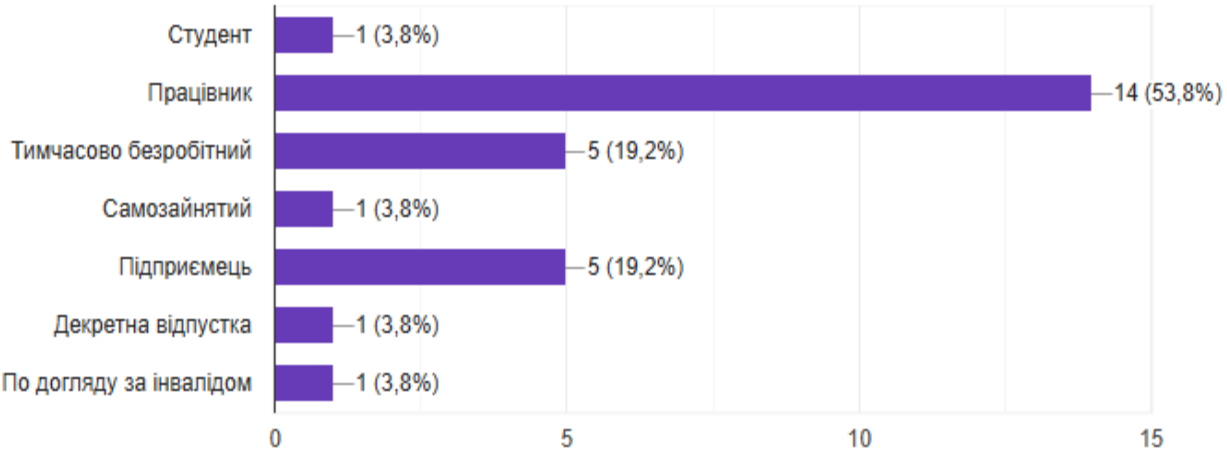



**Рис. 3.4. Соціальний статус опитаних**

З рис. 3.4. видно, що переважна більшість опитаних є найманими працівниками (53,8%). 19,2% вибірки є безробітними і ще майже 20% – підприємцями.

На рис. 3.5. представлено середній дохід опитаних.




**Рис. 3.5. Середній дохід опитаних**

З рис. 3.5. видно, що у 46,2% опитаних середній дохід складає від 10 до 20 тис. грн. в місяць, що нижче від середнього рівня заробітної плати по Україні. У 26,9% опитаних такий дохід ще нижчий – від 5 до 10 тис. грн. Лише

у 15,4% опитаних він перевищує середню заробітну плату по Україні і складає понад 20 тис. грн.

Таким чином, метою емпіричного дослідження було з'ясування впливу емоційного вигорання батьків на дитячо-батьківські відносини. Воно проводилося в чотири етапи. На першому етапі було проведено аналіз необхідної літератури та відібрано методики для проведення дослідження: методику діагностики емоційного вигорання, методику «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO) та анкету, яка була розроблена науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи КУ імені Бориса Грінченка. Опитування проводилося в онлайн форматі. На другому етапі було опитано 26 родин з дітьми підлітками (переважно одружених жінок у віці 26-45 років, які працюють найманими працівниками з доходом близько 10-20 тис. грн/міс.).

### 3.2. Аналіз результатів дослідження

Третій етап передбачав аналіз отриманих результатів за обраними методиками. За результатами проведеного опитування були отримані первинні емпіричні дані щодо емоційного вигорання, які в подальшому було проаналізовано за допомогою програмного забезпечення Jamovi та проінтерпретовано.

Спочатку розглянемо структуру емоційного вигорання опитаних. Для цього наведемо описову статистику опитування респондентів за шкалами «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження», а також підсумкової оцінки емоційного виснаження (табл. 3.3).

Дані табл. 3.1 засвідчують, що фаза «напруження» у проаналізованої вибірки знаходиться у стадії формування (в середньому 47,1, що входить в діапазон 37-60 за Додатком А). При цьому показники по респондентам суттєво коливаються – від 3 (фаза не сформувалася) до 93 (фаза повністю сформувалася). Значно гірше ситуація по шкалі «Резистентність». Середній

показник по вибірці склав 66 балів, що свідчить про сформованість фази. При цьому мінімальні показники по вибірці розпочинаються з 23 балів (що ще відповідає рівню не сформованості фази), а закінчуються 106 балами. Фаза «Виснаження» в середньому по вибірці (57,8 бали) знаходиться в діапазоні, який свідчить про стадію формування фази.

*Таблиця 3.3*

**Описова статистика результатів опитування респондентів за методикою діагностики емоційного вигорання**

| Показник описової статистики | Напруження | Резистентність | Виснаження | Емоційне виснаження |
|---|---|---|---|---|
| N | 26 | | | |
| Середнє | 47,1 | 66,0 | 57,8 | 171 |
| Медіана | 60,0 | 69,5 | 58,5 | 200 |
| Стандартне відхилення | 30,6 | 21,8 | 25,8 | 73,2 |
| Мінімум | 3 | 23 | 17 | 43 |
| Максимум | 93 | 106 | 108 | 304 |

Загальний розрахований показник «Емоційного вигорання» середньому по вибірці склав 171 бал, що входить до діапазону 109-183 бали і свідчить про те, що емоційне вигорання по вибірці перебуває в стаді формування (при цьому показник підходить до верхньої межі).

Розподіл вибірки батьків за рівнем емоційного вигорання представлено на рис. 3.6.

З рис. 3.6. видно, що в зоні емоційного вигорання перебуває 53,85% опитаних.

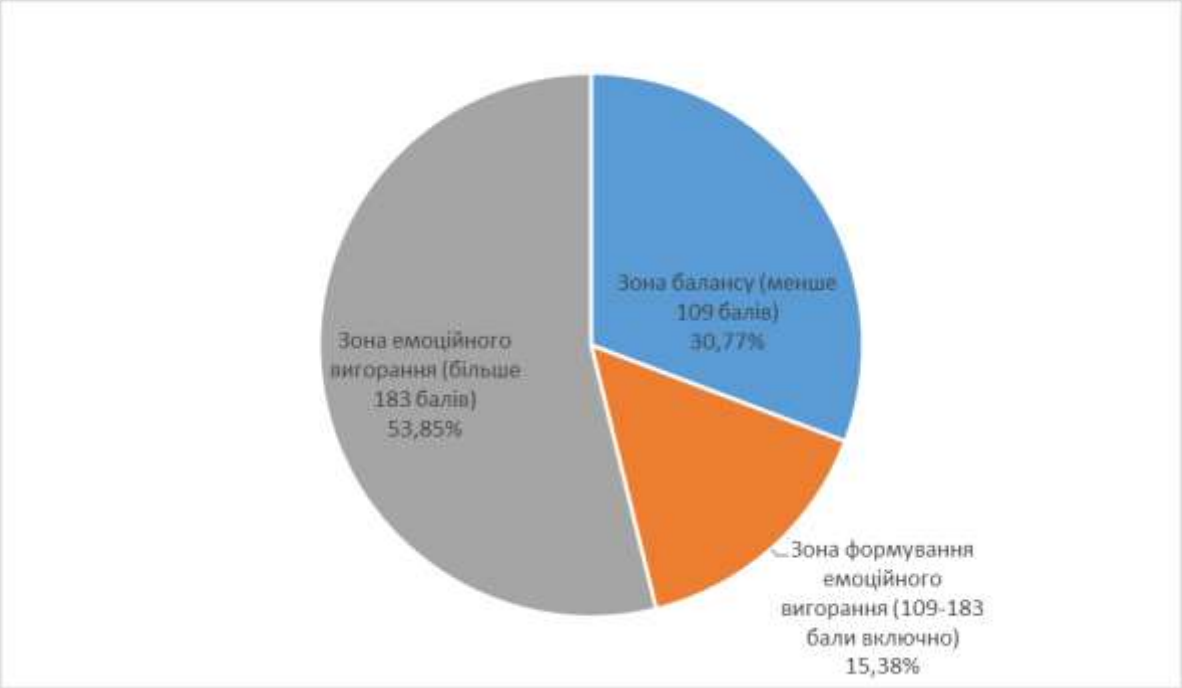



**Рис. 3.6. Розподіл вибірки за рівнем емоційного вигорання**

Враховуючи той факт, що метою дослідження є з'ясування впливу емоційного вигорання на конфліктність в дитячо-батьківських відносинах, отриману вибірку було проаналізовано на предмет повної сформованості узагальненого показника «Емоційне вигорання». Для цього було відібрано респондентів з загальним показником «Емоційне вигорання» вище 183 бали, що відповідає перебуванню їх в зоні сформованого вигорання. Кількість таких батьків склала 14 осіб. Саме ця кількість опитаних далі враховувалася в дослідженні.

Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO) передбачає визначення напруженості, конфліктності, агресивності, а також відчуження між учасниками взаємодії. Для цілей нашого дослідження використовувалися лише дві шкали – конфліктність та агресивність. Методика передбачала розрахунок стенів першого та другого порядку. Водночас для кореляційного аналізу методика допускає можливість оперування сирими балами. При цьому чим більший сирий бал – тим більш вираженою є конфліктність та агресивність.

Наведемо описову статистику опитування респондентів за шкалами «Конфліктність», «Агресія» по вибірці респондентів зі сформованим емоційним вигоранням (табл. 3.4).

*Таблиця 3.4*

**Описова статистика результатів опитування респондентів, які мають високий рівень емоційного вигорання за методикою «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин»**

| Показник описової статистики | Конфліктність | Агресивність |
|---|---|---|
| N | 14 | 14 |
| Середнє | 28,6 | 29,4 |
| Медіана | 26,0 | 27,0 |
| Стандартне відхилення | 13,3 | 13,2 |
| Мінімум | 14 | 14 |
| Максимум | 52 | 54 |

З даних табл. 3.4 видно, що середній показник по шкалі «Конфліктність» по групі осіб, які мають високий рівень емоційного вигорання склав 28,6 сирих балів, а по шкалі «Агресивність» – 29,4 бали. При цьому мінімальні показники по обом шкалам були на рівні 14, а максимальні – 52 та 54 відповідно.

Далі визначимо кореляційні зв'язки між емоційним вигоранням та показниками шкал «конфліктність» та «агресивність». Вони відображені в табл. 3.5.

Аналіз кореляційної матриці показує, що між рівнем емоційного вигорання та показниками шкал «конфліктність» і «агресивність» відсутній статистично значимий зв'язок. Це вказує на те, що вплив емоційного вигорання на ці характеристики родинних стосунків є незначним або навіть неіснуючим. Зокрема, рівень кореляції є низьким, а у випадку з конфліктністю зв'язок навіть обернений. Відповідно підвищення емоційного вигорання може, навпаки,

супроводжуватися дещо нижчою схильністю до конфліктів, хоча ця тенденція не є суттєвою.

*Таблиця 3.5*

**Кореляційна матриця зв'язків емоційного вигорання та конфліктності та агресивності**

| Показник | Конфліктність | Агресивність |
|---|---|---|
| Пірсон r | -0,076 | 0,038 |
| ρ-значення | 0,712 | 0,855 |
| Спірмен ρ | -0,096 | -0,053 |
| ρ-значення | 0,640 | 0,799 |

Крім того, значення коефіцієнта *p* перевищує поріг статистичної значущості (0,05), що підтверджує відсутність достовірного зв'язку. Тобто, навіть якщо деякі індивіди з високим рівнем емоційного вигорання демонструють агресивність або конфліктність, це не можна вважати загальною тенденцією або пояснювати їхню поведінку саме вигоранням.

Наведені результати свідчать про те, що емоційне вигорання, хоч і є важливим психологічним явищем, не обов'язково є фактором, який визначає рівень конфліктності та агресивності у родинних стосунках. Іншими словами, наявність або відсутність таких рис у поведінці членів родини, як агресія чи схильність до конфліктів, може бути зумовлена іншими чинниками, такими як особистісні особливості, загальний рівень напруженості в родині, життєві обставини чи соціокультурні фактори.

Подібні результати спостерігаються і стосовно зв'язку різних фаз (напруження, резистенція та виснаження) емоційного вигорання та конфліктності та агресивності (табл. 3.6).

По всім шкалам ρ-значення виходить за межі статистично значимого, що свідчить про недостатній зв'язок між фазами емоційного вигорання і конфліктністю та агресивністю.

*Таблиця 3.6*

**Коефіцієнт Пірсона та ρ-значення між різними фазами емоційного вигорання та конфліктністю і агресивністю**

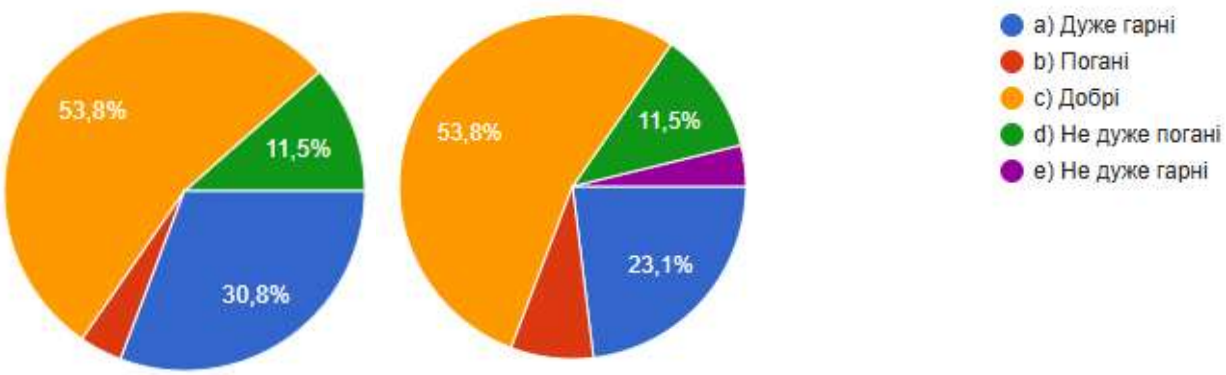
| Показник | Конфліктність | Агресивність |
|---|---|---|
| Напруженість | | |
| Коефіцієнт Пірсона | -0,138 | -0,017 |
| ρ-значення | 0,502 | 0,935 |
| Резістентність | | |
| Коефіцієнт Пірсона | -0,034 | 0,062 |
| ρ-значення | 0,870 | 0,763 |
| Виснаження | | |
| Коефіцієнт Пірсона | -0,024 | 0,074 |
| ρ-значення | 0,909 | 0,718 |

Таким чином, високий рівень емоційного вигорання батьків в сім'ї не є прямою причиною посилення конфліктності чи агресивності, і для розуміння таких проявів слід звернути увагу на додаткові аспекти, які можуть впливати на динаміку сімейних взаємин.

Далі слід звернути увагу на опитування батьків та дітей за анкетою, яка характеризує взаємини в сім'ї, що дає можливість порівняти погляди батьків з емоційним вигоранням та їх дітей на відносини в родині та дитячо-батьківські відносини, а також порівняти їх з загальними результатами по вибірці.

На рис. 3.7. представлено оцінку взаємин в сім'ї батьками та їх дітьми.

З рис. 3.7. видно, що однакова частка як дітей так і батьків оцінюють відносини в сім'ї як добрі, але більша частка батьків оцінюють їх як дуже гарні (30,8% порівняно з 23,1% у дітей). У дітей додається незначна кількість оцінок «не дуже гарні» (3,8%) та спостерігається вища оцінка відносин як «погані» - 7,7% порівняно з 3,8% у батьків.




а) оцінка батьків б) оцінка дітей

**Рис. 3.7. Оцінка взаємин в сім'ї батьками та їх дітьми по усій вибірці**

Варто також звернути увагу на аналогічну оцінку при звуженні вибірки лише до тих батьків, які мають сформоване емоційне вигорання (табл. 3.7).

*Таблиця 3.7*

**Оцінка взаємин в сім'ї батьками зі сформованим емоційним вигоранням та їх дітьми за даними описової статистики, %**

| Оцінка | Батьки зі сформованим емоційним вигоранням | Їх діти |
|---|---|---|
| Погані | 7,1 | 14,3 |
| Не дуже погані | 14,3 | 21,4 |
| Добрі | 57,1 | 50,0 |
| Не дуже гарні | 21,4 | 7,1 |
| Дуже гарні | - | 7,1 |

З даних табл. 3.6 видно, що на відміну від загальних оцінок по усій виборці у випадку, коли батьки мають сформоване емоційне вигорання спостерігається більш суттєві розходження між оцінками дитячо-батьківських відносин між самими емоційно вигорівшими батьками та дітьми. Результати опитування засвідчують, що емоційно вигорівші батьки оцінюють дитячо-батьківські відносини значно краще ніж це роблять їх діти. Загальна кількість батьків які оцінити ці відносини як позитивні (добрі, не дуже гарні та дуже

гарні складає 78,5%, тоді як у дітей такі оцінки складають 64,2%), натомість у дітей вище кількість негативних оцінок (35,7% проти 21,4% у батьків).

В табл. 3.8 представлено позицію батьків зі сформованим рівнем емоційного вигорання та їх дітей з приводу розуміння своєї родини як дружного сімейного колективу.

*Таблиця 3.8*

**Оцінка родини як дружнього сімейного колективу батьками зі сформованим емоційним вигоранням та їх дітьми за даними описової статистики, %**

| Оцінка | Батьки зі сформованим емоційним вигоранням | Їх діти |
|---|---|---|
| Не зовсім | 64,3 | 57,1 |
| Так | 35,7 | 42,9 |

З даних табл. 3.8 видно, що батьки зі сформованим емоційним вигоранням як і їх діти все ж таки вважають свою родину дружнім сімейним колективом, хоча при цьому оцінки батьків значно більш оптимістичні ніж їх дітей (64,3% у батьків проти 57,1% у дітей).

В табл. 3.9 представлено бачення батьків з емоційним вигоранням та їх дітей щодо частоти спільного проведення часу родиною.

*Таблиця 3.8*

**Частота спільного проведення часу родиною де є батьки зі сформованим емоційним вигоранням**

| Оцінка | Батьки зі сформованим емоційним вигоранням | Їх діти |
|---|---|---|
| Рідко | 14,3 | 14,3 |
| На вихідні | 14,3 | 35,7 |
| Щоденно | 71,4 | 50,0 |

З даних табл. 3.9 видно, що 14,3% як батьків з емоційним вигоранням так і їх дітей вважають, що спільний час у родини буває рідко. Ще 14,3% батьків з емоційним вигоранням вважають, що спільний час у них є на вихідні, а 71,4% таких батьків вважають, що такий час є щоденно. Але у їх дітей погляд на цю

ситуацію дещо інший – 35,7% вважають, що такий час у них є лише на вихідні а у 50% – щоденно у вигляді перевірки уроків чи спільного перегляду телебачення.

Більше уваги варто приділити відповідям, які стосуються оцінки батьками, які мають сформований рівень вигорання та їх дітьми конфліктів, які бувають в їх родині. В табл. 3.10 представлена оцінки частоти конфліктів.

*Таблиця 3.10*

**Наявність конфліктів у родинах, де батьки мають сформований рівень емоційного вигорання**

| Оцінка | Батьки зі сформованим емоційним вигоранням | Їх діти |
|---|---|---|
| Часто | 35,7 | 21,4 |
| Наявні | 21,4 | 21,4 |
| Рідко | 28,6 | 28,6 |
| Інколи | 14,3 | 28,6 |

Аналіз даних, наведених у табл. 3.10, свідчить, що оцінки частоти конфліктів у родинах, де є батьки зі сформованим емоційним вигоранням, загалом демонструють схожість між батьками та дітьми. Однак є певні розбіжності, які заслуговують на увагу. Зокрема, значний відсоток батьків (35,7%) оцінюють конфлікти як такі, що виникають «часто», тоді як серед дітей цей показник становить лише 21,4%. Це може свідчити про те, що батьки частіше відчувають напруження в стосунках або надають конфліктам більшого значення, ніж діти.

З іншого боку, категорія «інколи» отримала протилежні оцінки: 14,3% батьків вважають, що конфлікти трапляються періодично, тоді як серед дітей таку відповідь обрали 28,6%. Це може вказувати на те, що діти схильні сприймати конфлікти як менш часті або менш значущі події, ніж це сприймається батьками.

Різниця в оцінках може бути зумовлена відмінностями у сприйнятті конфліктних ситуацій та їхнього впливу на емоційний стан. Для батьків конфлікти можуть бути більш болісними через загальне емоційне виснаження

та почуття відповідальності за гармонію в сім'ї. Діти ж можуть частіше сприймати конфлікти як нормальну частину взаємодії або приділяти їм менше уваги, зважаючи на свої індивідуальні особливості та спосіб сприйняття.

*Таблиця 3.11*

**Оцінка сторонами наявності конфліктів між батькам, які мають сформований рівень емоційного вигорання та їх дітьми**

| Оцінка | Батьки зі сформованим емоційним вигоранням | Їх діти |
|---|---|---|
| Бувають постійно | 64,3 | 28,6 |
| Інколи | 28,6 | 71,4 |
| Не буває | 7,1 | - |

Аналіз даних табл. 3.11 демонструє суттєву різницю у сприйнятті конфліктів у дитячо-батьківських стосунках між батьками з емоційним вигоранням та їхніми дітьми. Переважна більшість батьків (64,3%) вважають, що конфлікти з їхніми дітьми виникають постійно. Такий високий показник може свідчити про те, що батьки з емоційним вигоранням сприймають взаємодію зі своїми дітьми крізь призму виснаження, стресу та загального емоційного напруження, що змушує їх фокусуватися на негативних аспектах взаємин.

У той же час лише 28,6% дітей оцінюють наявність конфліктів як постійних. Це значно нижчий показник, який може вказувати на те, що діти менш схильні сприймати такі ситуації як частину повсякденності або взагалі не надають їм такої ж емоційної ваги, як це роблять їхні батьки.

Що стосується періодичних конфліктів, то тут спостерігається протилежна тенденція. Їхню наявність визнають лише 28,6% батьків, тоді як серед дітей цей показник значно вищий і становить 71,4%. Ці результати можуть свідчити про те, що діти частіше сприймають конфлікти як епізодичні, а не систематичні явища, що свідчить про їхню здатність відмежовуватися від напружених ситуацій або не сприймати їх як серйозні.

Різниця у сприйнятті конфліктів підкреслює, наскільки суб'єктивними є оцінки міжособистісної взаємодії. Для батьків з емоційним вигоранням конфлікти можуть здаватися невід'ємною частиною їхньої взаємодії з дітьми, що підкреслює необхідність підтримки їхнього емоційного стану та розвитку навичок саморегуляції. Водночас діти, навіть у сім'ях із високим рівнем конфліктності, можуть зберігати відносно позитивне або нейтральне сприйняття стосунків, що відкриває можливості для корекційної роботи, спрямованої на поліпшення взаєморозуміння у родині.

Ці результати також підкреслюють важливість врахування різниці у сприйнятті конфліктів для створення ефективних заходів щодо поліпшення дитячо-батьківських взаємин, спрямованих на зниження напруженості та зміцнення емоційних зв'язків між батьками та дітьми.

Для розробки відповідної програми корекції важливим є також розуміння того, які причини конфліктів в родинах, де батьки мають сформоване емоційне вигорання (рис. 3.8. та 3.9.).

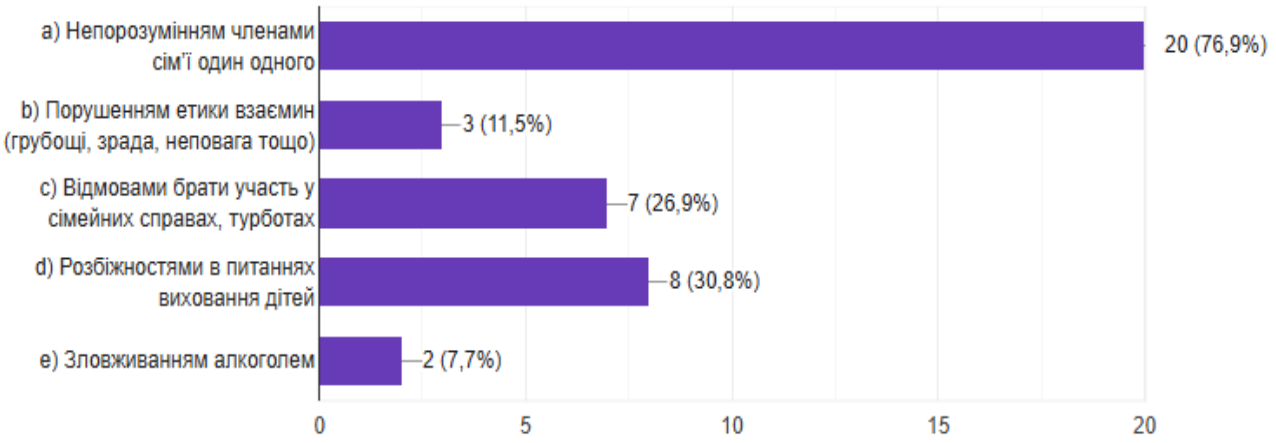



**Рис. 3.8. Причини конфліктів в родинах за оцінками батьків**

З рис. 3.8. видно, що у 76,9% випадків за оцінками батьків конфлікти в родині обумовлені непорозумінням членами сім'ї один одного, у 30,8% розбіжностями у вихованні дітей, у 26,9% – відмовою брати участь у сімейних справах та турботах.

З рис. 3.9. видно, що в цілому у дітей спостерігається аналогічна тенденція до оцінки причин конфліктів в родинах. Частки відповідей майже співпадають з аналогічними оцінками батьків.

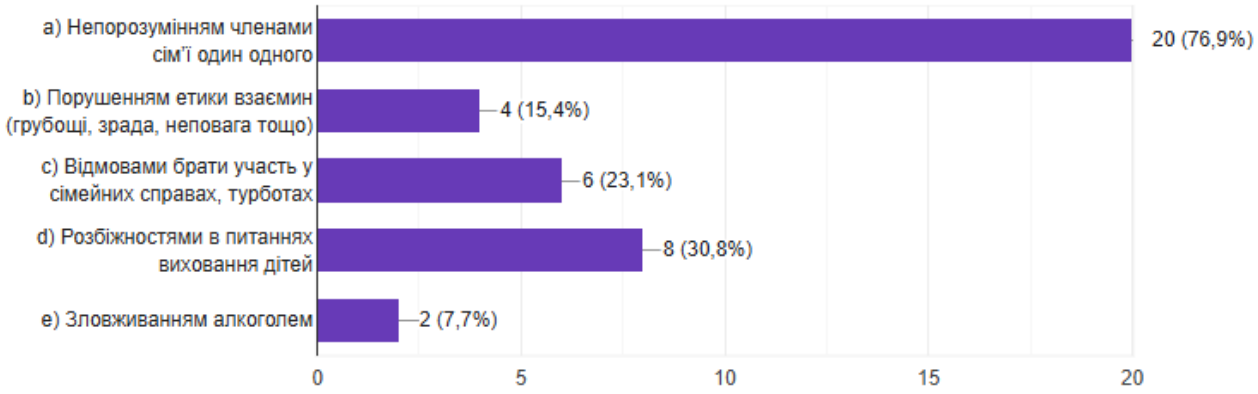



**Рис. 3.9. Причини конфліктів в родинах за оцінками їх дітей**

Узагальнюючи результати дослідження можна зробити висновок про те, що гіпотеза дослідження про те, що емоційне вигорання батьків, як сукупність певних симптомів емоційного життя особистості, призводить до виникнення конфліктності в дитячо-батьківських стосунках не підтверджується. Зв'язок між визначеним емоційним вигоранням батьків (а також між різними фазами емоційного вигорання, зокрема напруженням, резистенцією та виснаженням), і конфліктністю та агресивністю в родині не є статистично значущим, рівень кореляції є дуже низьким. Відповідно високий рівень емоційного вигорання батьків в сім'ї не є прямою причиною посилення конфліктності чи агресивності в дитячо-батьківських відносинах, а тому в майбутніх дослідженнях слід звернути увагу на додаткові аспекти, які можуть впливати на динаміку сімейних взаємин. Водночас результати дослідження засвідчують суттєві відмінності в оцінках взаємин в сім'ї та дитячо-батьківських відносин в родинах, де є батьки зі сформованим емоційним вигоранням. З однієї сторони емоційно вигорівші батьки оцінюють дитячо-батьківські відносини значно краще ніж це роблять їх діти. З іншої сторони діти сприймають такі конфлікти більш легко, вважаючи конфлікти як нормальну частину взаємодії або приділяючи їм менше уваги.

## 3.3. Програма профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми

Четвертий етап дослідження передбачав розробку програми профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми. Враховуючи той факт, що вплив емоційного вигорання батьків на конфліктність в дитячо-батьківських стосунках не підтверджується статистично, програма має бути націлена на усунення обох чинників:

– профілактику та корекцію емоційного вигорання батьків;

– зниження рівня конфліктності у відносинах з дітьми.

Програма профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження чинника конфліктності у відносинах з дітьми – це структурований комплекс психологічних заходів, спрямованих на поліпшення дитячо-батьківських відносин.

Мета програми – зниження рівня емоційного вигорання батьків та конфліктності у відносинах з дітьми шляхом розвитку навичок саморегуляції, формування позитивних моделей поведінки та зміцнення емоційного зв’язку між членами сім’ї.

Завдання програми включають:

– підвищення усвідомлення батьками власного емоційного стану та його впливу на взаємодію з дітьми;

– формування навичок ефективної саморегуляції та зниження емоційного напруження;

– розвиток умінь конструктивного вирішення конфліктів у дитячо-батьківських стосунках;

– зміцнення емоційного зв’язку між батьками та дітьми через спільні позитивні взаємодії;

– усвідомлення важливості підтримки та взаєморозуміння у сімейних відносинах;

– подолання негативних переконань та установок, які сприяють формуванню деструктивної поведінки у взаємодії з дітьми.

Показання для реалізації програми:

– високий рівень емоційного вигорання у батьків, що негативно впливає на їхню взаємодію з дітьми;

– часті конфлікти у дитячо-батьківських стосунках, що спричиняють емоційне напруження у сім'ї;

– труднощі у встановленні взаєморозуміння та підтримуючих стосунків між батьками та дітьми.

В основі програми профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми лежить позитивне батьківсьтво.

Позитивне батьківство – це форма взаємодії між батьками та дітьми, що базується на міцному емоційному зв'язку та здатності батьків розуміти й задовольняти потреби своїх дітей. Вона передбачає забезпечення відчуття безпеки, прийняття та турботи, підтримку автономії та компетентності, можливість для спонтанності, гри, свободи у вираженні потреб і емоцій. Також позитивне батьківство включає встановлення реалістичних меж, розвиток самоконтролю та виховання дисципліни. Такий підхід акцентує увагу на вмінні батьків (або осіб, які виконують їхню роль) підтримувати дітей і допомагати їм долати емоційно складні або стресові ситуації, сприяючи стабільності та гармонії у їхньому психоемоційному стані [24, 4].

Для впровадження концепції позитивного батьківства батьки повинні володіти:

– системою спеціалізованих знань і навичок у сфері психології, педагогіки та правових аспектів, що охоплюють особливості розвитку й виховання дитини, здобутих через спеціальну підготовку або самостійну освіту;

– позитивним і стійким уявленням про себе в ролі батька, матері, опікуна або іншої особи, яка виконує функції виховання;

– зрілою особистісною структурою, що базується на просоціальних і конструктивних цінностях та стандартах поведінки;

– високим рівнем комунікативних умінь, які сприяють ефективній взаємодії з дітьми;

– розвиненими навичками саморегуляції, необхідними для стабілізації власного емоційного стану, а також умінням підтримувати дітей у стресових ситуаціях і виконувати виховні функції ненасильницькими методами.

Програма профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми базується на принципі комплексності, що передбачає поєднання кількох ключових компонентів: діагностичного, мотиваційного та технологічного блоків. Алгоритм реалізації програми передбачає послідовну інтеграцію цих блоків для досягнення позитивних змін у дитячо-батьківських стосунках (рис. 3.10.).

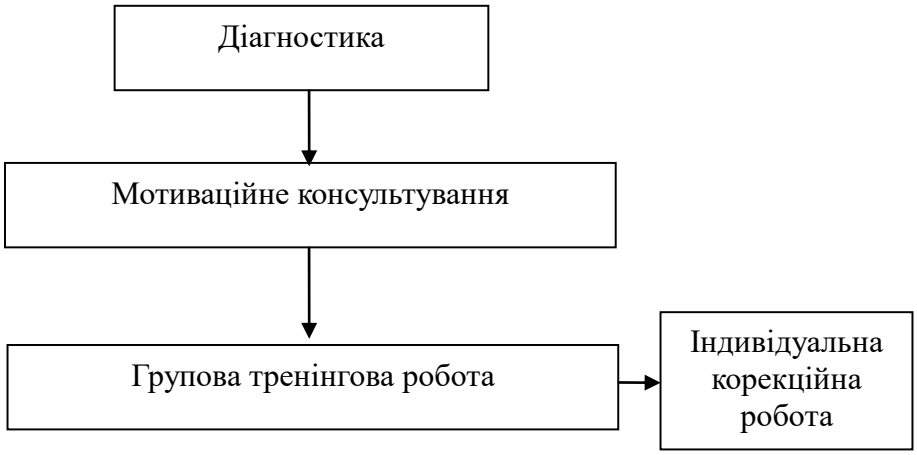



**Рис. 3.10. Алгоритм роботи в межах програми корекції профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми**

Діагностичний блок спрямований на виявлення та оцінку рівня емоційного вигорання у батьків, а також аналіз конфліктності у дитячо-батьківських стосунках. Для цього використовуються різноманітні методики, включаючи спостереження, опитування та тестування, що дозволяють отримати всебічну інформацію про стан взаємин у сім’ї.

Мотиваційний блок орієнтований на підвищення усвідомлення батьками важливості змін у їхньому емоційному стані та стосунках із дітьми. Його завдання – сформувати бажання активно працювати над поліпшенням взаємодії у сім'ї, розуміючи переваги здорових стосунків для обох сторін.

Технологічний блок включає різні групові та індивідуальні форми роботи, що забезпечують комплексний підхід до вирішення виявлених проблем. Цей блок спрямований на розвиток навичок саморегуляції, навчання методам ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, а також на зміцнення емоційного зв'язку між батьками та дітьми.

Групова форма корекційної роботи для профілактики та корекції емоційного вигорання батьків і зниження конфліктності у взаєминах із дітьми має низку значних переваг порівняно з індивідуальним підходом.

По-перше, групові заняття створюють підтримуюче середовище, в якому батьки можуть обмінюватися власним досвідом і переживаннями, що сприяє зменшенню відчуття ізоляції та самотності при емоційному вигоранні. Спільне обговорення подібних проблем дає учасникам змогу зрозуміти, що вони не самі стикаються зі складнощами у стосунках із дітьми. Крім того, спостерігаючи за досвідом інших учасників групи, батьки отримують можливість вчитися новим підходам до вирішення конфліктів і зміцнення взаєморозуміння з дітьми. Такий обмін досвідом сприяє розвитку емпатії, що є важливою складовою здорових дитячо-батьківських стосунків.

По-друге, групова робота надає учасникам змогу отримувати зворотний зв'язок як від інших учасників, так і від психолога. Це допомагає виявити та коригувати деструктивні поведінкові моделі. Під час групових сесій батьки мають змогу практикувати нові навички спілкування та конструктивного вирішення конфліктів у безпечному середовищі, отримуючи миттєві відгуки про свою поведінку, що прискорює процес засвоєння нових стратегій взаємодії, які можна ефективно застосовувати у стосунках із дітьми. Окрім того, групова терапія зазвичай є менш витратною, що робить її доступною для більшої кількості людей.

По-третє, групові заняття сприяють процесам саморозкриття, самопізнання та аналізу прихованих чинників, які впливають на стосунки з дітьми, таких як надмірний контроль, соціальні впливи чи власні стереотипи. У групі батьки отримують можливість експериментувати з різними моделями поведінки, аналізувати їхню ефективність, а також краще розуміти себе й своїх дітей. Спільна взаємодія у групі створює необхідну напругу для опрацювання психологічних труднощів, що сприяє усвідомленню власних проблем і пошуку шляхів їх вирішення.

Водночас, якщо результати тестування або динаміка участі у програмі свідчать про низьку ефективність групової роботи для окремих учасників, може бути передбачено використання індивідуальних сесій корекції. Такий підхід дає змогу глибше опрацювати особисті труднощі батьків, які можуть мати значний вплив на стосунки з дітьми. Групові заняття забезпечують обмін досвідом та підтримку, тоді як індивідуальні сесії зосереджуються на конкретних проблемах.

Поєднання групової та індивідуальної роботи забезпечує комплексний підхід до розв’язання проблем, сприяє досягненню більш стійких результатів і знижує конфліктність у дитячо-батьківських відносинах.

Програма профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах із дітьми розрахована на період 7-8 тижнів із рекомендованою частотою занять один раз на тиждень. Група може складатися з 7-15 учасників, що забезпечує оптимальну динаміку взаємодії та ефективність роботи.

Обсяги та зміст занять можуть бути адаптовані психологом залежно від конкретних умов реалізації програми, потреб учасників та інших обставин. Однак при цьому зберігається основна корекційна спрямованість занять, що забезпечує досягнення цілей програми.

Тривалість кожного заняття становить до 90 хвилин, але може варіюватися залежно від чисельності групи, настрою учасників, рівня їх залученості та інших чинників. Такий гнучкий підхід дозволяє максимально

враховувати індивідуальні потреби кожної групи.

Кожне заняття має чітку структуру, що складається з трьох основних частин:

1. Вступна частина, яка включає ознайомлення учасників із темою, метою та завданнями заняття, а також повторення матеріалу, вивченого на попередніх сесіях.

2. Основна частина, спрямована на актуалізацію нової теми, ознайомлення з теоретичними аспектами, виконання практичних завдань, що допомагають закріпити знання, розвинути навички та опанувати нові моделі поведінки.

3. Заключна частина, яка передбачає рефлексію отриманого досвіду, обговорення результатів заняття та отримання домашнього завдання для подальшого опрацювання матеріалу.

Кожне заняття має свою специфічну мету:

Заняття 1: Знайомство. Основи програми. Цінність сімейних відносин.

Мета заняття полягає у створенні сприятливої атмосфери для роботи групи, знайомстві учасників між собою та з тренером, формуванні довіри та відкритості. Учасники дізнаються про цілі та завдання програми, а також усвідомлюють важливість своєї ролі як батьків у створенні гармонійних відносин із дітьми. Обговорення цінності батьківства допомагає їм визначити власні очікування та мотивацію для участі в програмі.

Заняття 2: Розуміння вікових криз.

Метою заняття є розширення розуміння батьками вікових криз у розвитку дітей, їхніх завдань та особливостей. Це допомагає батькам краще сприймати поведінкові прояви дитини в критичні періоди та розвивати більш гнучкі й конструктивні способи взаємодії, які сприяють підтримці емоційного зв’язку та довіри.

Заняття 3: Стрес і його вплив на сім’ю.

Дане заняття має на меті допомогти батькам зрозуміти природу стресу, його вплив на себе та своїх дітей. Учасники дізнаються, як їхній власний

емоційний стан впливає на стійкість дітей до стресових ситуацій. Завдяки цьому вони зможуть краще ідентифікувати та управляти факторами, які спричиняють напруження у сімейному середовищі.

Заняття 4: Саморегуляція батьків.

Мета заняття – навчити батьків ефективним методам саморегуляції, які допоможуть їм знижувати рівень емоційного вигорання та підтримувати власну стресостійкість. Учасники розвивають розуміння, як їхній емоційний стан впливає на дітей, і опановують практичні техніки для збереження спокою в напружених ситуаціях.

Заняття 5: Підтримка дитини у стресових ситуаціях.

Дане заняття спрямоване на розвиток у батьків навичок надання першої психологічної допомоги дітям, які переживають стрес. Учасники дізнаються, як правильно реагувати на стресові прояви дитини залежно від її віку, а також опановують алгоритми дій для стабілізації її емоційного стану.

Заняття 6: Навички ефективного спілкування.

Метою заняття є формування у батьків умінь чуйного спілкування, що сприяє встановленню довіри та емоційної близькості з дитиною. Учасники вчаться правильно підбирати слова, розуміти емоційні потреби дитини та будувати конструктивний діалог, навіть у складних ситуаціях.

Заняття 7: Управління конфліктами у сім’ї.

Мета заняття полягає у розвитку навичок конструктивного розв’язання конфліктів у дитячо-батьківських стосунках. Учасники вчаться розпізнавати основні причини конфліктів, ефективно реагувати на конфліктну поведінку дітей та використовувати ненасильницькі методи управління дисципліною.

Заняття 8: Ресурси для збереження позитивного батьківства.

Дане заняття спрямоване на підвищення усвідомлення батьками власних і дитячих базових емоційних потреб та способів їх задоволення. Учасники розвивають навички створення позитивного сімейного клімату, формування взаємопідтримки між членами родини та побудови гармонійних взаємин.

Такий підхід дозволяє забезпечити системність і послідовність роботи, допомагає учасникам поступово освоювати нові знання та навички, спрямовані на зниження емоційного напруження, розвиток ефективних стратегій взаємодії та покращення дитячо-батьківських відносин.

*Таблиця 3.12*

**Заходи програми профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми**

| Заняття | Назва | Опис заходу |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Заняття 1 | Знайомство. Основи програми. Цінність сімейних відносин | Ознайомлення учасників із програмою, її метою та завданнями. Знайомство учасників між собою та з тренером. Встановлення правил роботи групи. Обговорення ролі батьківства та цінності дитячо-батьківських відносин. Визначення очікувань учасників від програми. |
| Заняття 2 | Розуміння вікових криз | Ознайомлення з поняттям «вікова криза» та завданнями різних вікових періодів дитини. Аналіз власних реакцій на кризові періоди у розвитку дитини. Напрацювання підходів до підтримки дитини у складні моменти. |
| Заняття 3 | Стрес і його вплив на сім’ю | Вивчення понять «стрес» і «дистрес» та їхнього впливу на батьків і дітей. Розуміння важливості емоційної стабільності батьків для формування стресостійкості у дітей. Розвиток навичок ідентифікації проявів стресу у сім’ї. |
| Заняття 4 | Саморегуляція батьків | Формування розуміння впливу емоційного стану батьків на стосунки з дітьми. Розвиток технік саморегуляції для подолання емоційного виснаження та підвищення стресостійкості. Вправи для контролю емоцій. |
| Заняття 5 | Підтримка дитини у стресових ситуаціях | Розробка алгоритмів надання психологічної допомоги дитині під час стресу залежно від її віку. Навчання способам емоційної підтримки дитини в критичних ситуаціях. Практичні вправи для тренування емпатії. |
| Заняття 6 | Навички ефективного спілкування | Розвиток комунікативних навичок для побудови довірливого діалогу з дитиною. Вивчення способів словесної підтримки та адаптованих пояснень відповідно до віку дитини. Формування культури чуйного слухання та поваги до дитини. |

*Продовження таблиці 3.12*

| | | |
|---|---|---|
| Заняття 7 | Управління конфліктами у сім'ї | Ознайомлення з поняттям «конфлікт», його причинами та стратегіями вирішення. Розвиток навичок конструктивного реагування на конфлікти. Напрацювання підходів до управління дисципліною без використання покарань. |
| Заняття 8 | Ресурси для збереження позитивного батьківства | Вивчення базових емоційних потреб батьків і дітей. Напрацювання способів їх конструктивного задоволення. Сприяння формуванню взаємопідтримки між членами сім'ї. Розвиток навичок зміцнення позитивного сімейного клімату. |

Програма забезпечує систематичну підтримку батьків у розв'язанні емоційних та поведінкових викликів, з якими вони стикаються, сприяє зниженню конфліктності у стосунках із дітьми та формуванню гармонійної сімейної атмосфери.

Розпочинається реалізація програми з обговорення правил роботи в групі. Рекомендовані правила представлені в додатку Д. Окремі вправи до зайнять представлено в додатку Ж.

Вступні та заключні частини кожного заняття відіграють ключову роль у реалізації програми, оскільки вони забезпечують структуру, активність і залученість учасників. До їх складу входить обговорення домашніх завдань, короткі міні-лекції та вправи, спрямовані на активізацію групи. У цьому контексті корисно врахувати рекомендації щодо проведення таких частин групової роботи:

1. Рівноправність учасників на початку заняття. Вступна частина не повинна акцентувати увагу лише на одному учаснику, щоб створити комфортне та рівноправне середовище для всієї групи.

2. Обмін успіхами між зустрічами. На початку заняття учасникам важливо дати можливість поділитися своїми досягненнями або досвідом, здобутим між сесіями. Це сприяє мотивуванню та підсилює відчуття прогресу.

3. Висловлення очікувань. Учасникам слід надати можливість поділитися своїми очікуваннями щодо поточного заняття, що дозволяє краще зрозуміти

їхні потреби та адаптувати роботу групи.

4. Підготовленість ведучого. Психологу важливо заздалегідь підготувати вступні та завершальні слова, які задають тон зустрічі та допомагають завершити її логічно й організовано.

5. Підведення підсумків учасниками. У завершальній частині кожного заняття доцільно заохотити всіх учасників поділитися своїми висновками чи враженнями. Ведучий може узагальнити ці підсумки та наголосити на практичному застосуванні отриманих знань [50, 148].

Такі підходи сприяють структурованому та продуктивному проведенню групових занять, підтримують активну участь усіх членів групи, забезпечуючи їхню включеність та мотивацію.

При підготовки лекційного та практичного матеріалу до зайнять по Програми профілактики та корекції емоційного вигорання батьків та зниження конфліктності у відносинах з дітьми доцільно враховувати наступне.

1. Врахування специфіки сімейних етапів та взаємодії з дітьми.

Під час підготовки матеріалів до кожного заняття важливо враховувати особливості різних етапів розвитку сім'ї та дитячо-батьківських взаємин:

– взаємодія з дітьми дошкільного віку, зокрема потреба у стабільності, безпеці та чітких межах;

– виховання підлітків, що вимагає розуміння кризових періодів, автономії та розвитку довіри;

– відносини з дорослими дітьми, які вимагають від батьків адаптації до нових сімейних ролей і підтримки емоційного зв'язку.

2. Актуалізація основних проблем дитячо-батьківських стосунків.

Матеріал має бути орієнтований на вирішення основних проблем, що можуть виникати у відносинах між батьками і дітьми, таких як:

– недостатність комунікативних навичок у батьків, що обмежує ефективність спілкування;

– надмірний контроль або, навпаки, нехтування потребами дитини;

– невміння справлятися з емоційними проявами дитини;

– накопичення конфліктів через нерозуміння базових потреб дитини.

3. Розгляд особистих домовленостей і зобов’язань батьків.

Рекомендується звертати увагу на внутрішні домовленості та очікування батьків щодо ролей і відповідальності у вихованні. Необхідно розглянути:

– особисті переконання та цінності батьків, які впливають на їхню поведінку;

– реалістичність очікувань щодо дітей і власної батьківської ролі;

– вплив моральних цінностей і соціальних норм на взаємини з дітьми.

4. Формування стійких моделей поведінки.

Рекомендується допомагати учасникам програми усвідомлювати:

– важливість взаємної поваги у стосунках із дітьми;

– потребу у формуванні адекватних меж і дисципліни без використання покарань;

– значення емоційної підтримки для гармонійного розвитку дитини.

5. Розвиток моральних цінностей і стійкості до стресу.

Важливо включити елементи, які допоможуть батькам:

– працювати над зміцненням моральних стандартів, які впливають на їхню здатність приймати відповідальні рішення у складних ситуаціях;

– розвивати стресостійкість та саморегуляцію для збереження гармонійного клімату у сім’ї навіть у періоди напруження.

– врахування динаміки сімейної взаємодії.

Матеріал має враховувати, що сімейні стосунки, включно з дитячо-батьківськими, є динамічними і можуть змінюватися під впливом зовнішніх обставин. Тому під час занять варто допомагати батькам адаптуватися до змін, аналізувати поточні проблеми і розробляти стратегії їх вирішення.

Таким чином, метою розробленої програми профілактики та корекції емоційного вигорання батьків є зниження конфліктності у відносинах із дітьми шляхом розвитку ефективних навичок саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, зміцнення емоційного зв’язку та формування позитивних моделей поведінки, які сприяють гармонійним дитячо-батьківським

стосункам. Програма базується на принципі комплексності, який передбачає поєднання кількох ключових компонентів: діагностичного, мотиваційного та технологічного блоків. Основна форма роботи – групова, що сприяє створенню підтримуючого середовища та обміну досвідом. Програма розрахована на 7–8 тижнів із рекомендованою частотою занять один раз на тиждень. Кожне заняття включає вступну, основну та заключну частини, що забезпечує структурованість та поступовість у досягненні поставлених цілей. Оптимальний розмір групи становить 7–15 осіб. У рамках програми також розроблено рекомендації щодо встановлення правил поведінки в групі, проведення вступних і заключних частин занять. Програма спрямована на досягнення тривалих позитивних змін у взаємодії батьків і дітей, сприяючи створенню гармонійної сімейної атмосфери.

# ВИСНОВКИ

На підставі результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Психологічні аспекти дитячо-батьківських відносин відіграють ключову роль у формуванні емоційного та соціального розвитку дитини. Під дитячо-батьківськими відносинами слід розуміти комплексний процес взаємодії між дитиною і батьками, що охоплює емоційний, соціальний та виховний аспекти. Ці відносини є основою для формування особистості дитини, її ціннісних орієнтацій, світогляду та навичок соціальної взаємодії. У дитячо-батьківських відносинах закладаються базові відчуття безпеки, довіри та підтримки, які сприяють емоційному комфорту та впевненості дитини у собі. Крім того, вони визначають моделі поведінки та ставлення до оточення, а також відіграють вирішальну роль у розвитку комунікативних здібностей. Правильний баланс уваги, підтримки, вимог та свободи з боку батьків формує гармонійні стосунки, що є фундаментом для здорового психологічного розвитку дитини.

2. Конфлікти в дитячо-батьківських відносинах є природною частиною процесу становлення особистості дитини та її адаптації до соціальних норм. Під такими конфліктами слід розуміти ситуацію напруженої взаємодії між дитиною та батьками, яка виникає через протиріччя в їхніх інтересах, цінностях, очікуваннях або поведінкових установках. Такий конфлікт проявляється у зіткненні позицій обох сторін, де кожна прагне відстояти свої погляди та бажання, що може супроводжуватися емоційною напругою, непорозумінням, негативними реакціями і впливати на стабільність стосунків. Часті й нерозв’язані конфлікти можуть негативно вплинути на емоційний стан дитини, формуючи почуття тривожності, недовіри до батьків і знижуючи рівень самооцінки. Здатність до відкритого діалогу та взаєморозуміння допомагає зберігати гармонію у відносинах і забезпечує здорове психічне зростання

дитини.

3. Детермінанти конфліктності в дитячо-батьківських відносинах охоплюють сукупність факторів, що впливають на виникнення та інтенсивність конфліктів між дітьми та батьками. Основними з них є індивідуальні особливості дитини, стиль виховання батьків, соціально-економічні умови родини та рівень емоційної підтримки в сім'ї. Непослідовність вимог, надмірна строгість або, навпаки, відсутність чітких меж у вихованні можуть посилювати конфліктність, створюючи у дитини почуття невпевненості й тривожності. Також важливу роль відіграють комунікативні навички батьків і їх здатність до емоційної емпатії та розуміння потреб дитини. Уникнення цих детермінантів і формування гармонійних умов виховання допомагає зменшити конфліктність і сприяє створенню стійких та довірливих відносин у родині.

4. Емоційне вигорання у первинних дослідженнях розглядається як прояв незадовільної адаптації до стресових робочих умов. Воно виступає реактивно-адаптивним феноменом, який демонструє нездатність працівника ефективно справлятися з надмірними стресорами. Ця концепція інтегрується в ширшу систему психологічних понять теорії стресу, вказуючи на необхідність управління хронічним стресом для збереження психологічного та фізичного благополуччя. Емоційне вигорання негативно впливає на мотивацію, когнітивні процеси та регуляцію діяльності людини, що в результаті значно ускладнює процес самореалізації та задоволення життям.

5. Емоційне вигорання батьків є складним і багатогранним явищем, яке суттєво впливає на якість дитячо-батьківських відносин. Воно характеризується виснаженням емоційних ресурсів, зниженням задоволення від виконання батьківських обов’язків і розвитком відчуженості у стосунках із дітьми. Унаслідок вигорання батьки стають менш чутливими до емоційних потреб дитини, що може викликати у дітей відчуття непорозуміння, самотності та недовіри. У таких умовах стосунки втрачають гармонію, збільшується частота конфліктів, з’являються взаємні претензії, а в окремих випадках це може призводити до серйозних психологічних наслідків як для дітей, так і для самих

батьків. Подолання цього явища потребує усвідомлення проблеми, застосування методів відновлення емоційного балансу, а також створення середовища підтримки для батьків, що сприятиме покращенню стосунків у родині та забезпеченню здорового емоційного клімату.

6. В психології дослідження впливу емоційного вигорання на конфліктність дитячо-батьківських відносин перебуває лише в зародковому стані. Водночас воно базується на дослідженнях емоційного вигорання, яке давно перебуває в центрі уваги науковців та батьківського емоційного вигорання, яке активно досліджується зарубіжними науковцями і лише розпочинає досліджуватися вітчизняними вченими. Для цього застосовуються різноманітні методики, пов’язані з аналізом структури емоційного вигорання, його впливу на різні аспекти життєдіяльності, а також методики, які дозволяють проаналізувати стан дитячо-батьківських відносин.

7. Метою емпіричного дослідження було з’ясування впливу емоційного вигорання батьків на дитячо-батьківські відносини. Воно проводилося в чотири етапи. На першому етапі було проведено аналіз необхідної літератури та відібрано методики для проведення дослідження: методику діагностики емоційного вигорання, методику «Суб’єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO) та анкету, яка була розроблена науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи КУ імені Бориса Грінченка. Опитування проводилося в онлайн форматі. На другому етапі було опитано 26 родин з дітьми підлітками (переважно одружених жінок у віці 26-45 років, які працюють найманими працівниками з доходом близько 10-20 тис. грн/міс.).

8. Узагальнюючи результати емпіричного дослідження зроблено висновок про те, що гіпотеза дослідження про те, що емоційне вигорання батьків, як сукупність певних симптомів емоційного життя особистості, призводить до виникнення конфліктності в дитячо-батьківських стосунках не підтверджується. Зв’язок між визначеним емоційним вигоранням батьків (а також між різними фазами емоційного вигорання, зокрема напруженням, резистенцією та виснаженням), і конфліктністю та агресивністю в родині не є

статистично значущим, рівень кореляції є дуже низьким. Відповідно високий рівень емоційного вигорання батьків в сім'ї не є прямою причиною посилення конфліктності чи агресивності в дитячо-батьківських відносинах, а тому в майбутніх дослідженнях слід звернути увагу на додаткові аспекти, які можуть впливати на динаміку сімейних взаємин. Водночас результати дослідження засвідчують суттєві відмінності в оцінках взаємин в сім'ї та дитячо-батьківських відносин в родинах, де є батьки зі сформованим емоційним вигоранням. З однієї сторони емоційно вигорівші батьки оцінюють дитячо-батьківські відносини значно краще ніж це роблять їх діти. З іншої сторони діти сприймають такі конфлікти більш легко, вважаючи конфлікти як нормальну частину взаємодії або приділяючи їм менше уваги.

9. Метою розробленої програми профілактики та корекції емоційного вигорання батьків є зниження конфліктності у відносинах із дітьми шляхом розвитку ефективних навичок саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, зміцнення емоційного зв'язку та формування позитивних моделей поведінки, які сприяють гармонійним дитячо-батьківським стосункам. Програма базується на принципі комплексності, який передбачає поєднання кількох ключових компонентів: діагностичного, мотиваційного та технологічного блоків. Основна форма роботи – групова, що сприяє створенню підтримуючого середовища та обміну досвідом. Програма розрахована на 7–8 тижнів із рекомендованою частотою занять один раз на тиждень. Кожне заняття включає вступну, основну та заключну частини, що забезпечує структурованість та поступовість у досягненні поставлених цілей. Оптимальний розмір групи становить 7–15 осіб. У рамках програми також розроблено рекомендації щодо встановлення правил поведінки в групі, проведення вступних і заключних частин занять. Програма спрямована на досягнення тривалих позитивних змін у взаємодії батьків і дітей, сприяючи створенню гармонійної сімейної атмосфери.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abramson A. The impact of parental burnout. What psychological research suggests about how to recognize and overcome it. URL: https://www.apa.org/monitor/2021/10/cover-parental-burnout (дата звернення 28.11.2024).

2. Benjamin L.S. Structural analysis of social behavior. *Psychological review*. V. 81. 1974. P. 64-67.

3. Clarke E. J. Types of conflicts and tensions between older parents and adult children. URL: https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/39/3/261/628392?redirectedFrom=fulltext (дата звернення 28.10.2024).

4. Freudenberger H. Women's Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It. USA : Doubleday, 1985. 371 p.

5. Kawamoto T. K., Furutani, K., Alimardani, M. Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*. №9. 2018. P. 970.

6. Lanstrom E. Christian Parent Burnout. USA : Concodia Pablishing House, 1983. 382 p.

7. Lazarus R. W., Smith C. A. Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relation-ship. *Cognition and emotion*. V. 2. 1988. P. 281-300.

8. Lebert A., Dorard G., Boujut E., Wendland J. Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*. № 9. 2018. P. 885.

9. Mikolajczak M., Roskam I. Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*. № 7 (6). 2019. P. 125-131.

10. Pelsma D. Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and development*. № 22 (2). 1989. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481756.1989.12022915 (дата звернення 28.11.2024).

11. Perlman B., Hartman, E.A. Burnout: Summary and future and research. *Human relations*. Vol. 35, No. 4. 1982. P. 283-305.

12. Procaccini J., Kiefaber M. W. Parental Burnout. (1st edition). USA : Doubleday, 1983. 265 p.

13. Roskam I., Mikolajczak M. Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*. № 83. 2020. P. 485-498.

14. Roskam I., Brianda M.-E., Mikolajczak M. A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. № 9. 2018. P. 758.

15. Roskam I., Raes M. E., Mikolajczak M. Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*. № 8. 2017. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full (дата звернення 28.11.2024).

16. Sears M., Repetti R. Spillover in the Home: The Effects of Family Conflict on Parents' Behavior. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jomf.12265 (дата звернення 28.10.2024).

17. Séjourné N., Sanchez-Rodriguez R., Leboullenger A., Callahan S. Maternal burn-out: An exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. № 36. 2018. P. 276-288.

18. Selye H. The stress of life. New York : McGraw-Hill Book Co, 1956. 356 p.

19. Wang W. Parental Burnout and Adolescents' Development: Family Environment, Academic Performance, and Social Adaptation. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9957149/#:~:text=For%20instance%2C%20parental%20burnout%20could,symptoms%20in%20adolescents%20%5B7%5D. (дата звернення 28.11.2024).

20. Weiss M. Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children. *Children with Autism, and Children with Mental Retardation*. № 6. 2002. P. 115-130.

21. Woine A. Parental Burnout and Child Behavior: A Preliminary Analysis of Mediating and Moderating Effects of Positive Parenting. URL: https://www.mdpi.com/2227-9067/11/3/353 (дата звернення 28.11.2024).

22. Абетка соціального педагога / укл. В. В. Волканова. Харків : Вид. група «Основа», 2021. 235 с.

23. Алєксєєнко Т. Ф. Основи гуманних взаємин батьків і дітей. *Консультування сім'ї: методичні поради для консультування батьків*. Київ : ДЦССМ, 2003. С. 70-99.

24. Батьківство без стресу : посібник для спеціалістів / Т. Журавель та ін. Київ : [б.в.], 2022. 176 с.

25. Бегун-Трачук Л. О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі.* № 5. 2020. С. 128-133.

26. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. *Дошкільне виховання*. № 5. 2014. С. 9-12.

27. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3723ffb1-4b5c-4c44-842a-d247c2755987/content (дата звернення 28.11.2024).

28. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. № 3. 2020. С. 100-104.

29. Булгару В. М. Природа конфліктів в дитячо-батьківських стосунках та їх профілактика. *Сталий розвиток суспільства та держави*: сучасні виклики та напрямки розвитку : матер. Всеукр. наук. конф. молодих вчених (м. Одеса, 18 листоп. 2022 р.). Одеса, 2022. С. 239-241.

30. Варнава У. В. Експериментальне дослідження незрілих психологічних захистів особистості. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН*. Вип. 29. 2016. С. 102-106.

31. Вартанова О. В. Аналіз факторів професійного вигорання співробітників і здобувачів закладів вищої освіти в контексті управління благополуччям персоналу. *Економіка та суспільство*. Вип. 59. 2024. С. 34-45.

32. Гніда Т. Б. Стосунки в родині як основа для розвитку обдарувань дитини. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728735/2/Gnida%20T.B.%20 Stosunky_v_ rodyni.pdf (дата звернення 28.10.2024).

33. Гончар Л. В. Теоретико-методичні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 510 с.

34. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

35. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Харків-Київ : [б.в.], 2006. 320 с.

36. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту. Полтава : Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. М. В. Остроградського, 2005. 67 с.

37. Дошкільна освіта: словник-довідник : понад 1000 термінів, понять та назв / упор. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2010. 324 с.

38. Емоційне вигорання педагогів : методичні рекомендації / укл. : А. В. Коняхіна та ін. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.

39. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 12. 2020. С. 38-52.

40. Іванов Д. І. Глибиннопсихологічний аналіз системи деско-батьківських відносин: можливості та перспективи. *Наука і освіта*. № 1. 2014. С. 21-25.

41. Іванова А. Л. Взаємозв'язок батьківського вигоряння з незадоволеністю діадних потреб подружжя. *Габітус*. № 45. 2023. С. 135-138.

42. Івасюк А. М. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* № 2. 2024. С. 71-80.

43. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. Київ : Наукова думка. 1996, 192 с.

44. Кабанцева А. В. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження : навчально-методичний посібник. Київ : КВІЦ, 2018. 136 с.

45. Камінська О. Особистісні детермінанти конфліктності в підлітковому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 14. 2020. С. 84-89.

46. Католик Г. В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях. Львів : Видавництво Астролябія, 2012. 311 с.

47. Кляпець О. Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. № 3. 2016. С. 168-177.

48. Кляпець О. Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. № 6. 2016. С 164-174.

49. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Житомир, 2015. 197 с.

50. Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення : інформаційно-методичні матеріли / за заг. ред. В. М. Бондаровської, Т. В. Журавель, Ю. В. Пилипас. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 284 с.

51. Конвенція ООН про права дитини від 1991 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text (дата звернення 28.10.2024).

52. Кондрацька Л. В. Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2019. 228 с.

53. Коновальчук І. М. Сфери конфліктної взаємодії батьків з дітьми молодшого шкільного віку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Вип. 37. 2020. С. 168-178.

54. Котлова Л. О. Психологія конфлікту : курс лекцій : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

55. Кравчук Н. П. Передумови та причини виникнення конфліктних ситуацій у батьківсько-дитячій взаємодії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 79, т. 1. 2021. С. 30-35.

56. Кущ С. В. Психологічні аспекти дитячо-батьківських відносин. The X International Scientific and Practical Conference «*Scientific trends in the development of science and education*». November 04-06, 2024, Thessaloniki, Greece. P. 221-224.

57. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. *Психологія.* Т. 19, Вип. 2 (32). 2015. С. 194-203.

58. Леженіна Л. М. Методи дослідження емоційного вигорання. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5730/1/Lejenina.pdf (дата звернення 28.11.2024).

59. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко. *Молодий вчений*. № 4 (3). 2015. С. 103-105.

60. Наґоскі Е., Наґоскі А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків : Книжковий Клуб Сімейного Дозвілля, 2023 294 с.

61. Орлов В. Ф. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання. Київ : ДЕТУТ, 2008. 422 с.

62. Пілецька Л. С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 2. 2018. С. 224-231.

63. Пов'якель Н. І. Психопрофілактика конфліктів. Київ : Шкільний світ, 2012. 128 с.

64. Подофєй С. О. Особливості формування емоцій та емоційного вигорання у педагогів. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. № 6. 2020. С. 298-304.

65. Пріб Г. А., Калюжна Є. М. Особливості емоційного вигорання у батьків дітей із розладами поведінки. *Problems of modern psychology*. № 1. 2022. С. 71-78.

66. Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.

67. Ригель О. Психологічний аналіз чинників батьківсько-дитячих конфліктів. *Проблеми гуманітарних наук*. Вип. 43. 2018. С. 151-158.

68. Сімейний кодекс України: Закон України від 10.01.2022 р. №2947-III. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text (дата звернення 28.10.2024).

69. Соколова Г. Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. *Science and Education*. № 5. 2018. С. 126-131.

70. Субашкевич І. Р. Соціально-психологічні особливості дитячо-батьківських відносин. *Габітус*. № 23. 2021. С. 213-216.

71. Сукіасян С. Г. Стрес та постстресові розлади: особистість та суспільство. Єреван : Асогік, 2023. 348 с.

72. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. № 17. 2020. С. 221-235.

73. Терещенко Л. А. Роль сім'ї у вихованні і розвитку обдарованої особистості. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*: збірник наукових праць. Вип. 5. 2011. С. 11-16.

74. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2017. 121 с.

75. Товстолиткіна М. В. Сімейний конфлікт між поколіннями. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/16251/1/1.pdf (дата звернення 28.10.2024).

76. Філоненко В. М. Суб’єктивна оцінка міжособистісних взаємовідносин у підлітків з різним соціометричним статусом. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/40.pdf (дата звернення 28.11.2024).

77. Шавровська Н. В. Заповіді щасливого батьківства. Київ : Марич, 2009. 57 с.

78. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2017. 640 с.

79. Шевчук В. В. Наукові засади дослідження емоційного вигорання батьків дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Проблеми сучасної психології.* № 1. 2020. С. 190-197.

80. Шкраб’юк В. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. № 10. 2020. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/318 (дата звернення 28.11.2024).

81. Яблонська Т. М. Дитячо-батьківські взаємини як чинник розвитку ідентичності дитини. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/ v9/i9/75.pdf (дата звернення 28.10.2024).

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко

**Інструкція.** У будь-якої людини сформовано психологічний захист у формі «емоційного вигорання» від різних процесів в професійній та позапрофесійній сферах. Прочитайте твердження та дайте відповідь ***«так»*** або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної (або непрофесійної) діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте або спілкуєтесь.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов’язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.

19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.

21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.

22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.

24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.

25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов’язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».

31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.

36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене добрі стосунки з керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.

39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.

42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.

43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.

49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.

50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.

51. Ситуація на роботі, у якій я опинився (лася), здається безвихідною.

52. Я втратив(ла) спокій через роботу.

53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.

55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.

56. Я часто працюю понад силу.

57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров’я.

59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженого робочого дня я почуваюся трохи недобре.

61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.

62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.

63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).

64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.

65. Інколи я поводжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводилися зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.

68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.

69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.

70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.

80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.

83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).

84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Ключ

| | | |
|---|---|---|
| **«Напруження»** | | |
| 1.Переживання психотравмуючих обставин | +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5) | |
| 2. Незадоволеність собою | -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5) | |
| 3. «Загнаність у клітку» | +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5) | |
| 4. Тривога і депресія | +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3) | |
| **Разом по фазі «Напруження»** | | |
| **«Резистенція»** | | |
| 1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування | +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5) | |
| 2. Емоційно-моральна дезорієнтація | +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5) | |
| 3.Розширення галузі економії емоцій | +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5) | |
| 4. Редукція професійних обов'язків | +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10) | |
| **Разом по фазі «Резистенція»** | | |
| **«Виснаження»** | | |
| 1. Емоційний дефіцит | +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2) | |
| 2. Емоційна відчуженість | +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10) | |
| 3. Деперсоналізація | +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10) | |
| 4. Психосоматичні та психоемоційні порушення | +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5) | |
| **Разом по фазі «Виснаження»** | | |
| Підсумковий показник | | |

Відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного з **симптомів вигорання**.

Показник вираженості емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів.

| Симптом не склався | Симптом, який склався | Симптом, який склався |
|---|---|---|
| **9 і менш** | **10 – 15** | **16 і більш** |

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – підрахунок суми показників симптомів, який здійснюється для кожної з трьох фаз формування вигорання. Для кожної фази оцінка може бути від нуля до 120

балів. За кількісними показниками можна судити тільки про те, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою.

| Фаза не сформувалася | Фаза у стадії формування | Фаза сформувалася |
|---|---|---|
| **36 і менш** | **37 – 60** | **61 і більш** |

Відповідно до ключа проводяться наступні підрахунки:

визначається сума балів для кожного з 12 симптомів вигорання;

підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

встановлюється підсумковий показник синдрому емоційного вигорання, тобто сума 12 симптомів.



**Додаток Б**

## Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) (С. Духновського)

**Інструкція:** Перед Вами методика, яка містить різні характеристики відносин, станів і почуттів, що виникають при взаємодії з іншими людьми. Оцініть, наскільки перераховані нижче ознаки властиві Вашим міжособистісним відносинам, маючи на увазі не лише сьогоднішній день, але й більш тривалий проміжок часу. Оцінку кожного приведеного судження необхідно висловити за допомогою 7-ми бальної шкали:

1. – повністю не згоден;
2. – згоден меншою мірою;
3. – згоден майже наполовину;
4. – згоден наполовину;
5. – згоден більш ніж наполовину;
6. – згоден майже повністю;
7. – згоден повністю.

1. Зазвичай я намагаюся не створювати занадто близьких стосунків з людьми.
2. Я завжди прагну довести свою правоту.
3. Якщо я не схвалюю поведінку іншої людини, я даю їй це відчути.
4. Буває, я відчуваю, що в стосунках «щось не так».
5. Я намагаюся зберігати дистанцію в стосунках з людьми.
6. Я завжди відстоюю свою точку зору.
7. Я часто не погоджуюсь з людьми.
8. Стосунки з іншими людьми часто турбують мене.
9. Я відчуваю нещирість інших людей у стосунках зі мною.
10. Буває, я відчуваю неприязнь до себе з боку інших людей.
11. Буває, мені здається, що стосунки зайшли в глухий кут.
12. Я не шукаю близькості з іншими людьми.

13. Відчуваю, що в стосунках кожен переслідує свої цілі.

14. Якщо хтось мене дратує, я готовий сказати все, що про нього думаю.

15. Мене влаштовують формальні стосунки з іншими людьми.

16. Я не відчуваю згоди у стосунках з людьми.

17. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.

18. Буває, у мене виникають протиріччя, що призводять до сварок з людьми.

19. У стосунках з людьми у мене виникає відчуття, що мене обманюють або можуть обманути.

20. Мені важко йти на поступки іншій людині.

21. Іноді я відчуваю грубість по відношенню до мене.

22. Я часто відчуваю незадоволення стосунками.

23. Я не надто відвертий у стосунках з іншими людьми.

24. У мене бувають розбіжності з іншими людьми.

25. Я відчуваю, що в стосунках кожен намагається зачепити слабкі місця іншого.

26. У стосунках виникають ситуації непорозуміння один одного.

27. У мене бувають ситуації, коли я почуваюся самотньо.

28. Я відчуваю протистояння у стосунках з іншими людьми.

29. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.

30. У мене виникає бажання припинити стосунки.

31. Я сумніваюся в щирості інших людей у стосунках зі мною.

32. Мені важко йти на компроміс у стосунках з іншими людьми.

33. Я буваю грубуватим у стосунках з людьми.

34. Я намагаюся не виявляти своїх почуттів у стосунках з людьми.

35. Думка про майбутню зустріч викликає у мене внутрішнє напруження.

36. Я відчуваю недомовленість у стосунках з людьми.

37. Я намагаюся не обговорювати свої проблеми з іншими людьми.

38. У мене виникає відчуття, що стосунки можуть припинитися в будь-яку мить.

39. Я відчуваю, що люди не розуміють або не хочуть розуміти мене.

40. У стосунках з людьми у мене виникають питання: «Чому так відбувається?», «Навіщо все це?».

Опрацювання результатів.

Для зручності обробки доцільно зробити чотири - за кількістю шкал – копії аркуша для відповідей і виготовити з них ключі-шаблони, зробивши прорізи (віконці) в осередках таблиці, що відповідають пунктам даної шкали. У правій частині таблиці в аркуші для відповідей перераховані назви шкал (Н – напруженість відносин, О – відчуженість у відносинах, К – конфліктність у відносинах, А - агресія у відносинах). Ще правіше знаходяться дві вільні графи: для запису підсумовованого сирого та стандартного бала (стіна). У кожному ключі-шаблоні слід зробити проріз для назви шкали і для комірки, в яку буде записано підрахований сумарний бал. Накладаючи на лист, що обробляється, для відповідей почергово всі ключі-шаблони, можна швидко і з меншою ймовірністю помилок підрахувати суму балів за кожною шкалою. Обчислену суму треба написати у вільний осередок таблиці поруч із назвою даної шкали. Так виходить стовпець "сирих" шкальних балів. «Сирі» шкальні бали перетворюються на стени. Підсумковий бал являє собою суму стен за кожною шкалою, яка потім переводиться у вторинні стени. І тому використовуються таблиці переводу. Якщо передбачається лише кореляційний аналіз, можна оперувати сирими оцінками.

**Жирним** виділено та шкала, яка використовується в дослідженні.

| Шкали СОМО | Номери тверджень |
|---|---|
| Напруженість відносин (Н) (в шкалі 11 пунктів) | 4, 8, 11, 19, 22, 26, 30, 35, 36, 38, 40 |
| Відчудженість у відносинах О) (в шкалі 11 пунктів) | 1, 5, 9, 12, 15, 23, 27, 31, 34, 37, 39 |
| **Конфліктність у відносинах (К) (в шкалі 9 пунктів)** | **2, 6, 13, 16, 18, 20, 24, 28, 32** |
| **Агресія у відносинах (А) (в шкалі 9 пунктів)** | **3, 7, 10, 14, 17, 21, 25, 29, 33** |

Таблиці переведення сирих балів у стандартні (стени) для чоловіків та жінок

Нормативна таблиця переведення сирих балів у стандартні (стени) для чоловічої вибірки (n=383)

| Шкали COMO | СТЕНИ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Н | 17 | 18-23 | 24-29 | 30-35 | 36-41 | 42-47 | 48-53 | 54-59 | 60-65 | 66 |
| О | 18 | 19-24 | 25-30 | 31-36 | 37-42 | 43-48 | 49-54 | 55-60 | 61-66 | 67 |
| **К** | **15** | **16-20** | **21-25** | **26-30** | **31-35** | **36-40** | **41-45** | **46-50** | **51-55** | **56** |
| **А** | **16** | **17-21** | **22-26** | **27-31** | **32-36** | **37-41** | **42-46** | **47-51** | **52-56** | **57** |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Нормативна таблиця переведення сирих балів у стандартні (стени) для жіночої вибірки (n=516)

| Шкали COMO | СТЕНИ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Н | 16 | 17-22 | 23-28 | 29-34 | 35-40 | 41-46 | 47-52 | 53-58 | 59-64 | 65 |
| О | 20 | 21-25 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-45 | 46-50 | 51-55 | 56-60 | 61 |
| **К** | **13** | **14-18** | **19-23** | **24-28** | **29-33** | **34-38** | **39-43** | **44-48** | **49-53** | **54** |
| **А** | **14** | **15-19** | **20-24** | **25-29** | **30-34** | **35-39** | **40-44** | **45-49** | **50-54** | **55** |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Нормативна таблиця для обчислення підсумкового бала опитувальника COMO (n = 899)

Вторинні стени

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 11-13 | 14-16 | 17-19 | 20-22 | 23-25 | 26-28 | 29-31 | 32-34 | Більше 35 |

**Додаток В**

## Анкети

Анкета для батьків «Взаємини в сім'ї» на 10 питань

**1. Ви оцінюєте взаємини і вашій сім'ї як :**

a) Дуже гарні;

b) Погані;

c) Добрі;

d) Не дуже погані;

e) Не дуже гарні.

2. **Ви вважаєте свою сім'ю дружнім сімейним колективом**:

a) Так;

b) Не

c) зовсім;

d) Ні;

**3. Як часто ваша сім'я збирається разом:**

a) Щоденно;

b) На вихідні;

c) Рідко;

**4. Чим займається сім'я коли ви разом:**

a) Спільно вирішує сімейні проблеми;

b) Займається сімейно-побутовою працею;

c) Працює на присадибній ділянці;

d) Разом відпочиває, дивиться телепередачі;

e) Обговорює питання навчання дітей;

f) Обмінюється враженнями про пережитий день, про свої успіхи і невдачі;

g) Кожен займається своєю справою;

h) Інше;

**5. Чи бувають у вашій сім'ї конфлікти:**

a) Так;

b) Рідко;

c) Часто;

d) Не буває;

e) Інколи

**6. Чим обумовлені сварки, конфлікти:**

a) Непорозумінням членами сім'ї один одного;

b) Порушенням етики взаємин (грубощі, зрада, неповага тощо);

c) Відмовами брати участь у сімейних справах, турботах;

d) Розбіжностями в питаннях виховання дітей;

e) Зловживанням алкоголем;

f) Інші обставини;_____

**7. Способи вирішення моральних конфліктів у вашій сім'ї:**

a) Примирення;

b) Обговорення ситуації і прийняття спільного рішення;

c) Припинення конфліктів на деякий час;

d) Звернення по допомогу до інших людей (батьків , сусідів, друзів, вчителів)

e) Конфлікти практично не вирішуються, мають затяжний характер.

8. **Чи були Ваші діти свідками або учасниками сімейних конфліктів між дорослими**:

a) Так;

b) Ні;

c) Інколи;

**9. Як діти реагують на сімейні конфлікти:**

a) Переживають, плачуть;

b) Підтримують одного з батьків;

c) Намагаються помирити;

d) Йдуть з дому;

e) Замикаються у собі;

f) Ставляться байдуже;

g) Стають злими, некерованими;

h) Намагаються знайти підтримку в інших людей.

**10. Чи курять у вашій сім'ї?**

a) Так;

b) Ні;

c) Інколи.

Анкета для дітей «Взаємини в сім'ї» на 10 питань.

**1. Ви оцінюєте взаємини і вашій сім'ї як :**

a) Дуже гарні;

b) Погані;

c) Добрі;

d) Не дуже погані;

e) Не дуже гарні.

2. **Ви вважаєте свою сім'ю дружнім сімейним колективом**:

a) Так;

b) Не

c) зовсім;

d) Ні;

**3. Як часто ваша сім'я збирається разом:**

a) Щоденно;

b) На вихідні;

c) Рідко;

**4. Чим займається сім’я коли ви разом:**

a) Спільно вирішує сімейні проблеми;

b) Займається сімейно-побутовою працею;

c) Працює на присадибній ділянці;

d) Разом відпочиває, дивиться телепередачі;

e) Обговорює питання навчання дітей;

f) Обмінюється враженнями про пережитий день, про свої успіхи і невдачі;

g) Кожен займається своєю справою;

h) Інше;

**5. Чи бувають у вашій сім’ї конфлікти:**

a) Так;

b) Рідко;

c) Часто;

d) Не буває;

e) Інколи

**6. Чим обумовлені сварки, конфлікти:**

a) Непорозумінням членами сім’ї один одного;

b) Порушенням етики взаємин (грубощі, зрада, неповага тощо);

c) Відмовами брати участь у сімейних справах, турботах;

d) Розбіжностями в питаннях виховання дітей;

e) Зловживанням алкоголем;

f) Інші обставини;_____

**7. Способи вирішення моральних конфліктів у вашій сім’ї:**

a) Примирення;

b) Обговорення ситуації і прийняття спільного рішення;

c) Припинення конфліктів на деякий час;

d) Звернення по допомогу до інших людей (батьків , сусідів, друзів, вчителів)

e) Конфлікти практично не вирішуються, мають затяжний характер.

8. **Чи буваєте Ви свідками або учасниками сімейних конфліктів між дорослими**:

a) Так;

b) Ні;

c) Інколи;

**9. Як ви реагуєте на сімейні конфлікти:**

a) Переживають, плачуть;

b) Підтримують одного з батьків;

c) Намагаються помирити;

d) Йдуть з дому;

e) Замикаються у собі;

f) Ставляться байдуже;

g) Стають злими, некерованими;

h) Намагаються знайти підтримку в інших людей.

**10. Чи курять у вашій сім'ї?**

a) Так;

b) Ні;

c) Інколи.

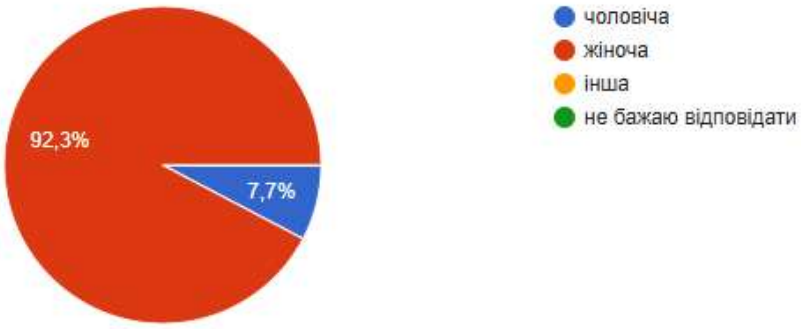
**Додаток Г**

## Стать, рівень освіти, місто проживання респондентів

2. Вкажіть вашу стать (оберіть лише одну відповідь)

Копіювати діаграму

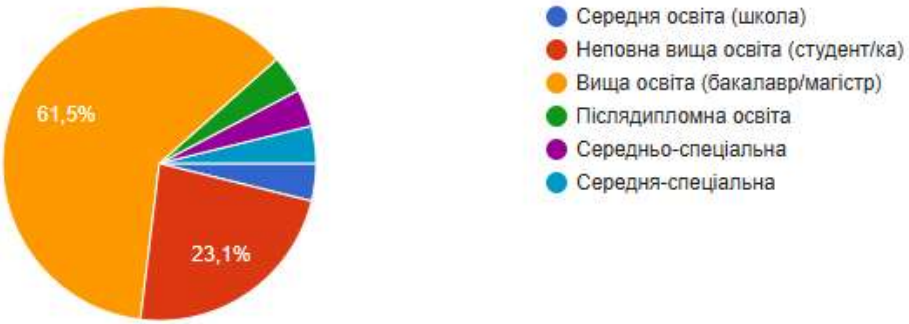
26 відповідей




4. Ваш рівень освіти (оберіть лише одну відповідь):

Копіювати діаграму

26 відповідей




5. Де ви проживаєте (оберіть лише одну відповідь):

Копіювати діаграму

26 відповідей



**Додаток Д**

## Рекомендовані правила роботи в групі

1. Спілкування за принципом "тут і зараз".

Усі обговорення в групі мають бути зосереджені на поточних емоціях, думках і переживаннях учасників, що виникають під час зустрічі. Це допомагає створити атмосферу взаєморозуміння та підтримки.

2. Персоналізація висловлювань.

Кожен учасник має говорити від свого імені, використовуючи "я"-висловлювання. Це сприяє відповідальності за власні слова та знижує ризик конфліктів.

3. Щирість у спілкуванні.

Учасники повинні бути відвертими у своїх висловлюваннях і ділитися справжніми почуттями та думками. Відкритість допомагає глибше зрозуміти один одного і побудувати довірчі стосунки.

4. Конфіденційність всього, що відбувається в групі.

Усе, що обговорюється в групі, має залишатися в межах групи. Це правило гарантує безпеку та захищеність учасників, що дозволяє їм бути більш відвертими.

5. Неприпустимість прямих оцінок людини.

У групі забороняється оцінювати або критикувати особистість учасників. Замість цього, учасники можуть обговорювати конкретні дії або поведінку, що допомагає уникати образ і конфліктів.

6. Якомога більше контактів та спілкування з різними людьми.

Учасникам рекомендується активно взаємодіяти з різними членами групи, щоб отримати різні перспективи та підтримку, а також розвивати соціальні навички.

7. Активна участь у всьому, що відбувається.

Кожен учасник повинен брати активну участь у дискусіях та вправах, що проводяться в групі. Це сприяє більшій залученості та ефективності корекційного процесу.

8. Повага до того, хто говорить.

Учасники повинні слухати того, хто говорить, не перебиваючи та не відволікаючись. Повага до виступаючого створює атмосферу довіри та підтримки.

**Додаток Ж**

## Вправа на знайомство «Наш вулик»

Мета: познайомитися з учасниками програми, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти ефективній взаємодії між учасниками. Ресурси: плакат на аркуші фліпчарту з намальованим вуликом, вирізані бджілки в кількості відповідно до числа учасників. Тривалість: 10 хвилин.

На першому етапі тренер/ка просить учасників обрати одну із запропонованих бджілок.

На другому етапі тренер/ка пропонує учасникам написати на бджілках:

ім’я (як можна звертатися до учасника/ці);

цінність батьківства для учасника/ці на даний момент.

На третьому етапі тренер/ка просить учасників презентувати свою бджілку, відповівши на поставлені запитання. Після того, як всі представилися, тренер/ка пропонує розмістити всіх бджілок на аркуші фліпчарту з намальованим на ньому вуликом.

Вправа «Медаль за батьківство»

Мета: нормалізувати складнощі у виховному процесі, знизити тривожність батьків та акцентувати наявні компетентні аспекти батьківства учасників; розвивати навички самоприйняття та самоемпатії. Ресурси: вирізані медалі на кольорових стрічках, бланки для похвальних грамот. Тривалість: 35 хвилин.

На першому етапі вправи тренер/ка говорить: «Коли люди стають батьками, вони самі на догоду суспільству стають дуже вимогливими до себе. Батьківство – це справді дуже відповідальна справа. Батькам потрібно завжди бути послідовними, безумовно приймати дітей, бути чесними й не повторювати помилок власних батьків. І часто внутрішній голос говорить: «Треба більше

…краще …частіше». І це все хороші настанови, які мають на меті зробити нас кращими батьками, а наших дітей – щасливішими. Та на практиці такі думки швидше дезорганізують нас і призводять до погіршення настрою та негативних способів себе втішити, ніж мотивують нас щось змінювати. У батьківстві багато завдань і викликів, які спонукають нас до саморозвитку. І заради цього ми тут зібралися сьогодні. Та не менш важливою є інша навичка. Як ви думаєте, яка? Мова йде про вміння бачити свої сильні та ресурсні сторони. І якраз цю навичку ми з вами сьогодні опануємо. Зараз я озвучу інструкцію до наступної вправи. Ми будемо виконувати її в парах (якщо група готова розбитися на пари сама, можна дати учасникам таку можливість, щоб додати їм відчуття безпеки).

Завдання виконуватиметься в два етапи. На першому етапі перший/-а учасник/-ця (№ 1) займає позицію журналіста/-ки, який/яка проводить розслідування, прагне виявити ті цінні моменти батьківства в учасника/-ці № 2, які є ресурсними, і записує почуте в похвальний лист. Якщо слухати співчутливо й уважно, то можна почути те найважливіше, що може бути і не висловлене учасником/-цею № 2. Нам іноді буває важко себе хвалити, тому завдання учасника/-ці № 1 – розпитувати ретельно й шукати саме сильні сторони батьківства. У пригоді вам стануть виведені на екран переліки запитань та тем.

Можна розпитувати про:

наміри, цілі й смисли, що допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями;

цінності та переконання, що наснажують у батьківстві;

надії і мрії, які підтримують у складних ситуаціях;

керівні життєві принципи;

добровільно взяті на себе зобов’язання, прихильності, обіцянки, що роблять вас хорошими батьками або вихователями.

Допоможіть напарнику/-ці оцінити їхнє материнство/батьківство з позитивного боку та сконцентруйтеся на такому:

1. Що є доброго у ваших стосунках із вашою дитиною/дітьми на даний момент?

2. У чому ви відчуваєте себе підготовле ною/-им у кризових ситуаціях? 3. Чим ваші діти завдячують вам?

4. Пригадайте ситуацію, коли ваша дитина вийшла з себе, і ви відреагували так, що ваша реакція покращила ситуацію. На виконання вправи у вас по 15 хвилин на кожного/-у в парі, після сигналу тренера/ки учасники міняються ролями (№ 2 стає № 1).

Останнім етапом виконання вправи буде вручення медалей та грамот».

Інформаційне повідомлення: ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ВІД 12 ДО 18 РОКІВ ЯК МОЖЛИВІСТЬ ПОТРЕНУВАТИСЯ В БАЛАНСУВАННІ МІЖ АВТОНОМНІСТЮ («Я») І ЗВ'ЯЗКОМ ІЗ ІНШИМИ («МИ»).

На цьому етапі життя розвиток прив'язаності підходить до свого логічного завершення: підліток має «вилупитися» з сім'ї. Діти у цьому віці можуть здаватися самостійними й незалежними, але насправді це дуже тривожний і вразливий період. Підлітки – це вже не маленькі діти, але ще й не дорослі. І вони так само потребують міцних і довірливих відносин із близькими дорослими. Підліток зовсім скоро має залишити рідне «гніздо» і вирушити у відкритий світ. Це період швидких змін та трансформацій. Підліток досліджує світ людей, стосунків, почуттів, рішень, принципів, цінностей та захоплень. Досліджувати цей світ у здоровий спосіб підліток може, навчившись зберігати зв'язок за збільшення дистанції та приймаючи відмінності у поглядах та виборах («Ми підтримуємо зв'язок, навіть якщо ти далеко», «Я приймаю тебе і тоді, коли не розділяю твої думки та вибір»).

Що мають робити батьки, щоб формувалася надійна прив'язаність?

■ Слухати й чути, утримуючись від зайвих порад та коментарів, що можуть образити.

■ Щиро цікавитися його/її захопленнями, музикою, хобі (навіть якщо дорослому вони не дуже цікаві).

■ Оплатити квитки на якийнебудь дорогий і бажаний концерт (ще краще на концерт в іншому місті) і піти разом.

■ Слухати підліткову музику. Скласти плейлист своїх улюблених пісень і попросити дитину скласти свій (потім можна завантажити ці пісні в домашній програвач).

■ Влаштовувати «сімейні дні», коли вся родина збирається і проводить час разом. Можна попросити дитину записати на аркушах паперу заняття, які їй цікаві (похід у кіно, прогулянка, відвідування певних місць, гра у футбол, похід із мамою в перукарню тощо) і які вона б хотіла здійснити разом із сім'єю, скласти ці папірці в якусь посудину і на кожен «сімейний день» витягувати один або кілька і втілювати в життя ці побажання.

■ Влаштовувати виїзди, у яких можна побути разом усією сім'єю.

■ Усією родиною брати участь у сімейних заходах (наприклад, бути командою в спортивному орієнтуванні, квестах, грі в боулінг тощо).

■ Вибрати один день на тиждень, коли сім'я проводить час разом і без гаджетів. Якщо не виходить присвятити цілий день, це може бути година або кілька годин.

■ Зробити разом щось добре для інших: допомогти притулку для собак, змайструвати шпаківню, купити продукти бабусі.

■ Разом покататися на машині нічним містом.

■ Влаштувати разом перестановку вдома.

■ Займатися чимось разом: ходити в походи, на риболовлю, займатися єдиноборствами, разом сходити до стиліста, косметолога, на манікюр, підібрати гардероб.

■ Скласти ТОП10 цікавих ідей для спільного проведення часу і поступово втілювати їх у життя.

■ Запитувати, що подобається і що не подобається у всіх сферах життя: від політики до кольору серветок на столі.

■ Просити обґрунтувати свою позицію: ставити запитання, формулювати свою думку, відстоювати її, шукати аргументи.

■ Дивитися разом новини, обговорювати політичну ситуацію в країні.

■ Залучати дитину до розмов, цікавитися її думкою щодо «дорослих» тем, наприклад, що відбувається в країні або у світі, про екологію тощо.

■ Допомагати дитині налагоджувати відносини з іншими близькими дорослими, яким ви довіряєте.

■ Допомогти підлітку знайти дорослих наставників, тренерів, які можуть навчити його/її чогось цікавого і заодно стати добрими друзями.

■ Спробувати налагодити стосунки з батьками друзів дитини і проводити спільно свята, вихідні, разом вирушати на прогулянки, в поїздки.

■ Цікавитися друзями дитини, запрошувати їх у гості, грати в настільні ігри або займатися будь чим, що допоможе ближче познайомитися з друзями дитини і налагодити відносини між ними і вашою родиною.

■ Регулярно годувати приятелів підлітка (годування – це один із виявів турботи).

■ Допомагати там, де підліток потребує допомоги, наприклад, у навчанні, сходити разом до лікаря тощо.

■ Знайти спільні інтереси для проведення сімейних вечорів: настільні ігри, кросворди, загадки, спільне читання, перегляд і обговорення фільмів тощо.

■ Імпровізувати й проявляти турботу там, де підліток її не очікує: запросити його на обід у кафе, приготувати улюблений сніданок, спекти торт, напекти смішних млинчиків, як у дитинстві, тощо. Не надто важливо, що це за заняття – важливий момент приємної несподіванки і демонстрація того, що інтереси підлітка беруться до уваги.

■ Організувати спільні активні прогулянки: велосипед, ролики, походи, прогулянки в парку тощо.

■ Запропонувати спробувати разом щось нове. Це може бути що завгодно: від польоту на повітряній кулі або кінної прогулянки до спроби навчитися їсти китайськими паличками.

■ Піклуватися в простих ситуаціях: збити подушку, застелити ліжко, допомогти зібрати речі.

■ Організувати похід до магазину, де дитина сама вибере, що їй сподобалося (навіть якщо дорослому воно не до смаку).

■ Влаштувати спільну фотосесію або запропонувати сфотографувати дитину.

■ Запропонувати разом приготувати улюблену страву.

■ Попросити допомоги в побутових справах.

■ Подарувати відвідини майстеркласу на цікаву тему. Може, дитина давно хотіла навчитися знімати відео для блогу, зробити свій сайт, щось змайструвати в гончарній або столярній майстерні, навчитися шити зі шкіри, готувати, спробувати себе в ролі журналіста або зробити щось ще.

■ Повісити на видному місці (наприклад, на холодильнику) списки бажаних подарунків для всіх членів сім'ї, у які кожен/кожна може записувати те, що хотів/ла б отримати. Несподівано виконувати бажання дитини (за можливості, звичайно). Можна домовитися про те, що бажання можуть бути як матеріальні, так і ті, що не потребують великих витрат (наприклад, відвідування якихось місць).

■ Разом скласти сімейне дерево, зібрати фотографії у сімейний архів, розпитати родичів про цікаві факти з життя когось із предків.

■ Спільно скласти календар майбутніх свят, днів народження родичів і друзів дитини, допомогти спланувати й підготувати подарунки.

■ Разом зварити глінтвейн (безалкогольний) або приготувати смачні коктейлі.

■ Разом посадити дерева.

■ Навчитися робити цікавий фокус і навчити робити його дитину.

■ Спланувати спільну подорож і заздалегідь подивитися фільми або почитати книги про місто або країну.

■ «Подуріти» разом: подивитися дитячий мультик, покататися на каруселі, гойдалці, погратися в сніжки, адже всі ми в душі малі діти!

■ Розповідати про своє дитинство, свої помилки, переживання, проблеми й радості того часу.

■ Почитати або подивитися з дитиною цікаві молодіжні блоги.

■ Навчити того, що ви вмієте самі.

■ Попросити дитину навчити чогось вас, чого ви не вмієте.

■ Зустріти, провести, підвезти на машині.

■ Підкласти в кишеню шоколадку, цукерку, сухофрукти, горішки або невеликий перекус у дорогу.

■ Зберігати старі блокноти та зошити, колекцію каменів, ляльок, наклейок та інших речей, які дитина зберігає.

■ Ненав’язливо висловити підтримку перед важливими подіями і після них (відправити повідомлення, покласти записку в кишеню, запитати, як пройшов день, і вислухати).

■ Цікавитися щоденним життям дитини, зберігаючи за нею право не говорити про те, про що вона говорити не хоче. Підтримувати відчуття, що на вас у будьякий момент можна покластися чи попросити про допомогу.

■ Передавати відповідальність за ті сфери життя дитини, з якими вона справляється, і допомагати там, де ще виходить не все.

■ Зберігати довірені вам секрети і не обговорювати дитину з іншими в її присутності.

■ Запитувати дозвіл, перш ніж показувати або публікувати в інтернеті фотографії дитини.

■ Уникати критичних коментарів щодо зовнішності, одягу, нового хобі (можна обговорювати й говорити про те, що у вас інша думка, але підбирати тактовні слова і використовувати «Явисловлювання»).

■ Обов’язково радитися, перш ніж прийняти рішення, що стосується дитини.

■ Допомагати приймати зміни, що приносить дорослішання. Можна подарувати хороші книги про зміни, що відбуваються з тілом та настроєм, або пояснити простими словами, опираючись на власний досвід.

■ Виявляти увагу до підлітка не тільки тоді, коли вам щось потрібно від нього.

■ Пам’ятати, що кожен має право на помилки. Важливо вчити не бути досконалим, а вміти визнавати та виправляти зроблені помилки.

■ І найважливіше – частіше говорити прості й приємні слова та акцентувати на сильних сторонах дитини.