

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ В ПЕРІОД
ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, групи ППМ-22-1 _____ Олександр СЕМЕНЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психол. наук, доцент _____ Наталія ХАНЕЦЬКА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень другий (магістерський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки
 _____ Євген ПОТАПЧУК

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Олександра СЕМЕНЮКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Профілактика емоційного вигорання батьків в період військових дій»

Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія ХАНЕЦЬКА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: адаптований опитувальник емоційного вигорання для батьків; методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте); Шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні особливості емоційного вигорання батьків в період військових дій, емоційне вигорання особистості під час війни та методи саморегуляції, особливості емоційного вигорання батьків у воєнний час розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання батьків в період військових дій, організація емпіричного дослідження, аналіз результатів емпіричного дослідження, розробка заходів з профілактики та корекції емоційного вигорання батьків в період військових дій, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

2 рисунки, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 19 грудня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	_____ жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	_____ грудня 2023 р.	виконано

Здобувач _____ Олександр СЕМЕНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Наталія ХАНЕЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Профілактика емоційного вигорання батьків в період військових дій»

Здобувач Олександр СЕМЕНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія ХАНЕЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 86 сторінок, 4 таблиці, 2 рисунки, перелік джерел посилання складає 43 найменування, 3 додатки.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, емоційне професійне вигорання, апатія, депресія, саморегуляція, бойові дії.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційного вигорання батьків в період військових дій..

За результатами дослідження розроблено заходи з профілактики та корекції емоційного вигорання батьків в період військових дій.

Одержані результати проведеного дослідження можуть бути використані для реалізації заходів, націлених на профілактику та корекцію емоційного вигорання батьків в період військових дій.

Дипломник _____ Олександр СЕМЕНЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО	
ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	10
1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномена емоційного	
вигорання.....	10
1.2 Емоційне вигорання особистості під час війни та методи	
саморегуляції.....	14
1.3 Особливості емоційного вигорання батьків у воєнний час...	22
Висновки до розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ	
ДІЙ.....	28
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
2.3. Розробка заходів з профілактики та корекції емоційного	
вигорання батьків в період військових дій.....	46
Висновки до розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	74
ДОДАТКИ.....	79
ДОДАТОК А Адаптований опитувальник емоційного	
вигорання для батьків.....	79
ДОДАТОК Б Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life	
Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте).....	81
ДОДАТОК В Шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації	
А.Н. Водоп'янова.....	85

ВСТУП

Актуальність теми наочно проявляється через реальні виклики, з якими стикається Україна на сучасному етапі. В країні триває повномасштабна війна, викликана військовим вторгненням Російської Федерації з лютого 2022 року. Спричинені військовими діями стрес, тривога та невизначеність суттєво впливають на емоційний стан батьків, що робить актуальним дослідження профілактичних заходів для уникнення емоційного вигорання в цей період.

В сучасному суспільстві висока рівня гнучкості фізичних, психологічних і духовних якостей стає важливим елементом самореалізації та самовираження особистості. Зважаючи на тяжкі обставини воєнного часу, важливо розуміти, яким чином батьки можуть зберегти свою психічну стійкість та емоційне благополуччя, як це впливає на їхню роль у сім'ї та виховання дітей.

Дослідження емоційного вигорання та шляхів його подолання у контексті військових дій стає важливим не лише через його негативний вплив на ефективність праці, але й через глибокі зміни, які відбуваються в психічному та фізичному становищі людини під час військових конфліктів. Такий дослідницький підхід відкриває можливості для розробки та впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки батьків у період військових дій, що є важливим завданням у виняткових обставинах.

Науковий інтерес викликають роботи видатних науковців, які зосереджені на ретельному аналізі конкретних стадій та моделей синдрому емоційного вигорання. Серед цих дослідників варто відзначити Дж. Грінберга, Б. Перлмана, Е. Хартмана, Д. Дирендонка, В. Шауфелі, К. Маслач, С. Джексона, А. Пайнса та В.В. Бойка. Вони внесли значний внесок у розуміння синдрому, розглядаючи його різні аспекти.

Додатковий науковий інтерес викликають роботи вчених, спрямовані на аналіз детермінант розвитку вигорання. Тут важливі внески зробили М.В. Борисова, Т. В. Зайчикова, В.О. Орел, Т.В. Форманюк, що допомогли розкрити фактори, що впливають на формування цього синдрому.

Окремий напрямок досліджень присвячений створенню діагностичного інструментарію для визначення професійного вигорання. У цьому відношенні вагому роль відіграють В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Дж. Грінберг, К. Маслач, А.А. Рукавішников, які спроектували інструменти для об'єктивного вимірювання синдрому.

Не менш важливий внесок в дослідження синдрому емоційного вигорання внесли вчені, які зосереджені на розробці корекційних та профілактичних заходів для управління цим станом. До цієї групи дослідників входять Д.Г. Трунов, В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, А.В. Фирсова, К. Лаврова, А. Левін, які розробляють стратегії та методи для запобігання та лікування синдрому емоційного вигорання.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційного вигорання батьків в період військових дій.

Мета дослідження: визначення особливостей емоційного вигорання батьків в період військових дій та розробка заходів щодо його профілактики.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні підходи до вивчення феномена емоційного вигорання особистості.
2. Охарактеризувати особливості емоційного вигорання батьків під час війни та методи саморегуляції.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання батьків в період військових дій.

4. Розробити заходи з профілактики та корекції емоційного вигорання батьків в період військових дій.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженню даної проблематики, синтез, порівняння); емпіричні методи (тестування батьків за методиками: Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, адаптований для батьків; Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте); шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова); методи математичної обробки даних.

Гіпотеза дослідження: самопочуття батьків в період військових дій значно покращиться за умови виявлення у них ознак емоційного вигорання та застосування заходів з його профілактики та корекції.

Практичне значення результатів дослідження. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для реалізації заходів, націлених на профілактику та корекцію емоційного вигорання батьків в період військових дій.

Експериментальна база дослідження. В дослідженні прийняли участь 59 батьків, відвідувачів Хмельницького психологічного центру ХНУ, серед яких 28 сімейних пар (56 осіб – 28 чоловіків та 28 жінок) та 3 жінки, які виховують дитину без чоловіка. Вік досліджуваних від 30 до 45 років. Вік дітей від 6 до 14 років. Дослідження проводилося упродовж двох місяців у 2023 році.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації наукової статті в Збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників». Результати проведеного дослідження обговорювались на Всеукраїнській науковій конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених (м. Полтава-Лубни-Миргород, 26 – 27 жовтня 2023 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання та додатків. Загальний обсяг роботи складає 86 сторінок, із яких - 73 основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномена емоційного вигорання

У 1970-ті роки ХХ століття було введено поняття «синдром емоційного вигорання», яке особливо характерне для фахівців в сфері «людина-людина», які постійно перебувають у взаємодії з іншими. Синдром професійного вигорання представляє собою тривалий та складний психофізіологічний процес, що включає емоційне, розумове, духовне та фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного стресу.

За визначенням К. Маслач, «горіння - це ціна співчуття». Вона радить не приймати все близько до серця, уникаючи власного занурення в чужі проблеми та не втрачаючи себе в чужому «Я». Рекомендації включають акцент на внутрішньому світі та увазі до власних потреб[2,с.132].

Синдром емоційного вигорання, який науковці описують як особливий вид професійних спотворень, спостерігається у тих, хто тісно взаємодіє з іншими під час професійного надання допомоги. Термін «вигорання» був запропонований американським психіатром Фройденбергом у 1974 році, щоб описати психологічний стан здорових людей, які інтенсивно та тісно взаємодіють із своїми клієнтами[11,с.175].

На початку свого визначення поняття синдрому емоційного вигорання асоціювалося із станом виснаження, який виявлявся у зниженні почуття власної гідності. Згодом симптоми синдрому значно розширилися за рахунок психосоматичних факторів. Дослідники відзначають зростаючу зв'язаність синдрому із фізичним та психічним здоров'ям, розглядаючи його як передвестник хвороби. У Міжнародній класифікації хвороб (МКБ-10) синдром

емоційного вигорання включено до рубрики Z73 - «Стрес, пов'язаний з труднощами ведення нормального способу життя»[18,с.198].

За визначенням вітчизняних дослідників, таких як Коць М. М., Цвігун О. П., синдром емоційного вигорання розглядається як стан «професійної деформації». Зазначається, що симптоми вигорання виявляються у фахівців, що працюють у системі «людина – людина», особливо тих, хто проводить весь робочий день у спілкуванні з людьми. Також відзначається, що схильність до вигорання важко контролюється і характерна для представників певних професій, які мають владу[22,с.145].

Вчений В. В. Бойко вважає, що синдром емоційного вигорання представляє собою психологічний захисний механізм, який розвивається у вигляді повного або часткового виключення емоцій (зниження енергії) як відповідь на певні психотравмуючі ситуації.

Синдром емоційного вигорання представляє собою поступову втрату емоційної, когнітивної та фізичної енергії, яка виявляється через симптоми емоційного та психічного виснаження, фізичної втоми, особистої ізоляції та зниження задоволеності від роботи[27,с.121].

Останні наукові дослідження вказують, що синдром емоційного вигорання найчастіше вражає лікарів, вчителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, волонтерів та працівників правоохоронних органів, з проміжку від 30% до 90% працівників цих сфер. Приблизно 80% психіатрів, психотерапевтів і анестезіологів в певній мірі відчувають симптоми емоційного вигорання.

В роботах визначених науковців, таких як К. Маслач, А. Пайнс, А. Пане, Перлман і Хартман, Х. Дж. Фрейденберг, Х. Шредер, та вітчизняних вчених, зокрема В.В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е.П. Ільїн, В.Е. Орел, Е. Старченкова та

інших, надзвичайно акцентовано вивчення факторів, які призводять до емоційного та професійного вигорання.

Виділяються дві значущі групи цих факторів. Перша група об'єднує особливості самої професійної діяльності або об'єктивні чинники, такі як умови праці (організаційні та рольові). Друга група охоплює індивідуально-психологічні риси особистості професіоналів та суб'єктивні чинники, такі як задоволеність професійною діяльністю, соціально-психологічний клімат колективу та спрямованість особистості[33].

Дослідники, такі як Живаво В.У., Звездіна Р.П., Кондо Д., Малера Е., Масляч З., Спірідонова В., Форманюк Т.В та інші, розрізняють внутрішні (особистісні) та зовнішні (організаційні) фактори. Зовнішні фактори включають рівень фізичного середовища, зміст роботи та соціальні та психологічні умови праці, і, за їхньою думкою, вони відіграють ключову роль у виникненні емоційного виснаження[7,с.163].

Висновки цих досліджень стверджують, що розуміння та управління цими факторами є важливим завданням для забезпечення психологічного здоров'я та професійного благополуччя працівників.

Щодо особистісних особливостей, які сприяють емоційному вигоранню, Х.Дж. Фрейденбергер визначає такі риси як емпатія, гуманність, захопленість, ідеалізованість і інтровертованість, а також фанатизм.

В. Бойко вказує на особистісні фактори емоційного вигорання, такі як емоційна холодність, сильне переживання негативних ситуацій на роботі та низька вмотивованість до роботи[30].

А. Пайнс приділяє увагу особистісним якостям, таким як почуття особистої значущості на посаді, можливість кар'єрного росту, незалежність та контроль керівництва[36,с.134].

В.Е Орел відносить до особистісних якостей такі аспекти, як «особистісна витривалість», індивідуальна стратегія опору виникненню емоційного вигорання, «локус контролю», самооцінка, поведінка типу А та емоційна сенситивність.

Щодо рольового фактору, дослідження Х. Кюйнарпуу вказують на значущий вплив рольового конфлікту, невизначеності та перенавантаження на виникнення виснаження. Рольовий конфлікт виникає через амбівалентні вимоги до працівника, рольова невизначеність полягає в розмитих вимогах, а рольова перенавантаженість - у невідповідності рольових очікувань та індивідуальних можливостей і мотивації до виконання завдань[21,с.78].

До групи організаційних факторів В.Е. Орел відносить:

- матеріальні умови праці (перенавантаження, понаднормова робота, збільшена тривалість робочого дня);
- зміст роботи (кількісні та якісні моменти роботи з клієнтами, показник самостійності і незалежності працівника в своїй праці та можливість прийняття важливих рішень);
- соціально-психологічні умови праці (взаємостосунки в колективі, соціальна підтримка колег і керівництва, сім'ї та друзів, стиль керівництва[42,с.311].

Вигорання, як відзначено В. В.Шевчук, проявляється через ряд симптомів, утворюючи так званий синдром професійного вигорання. Незадоволення особистісних потреб у професійній реалізації може призводити до виникнення цього синдрому.

Традиційно в якості кінцевих результатів синдрому професійного вигорання розглядається зниження ефективності діяльності, задоволеності працею, ідентифікації себе з організацією, зацікавленого ставлення до праці та стану здоров'я.

Емоційне професійне вигорання визначається як наявність професійної поведінки, що дозволяє людині економно дозувати і витратити енергетичні та емоційні ресурси.

Зовнішні та внутрішні фактори впливають на розвиток синдрому емоційного вигорання. До зовнішніх факторів відносять хронічну напружену психоемоційну діяльність, завищені норми контингенту, нечітку організацію діяльності та інші. До внутрішніх факторів відносять схильність до емоційної ригідності та реакцію на напружені ситуації[43,с.123].

Люди, що вибрали професію, а також сам характер професійної діяльності, грають ключову роль у формуванні синдрому емоційного вигорання. Підкреслюється, що вигорання - це результат невідповідності між особистістю та роботою[13].

Зазначено, що існують відмінні погляди на вигорання - від його розглядання як професійної деформації, що негативно впливає на діяльність, до розгляду його як механізму психологічного захисту, що регулює психіку та захищає від негативних емоційних впливів.

Неспростовно, що дослідження різних факторів, які впливають на вигорання, не дозволяють визначити їхню ієрархію. Розробка ефективних заходів для запобігання вигоранню стає важливим завданням, і це вимагає подальших досліджень.

Таким чином, емоційне вигорання - це стан, при якому виникає фізичне, емоційне та розумове виснаження. Синдром включає три аспекти: емоційну виснаженість, деперсоналізацію і зменшення професійних досягнень.

1.2 Емоційне вигорання особистості під час війни та методи саморегуляції

В умовах військових конфліктів особистість стикається з унікальними викликами та стресорами, які викликають емоційне вигорання. Переживання невизначеності, тривоги та постійного стресу можуть веде до виснаження ресурсів і впливати на психічне благополуччя. У цьому контексті вивчення методів саморегуляції відіграє важливу роль у забезпеченні стійкості та психічного здоров'я особистості під час періодів воєнного конфлікту[17,с.25].

Українці в умовах війни набагато швидше вигорають і морально виснажуються. Багато хто сьогодні змінив місце проживання, спосіб життя, вид діяльності. Здобувачі освіти та викладачі університету змушені адаптуватися до нових умов життя, визнавати, що режим очікування затягнувся і варто думати про те, як жити далі[5,с.102].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), синдром вигорання представляє собою комплексне становище, включаючи фізичне, емоційне і мотиваційне виснаження. Цей синдром проявляється порушенням продуктивності в роботі, супроводжується втомуою, безсонням та збільшеною схильністю до соматичних захворювань. У зусиллях зняти стрес, люди, що страждають від цього синдрому, можуть вдається до вживання алкоголю або інших психоактивних речовин, що може призвести до тимчасового полегшення та, в багатьох випадках, створення фізіологічної залежності і навіть суїцидальної поведінки. Синдром вигорання розглядається як реакція на стрес, спричинений емоційно виснажливими умовами праці, безперервним зануренням у роботу та знеціненням значення відпочинку[41,с.153].

Професійне вигорання - це не просто загальна реакція на труднощі та стреси, які можуть виникнути в будь-якій професійній сфері. Це складний, тривалий процес, що формується протягом тривалого періоду і веде до довгострокових наслідків для працівника. При тривалому хронічному стресі,

пов'язаному з роботою, що триває більше 3—6 місяців, можна почати говорити про емоційне вигорання.

На першому етапі симптоми вигорання можуть проявлятися у підвищеній втомленості, сонливості, зниженні концентрації уваги та погіршенні пам'яті. Це може виявлятися в дрібних помилках, неуважності та легкій напруженості в роботі.

Другий етап характеризується появою психосоматичних симптомів, таких як безсоння, хронічний головний біль, гастрит, проблеми з тиском і т. д. Одночасно людина може стати роздратованою, замкнутою і нетовариською, проявляти грубість у спілкуванні з клієнтами і конфліктувати з колегами. Втрачається мотивація і зацікавленість в роботі, і може з'являтися ухиляння від виконання обов'язків.

Третій і останній етап відзначається апатією, глибокою депресією і повною втратою інтересу до роботи і життя в цілому. На цьому етапі виникає відчуття втрати мети, цінності життя та відсутності перспектив на майбутнє [39,с.186].

Емоційне вигорання може виникнути з різноманітних причин, які взаємодіють і призводять до поступового виснаження фізичної, емоційної та психічної енергії особистості. Серед факторів, що сприяють емоційному вигоранню, можна виділити наступні:

1. Відсутність поваги та конфлікти в колективі: Негативне ставлення колег чи керівництва, конфлікти внутрішньо в колективі або пресинг з боку начальства можуть значно підвищити рівень стресу та сприяти виникненню вигорання.

2. Незадовільні умови праці: Невідповідні або незрозумілі вимоги керівництва, несправедлива система оплати праці, складний графік роботи та

підвищене навантаження можуть призвести до втоми та відсутності часу для відновлення сил.

3.Емоційні труднощі та страх втрати роботи: Стреси, пов'язані з щоденними обов'язками, страх втрати роботи через вік або конкуренцію можуть поглиблювати емоційне вигорання[4,с.19].

4.Внутрішні конфлікти та нерозуміння сенсу роботи: Неможливість збалансувати роботу і сім'ю, відсутність чіткого робочого графіку або нерозуміння сенсу власної діяльності можуть створювати внутрішній конфлікт та сприяти емоційному вигоранню.

5.Монотонність роботи та відсутність перспектив: Рутинна, монотонна робота, а також відсутність перспектив на розвиток можуть призводити до втрати інтересу та ентузіазму.

6.Нерозуміння сенсу роботи: Якщо людина не бачить сенсу своєї праці та відчуває відсутність значущості свого внеску, це може спричиняти емоційне вигорання[32,с.153].

Отже, враховуючи різноманітні фактори, які можуть сприяти емоційному вигоранню, стає очевидним, що це складний процес, що виникає внаслідок взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників. Проблеми в колективі, несправедливі умови праці, стресові ситуації та внутрішні конфлікти можуть призвести до виснаження фізичних та емоційних ресурсів особистості[20,с.164]. Отримана інформація є важливою для подальших досліджень та розробки стратегій профілактики та управління емоційним вигоранням в різних сферах життя та професійній діяльності. Врахування цих аспектів дозволить ефективніше впливати на умови праці, підвищуючи якість життя та психоемоційний стан індивіда[1,с.120].

Внутрішні причини, що призводять до емоційного вигорання, розкривають важливі аспекти особистісного розвитку та психологічного стану

індивіда. Особливості характеру і темпераменту, а також звички та ставлення до життя і роботи, можуть відігравати ключову роль у формуванні цього стану. Наприклад, недостатність комунікативних навичок і невміння вирішувати конфлікти можуть призводити до накопичення емоційного напруження та стресу взагалі.

Однією з важливих внутрішніх причин є зайва замкнутість та невміння виражати й проживати негативні емоції. Якщо людина утримує негативні переживання у собі, не ділиться ними з оточуючими або не знаходить конструктивний вихід для емоцій, це може сприяти постійному напруженню і стресу[6,с.33].

Також важливо враховувати внутрішні фактори, такі як висока самокритичність, низька самооцінка, песимістичне ставлення до життя. Надмірна самокритичність і негативне сприйняття власної особистості можуть сприяти розвитку емоційного вигорання, оскільки такі риси часто ведуть до постійного невдоволення собою та своєю діяльністю[19,с.168].

Узагальнюючи, розгляд внутрішніх причин емоційного вигорання підкреслює важливість психологічного самопізнання, розвитку комунікативних навичок та позитивного сприйняття своєї особистості для підтримання емоційного здоров'я та психологічної стійкості[31].

У контексті емоційного вигорання особистості під час війни, особливо важливою стає розробка та впровадження ефективних методів саморегуляції для збереження психічного здоров'я та підтримки психологічної стійкості. Ситуації воєнного конфлікту можуть створювати надзвичайні умови, що викликають стрес, тривогу та емоційне виснаження.

Методи саморегуляції особистості можуть виявитися дуже ефективними для збереження емоційного здоров'я та подолання впливу стресових ситуацій. Одним із ключових підходів є "випуск пар" негативних емоцій через регулярну

фізичну активність. Це може бути здійснено шляхом зайняття спортом, боротьби, плавання, танців або навіть активного прибирання у будинку.

Процес фізичної активності має важливий вплив на організм, знижуючи фізичне напруження та сприяючи вивільненню гормонів радості, таких як серотонін та ендорфіни. Регулярні фізичні навантаження сприяють емоційному та фізичному відновленню організму.

Крім того, важливо звертати увагу на відведення часу для відпочинку та розваг, які допомагають зняти напругу та стрес. Це може бути читання, медитація, слухання музики або будь-яка інша діяльність, яка приносить задоволення та спокій[26,с.87].

Таким чином, методи саморегуляції, спрямовані на фізичну активність та відпочинок, можуть відігравати важливу роль у підтримці емоційного благополуччя та психічної стійкості особистості.

Другий метод саморегуляції полягає в умінні безпечно виводити негативні думки та переживання, що особливо актуально в умовах військових подій, які зачіпають кожного громадянина, зокрема наших колег та підопічних. Одним із ефективних способів є відкрите спілкування з друзями або близькими людьми, де ви можете поділитися своїми думками та емоціями.

Також корисно обговорювати робочі ситуації з колегами, дозволяючи собі виражати та обговорювати труднощі чи неспокійні моменти. Звертання за консультацією до психолога стає важливим кроком, особливо якщо є питання чи проблеми, які важко вирішити самотійно. Це може включати такі питання, що вимагають додаткових знань чи особистого досвіду.

Важливість цього методу підкреслюється тим, що спілкування та консультування допомагають отримати зворотній зв'язок, знайти поради та розібратися в складних ситуаціях, де самотійно не завжди вдається знайти

вихід. Це особливо актуально в умовах військових дій, коли емоційне здоров'я кожної особистості стає особливо важливим[10].

Для інтроверта ідеальним способом вираження своїх переживань може бути ведення щоденника. Це може включати написання віршів, малювання шаржів або просто творче розмальовування аркушів паперу кольоровими плямами, якими можна виразити негативні емоції. Також інтроверт може вибрати інші творчі форми вираження, такі як виписування своїх думок або розглядання проблем з різних точок зору.

Додатково, інтроверту може бути корисно використовувати фізичні методи для виведення емоцій. Наприклад, можна вибрати активні види відпочинку, такі як прогулянки, біг або йогу. Крім того, позбавлення напруги може відбуватися через творчість, таку як малювання чи рукоділля[23,с.105-106].

Важливо відзначити, що ці методи не виключають необхідності розв'язання проблемних ситуацій, але слугують засобом для виведення накопичених емоцій та звільнення від внутрішньої напруги. Після такого «сеансу емоційного звільнення» і встановлення порядку в своїх думках, особа може з легкістю проаналізувати ситуацію з чистою головою.

Для відновлення енергетичних ресурсів важливо забезпечити собі достатній час для високоякісного сну, враховуючи індивідуальні потреби. Забезпечення необхідної кількості годин сну та поліпшення якості сну стають основою відновлення фізичної та психічної енергії.

Другим важливим аспектом є проведення часу на свіжому повітрі. Недостатність кисню може негативно позначитися на енергії та загальному самопочутті. Регулярні прогулянки та відпочинок на природі сприяють відновленню внутрішніх ресурсів.

Третє рекомендується навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Використання методів релаксації, таких як масаж, теплий душ, медитація, дихальні техніки або йогівські вправи, може допомогти зняти напругу та сприяти глибокому та відновлюючому сну. Важливо створити передсонний ритуал, що сприяє покращенню якості відпочинку[25].

Брати паузи в роботі та планувати відпустки, хоча б короткі, є важливими елементами саморегуляції. Важливо вміти відділятися від робочих зв'язків та робити перерви в робочому графіку. Навіть короткі вихідні дні на місяць можуть бути спрямовані на відновлення та максимальний відпочинок від поточних справ і роботи, що сприяє підтримці психічного та фізичного здоров'я.

Ставлення цілей на перспективу і найближче майбутнє надає мотивацію та розуміння мети праці. Регулярне відстеження досягнень і прогресу допомагає зберігати впевненість у собі, оптимізм і бажання діяти.

Уміння радіти є ключовою навичкою для підтримки психічного благополуччя. Робити те, що приносить радість і задоволення, навіть якщо це короткі моменти перед сном, може покращити настрій та емоційний стан. Розвивати звичку помічати позитивне в житті, радіти невеликим радощам і святкувати навіть маленькі успіхи може значно підняти рівень позитивності і енергії для подальших дій[24,с.54].

Самовдосконалення та професійний розвиток є важливими елементами профілактики професійного вигорання. Участь в курсах підвищення кваліфікації, тренінгах та конференціях, а також обмін досвідом з колегами сприяють розширенню кругозору, генерації нових думок та ідей. Ці заходи надають відчуття більшої причетності й потрібності, підвищують самооцінку та професіоналізм, відкривають нові горизонти й цілі. Живучи в потоці постійного розвитку, людина стикається із стресом, проте це дозволяє розширити її світогляд, зробити оточуючий світ набагато ширшим та цікавішим. Посібники

професійного росту сприяють не лише актуалізації знань та навичок, але й стимулюють особистісний зріст та взаємодію з колегами, що сприяє психологічному комфорту та відчуттю значущості в професійному середовищі[16,с.153].

Отже, ключовим висновком щодо попередження емоційного вигорання є навчання здатності підтримувати гармонію всіх сил організму на психофізіологічному рівні, а також у всіх аспектах свого життя. Стреси виступають своєрідними показниками, які вказують на порушення цього балансу і вказують напрям, куди варто спрямувати увагу. Важливо приймати конструктивні рішення щодо відновлення та підтримання психологічного здоров'я, вчасно реагуючи на виклики, які ставляться перед нами стресовими ситуаціями.

1.3 Особливості емоційного вигорання батьків у воєнний час

В умовах воєнного конфлікту батьківство стає викликом, що супроводжується надзвичайною емоційною напругою та стресами. Поряд із турботою про благополуччя дітей, батьки зазнають особливого тягаря, який виявляється у складних емоційних викликах та може спричиняти емоційне вигорання. Емоційне вигорання, або синдром емоційного виснаження, представляє собою психофізіологічний стан, що характеризується емоційним, розумовим та фізичним виснаженням внаслідок тривалого стресового навантаження[38]. У контексті воєнного конфлікту, цей синдром набуває особливої актуальності, оскільки батьки, крім турботи про власні емоції і фізичне здоров'я, несуть велику відповідальність за добробут своєї дитини. Симптоми емоційного вигорання включають підвищену втомлюваність,

зниження активності, емоційні реакції, пошук винних, підвищену агресивність та відчай[14,с.59].

В умовах воєнного конфлікту батьки часто відчують роздратованість і напруження, оскільки вони несуть не лише фізичне, але й емоційне навантаження. Переїзд у нове місце проживання, адаптація до нових умов, турбота про дитину в умовах загальної нестабільності — це всі аспекти, які поглиблюють емоційне вигорання батьків. Навіть якщо свідомо усвідомлюючи помилковість своїх дій, батьки можуть реагувати із зривами та криками, що є ознаками емоційного напруження[34,с.65].

Наукові дослідження показують, що емоційне вигорання батьків може впливати на їхні відносини з дітьми, викликаючи конфлікти та невпевненість. Важливо враховувати, що батькам у воєнний період особливо важко забезпечити стабільність та психологічний комфорт для своєї родини. Таким чином, емоційне вигорання стає складною проблемою, яку слід аналізувати та вирішувати в контексті військового конфлікту. Емоційне вигорання, в контексті батьківства, відрізняється від вигорання, пов'язаного з роботою, оскільки його вплив може суттєво впливати на якість виховання, викликаючи депресію, зниження інтересу та розчарування. За дослідженням Дж. Хаканена та В. Шауфелі, вигорання частіше викликає депресію, але не обов'язково ідентичне великому депресивному розладу[9,с.76].

В умовах війни, де стресові ситуації загострюються, батьківське вигорання стає ще більш актуальним. Недостатні можливості відпочити чи взяти лікарняний може призводити до використання алкоголю як спроби врегулювання емоційного стану. Наукові дослідження показують, що не менше 5% батьків страждають від емоційного вигорання, причому його поширеність може варіюватися в залежності від соціокультурних чинників. Фактори ризику включають молодість, брак в занятті корисними справами, низький рівень

доходу, та інші. Дослідження також вказують на важливість індивідуалізму як фактору, що впливає на емоційне вигорання у батьків. Вигорання матерів дітей із хронічними захворюваннями може бути вищим, і воно часто пов'язане із низькою соціальною підтримкою, браком вільного часу, фінансовими труднощами та переконанням у негативному впливі хвороби на повсякденне життя[35,с.67].

К. Маслач та інші дослідники визначили батьківське вигорання як унікальний психологічний синдром з трьома вимірами: виснаженням по догляду за дитиною, емоційним дистанціюванням від дітей та низьким рівнем особистих досягнень[37,с.138].

Батьківське вигорання, аналогічно до професійного вигорання, включає три ключові виміри. Перший з них — виснаження, яке є основним елементом цієї концепції. Цей вимір відображає відчуття перевантаженості та виснаження емоційних та фізичних ресурсів, що виникає в результаті виконання батьківської ролі. Другий вимір — емоційне дистанціювання — вказує на ситуації, коли батьки відчувають емоційне віддалення від своїх дітей, не фізично, але емоційно. Це означає, що батьки можуть забезпечувати фізичні потреби дітей, але стають менш емоційно залученими, що призводить до менш активної реакції на сигнали та потреби дитини. Третій вимір — відчуття некомпетентності та відсутності досягнень в ролі батьків. Це стосується відчуття батьком або матір'ю власної неефективності та відсутності успіхів у виконанні батьківських обов'язків[8,с.148].

За даними досліджень, батьки є більш схильними до ризику вигорання, коли вони ставлять перед собою надмірні вимоги стосовно ідеального батьківства, мають низький рівень стресостійкості або не виявляють ефективність у вирішенні емоційних та стресових ситуацій. Соціальна

підтримка також грає важливу роль, і брак її може збільшити ризик батьківського вигорання[3,с.50].

Емоційне вигорання в сім'ї є поступовим процесом, що розвивається унаслідок тривалого стресу, спричиненого численними стресовими ситуаціями. Накопичення цих впливів призводить до виникнення в особистості відчуття напруги, роздратування та втоми. Коли людина використовує механізми психологічного захисту для подолання стресу, вона може втрачати інтерес до сімейного спілкування, стаючи апатичною, цинічною та менш гнучкою у взаємодії з рідними[12,с.225].

Таким чином, емоційне вигорання в сім'ї можна розглядати як результат тривалого стресу, викликаного дисгармонійними сімейними відносинами, що можуть бути конфліктними, напруженими чи відчуженими. Постійне або прогресуюче порушення психологічної рівноваги призводить до емоційного вигорання, що проявляється в психічних та емоційних змінах особистості. Сімейний стрес є складним явищем, що виражається у фізіологічних та психологічних реакціях людини на складні сімейні обставини, що перевантажують її негативними переживаннями та впливають на психічні аспекти особистості[15,с.38].

У контексті нашого дослідження емоційне вигорання батьків під час війни в Україні стає особливо актуальним і серйозним викликом. Батьки, перебуваючи в умовах воєнного конфлікту, зазнають великого психологічного тиску, оскільки вони несуть не лише відповідальність за власний стан, а й за благополуччя та емоційне здоров'я своїх дітей. Стресові ситуації, пов'язані з війною, можуть призводити до підвищеної втомлюваності, емоційного виснаження та відчуття некомпетентності у батьків. Нестабільна ситуація, загрози безпеці, а також необхідність приховування власних емоцій для захисту дітей можуть впливати на емоційний стан батьків. У цих умовах важливо

досліджувати стратегії саморегуляції та підтримки, які використовують батьки для збереження свого психічного здоров'я та підтримання емоційної стабільності у себе та своїх дітей. Розуміння особливостей батьківського вигорання в умовах військового конфлікту може сприяти розробці ефективних програм психологічної підтримки для батьків та їхніх сімей в умовах кризових ситуацій[40,с.687]. У разі емоційного вигорання батьків, рекомендується сприймати проблему як нормальну реакцію організму на постійний стресовий вплив. Важливо припинити винуватити себе, оскільки ідеальність не є реальністю, і кожен особистості потребує відпочинку. Подолання емоційного вигорання вимагає відсутності сорому за прохання про допомогу. Важливо знайти внутрішній ресурс, відповідаючи на питання: «Що мене заряджає та допомагає відновитись?»[28,с.224-225]. Рекомендується здійснювати невеликі фізичні активності, прогулянки на свіжому повітрі та займатися творчістю або улюбленими справами для збереження психічного здоров'я.

Висновки до розділу

Таким чином підводячи підсумок слід відзначити теоретичні підходи до вивчення феномена емоційного вигорання дозволяють отримати глибше розуміння цього складного явища. Аналіз різних теоретичних концепцій дозволяє з'ясувати різні аспекти та фактори, що впливають на розвиток емоційного вигорання у професійному та особистому контексті. Психологічні теорії, такі як теорія стресу, теорія адаптації та теорії взаємодії індивіда з оточуючим середовищем, надають можливість визначити різні джерела та види стресорів, які можуть сприяти виникненню емоційного вигорання. Соціальні теорії розглядають вплив організаційної культури, міжособистісних відносин та взаємодії зі співробітниками на розвиток цього явища. Враховуючи теоретичні

підходи, можна визначити ключові фактори, які сприяють емоційному вигоранню, такі як тривале емоційне навантаження, конфлікти в організації, низька самооцінка та відсутність підтримки з боку оточуючих. Інтеграція різних теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання є ключем до комплексного розуміння цього явища. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості кожного випадку та розглядати його в контексті конкретного професійного середовища та життєвого шляху особистості.

Запобігання емоційному вигоранню полягає в розвитку навичок з підтримки гармонії на різних рівнях організму та в усіх сферах життя. Сприйняття стресів як показників порушення цього балансу вказує на необхідність звернення уваги на власне фізичне та психічне благополуччя. Важливо приймати конструктивні рішення та своєчасно реагувати на стресові ситуації, щоб відновлювати та підтримувати психологічне здоров'я, особливо в умовах війни.

У воєнний час емоційне вигорання батьків стає актуальним питанням, оскільки вони стикаються з постійним стресом та складними життєвими умовами. Сприймання проблеми, відмова від самокритики, прохання про допомогу та активне використання внутрішніх ресурсів можуть слугувати ключовими стратегіями подолання емоційного вигорання, сприяючи збереженню психічного здоров'я батьків у умовах воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Більшість дорослого населення у всі часи та у всіх культурах стають батьками. Однак, високий рівень стресу, який супроводжує батьківство, може призвести до вигорання, яке, у свою чергу, має серйозні наслідки як для дітей, так і для батьків. Нещодавні дослідження показують, що батьківське вигорання може бути руйнівним. Згідно з висловлюваннями батьків, при батьківському вигоранні з'являються суїцидальні думки і відбувається це набагато частіше, ніж при вигоранні на роботі чи депресії. Цей висновок не дивує з огляду на те, що батьки не можуть відмовитися від батьківської ролі або піти на лікарняний від своїх дітей. Разом із зростаючим бажанням фізично відсторонитися від батьківських обов'язків, вигорання також супроводжується психологічними формами уникнення ситуацій, такими як вживання алкоголю [29].

Відомо, що наукові дослідження підтверджують той факт, що біологічно батьківське вигорання викликає порушення функції гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи. Найімовірніше, це причинне пов'язане із соматичними скаргами та порушенням сну батьків у стані вигорання та потенційно – зі збільшенням випадків жорстокого поводження з дітьми. Дійсно, крім впливу на батьків, батьківське вигорання здійснює значний вплив для дітей. Воно призводить до того, що раніше хороші батьки частіше нехтують потребами дітей та виявляють жорстокість по відношенню до них. Всі ці наслідки мають причинний характер: при роботі зі спеціалістом-психологом суїцидальні думки та жорстокість скорочуються пропорційно зниженню ступеня батьківського вигорання, а функції гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи нормалізуються [29].

Вигорання викликає занепокоєння не лише через серйозність наслідків, а й через його поширеності. Дані про наявність довгострокових досліджень відсутні, однак, роботи, проведені в європейських та англосаксонських країнах (Бельгія, Франція, Англія та США), демонструють загрозливе зростання кількості батьків у стані вигорання. За приблизними оцінками вигорання зустрічається щонайменше у 5% батьків. Але через відсутність міжкультурних досліджень, які у тому числі над західних країнах, неясно, чи проявляється ця закономірність й у всьому світі. З урахуванням того, що норми та практики батьківства істотно різняться у різних культурах, цілком логічно, що поширеність вигорання також значною мірою відрізняється залежно від країни [29, с.2].

Враховуючи розповсюдженість даного феномену серед батьків, а також особливостей його негативного впливу на виховання дітей, нами було проведено емпіричне дослідження серед 59 батьків, відвідувачів Хмельницького психологічного центру ХНУ, серед яких 28 сімейних пар (56 осіб – 28 чоловіків та 28 жінок) та 3 жінки, які виховують дитину без чоловіка. Вік досліджуваних від 30 до 45 років. Вік дітей від 6 до 14 років. Дослідження проводилося упродовж двох місяців у 2023 році.

Мета дослідження – провести емпіричне дослідження для визначення особливостей емоційного вигорання батьків в період військових дій та розробити заходи щодо його профілактики та корекції.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційного вигорання батьків в період військових дій.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що в період військових дій може буди поширеним явищем емоційне вигорання батьків.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження нами були визначені наступні завдання:

1. Підбір відповідних методик дослідження.
2. Проведення тестування батьків з метою визначення особливостей емоційного вигорання у них в період військових дій.
3. Аналіз отриманих результатів.
4. Розробка заходів з профілактики та корекції емоційного вигорання батьків в період військових дій.

Для перевірки вказаної гіпотези нами було застосовано наступні методики:

- 1) Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, адаптований для батьків (додаток А).

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

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

Модифікована версія опитувальника професійного вигорання Маслача для батьків містить таку зміну тверджень: усі вирази, пов'язані з робочими

завданнями, роботою, колегами, замінені відповідно на материнські обов'язки, материнство та діти. Цю версію опитувальника використовували в дослідженні І. Роскам, М. Раєс і М. Міколайчак.

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

2. Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте) (додаток Б).

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

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

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

2. Придушення пов'язане з уникненням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення (забування) зі свідомості інформації про те, що сталося взагалі, а лише неприйнятному мотиву своєї поведінки. Цей механізм (його аналогом є витіснення) 3. Фрейд вважав основним способом захисту інфантильного «Я», яке не здатне протистояти спокусі. Іншими словами, придушення – це захисний механізм, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають страх, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії та інших захисних механізмів особистості. Проте витіснені (подавлені) спонукання, які не знаходять виходу в поведінці, зберігають свої емоційні та психовегетативні компоненти.

3. Регресії спрямовані на те, що раніше було свідомим, принаймні частково, але було заборонено вдруге і тому зберігається в пам'яті. Тому

придушення є найефективнішим видом захисту, здатним подолати такі інстинктивні імпульси, з якими інші форми захисту не можуть впоратися. Пригнічення вимагає великих енергетичних ресурсів, що виражається в гальмуванні інших видів життєдіяльності. В анкету автори включили в цю шкалу питання, пов'язані з менш відомим механізмом психологічного захисту – ізоляції. В ізоляції психотравмуючий і емоційно посилений досвід особистості може бути реалізований, але на когнітивному рівні він ізолюваний від ефекту страху.

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

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

особистості. Ряд авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту комплексу неповноцінності. Люди, для яких компенсація є найбільш типовою формою психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали в різних сферах життя.

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

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

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

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

3. Для визначення психологічних особливостей батьків в ситуації переживання стресу в період військових дій нами використовувалася шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова (дивитись додаток В), яка призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань

стресу особистістю. Метою даної методики є вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

Далі, проаналізуємо отримані нами при проведенні діагностики результати.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою визначення ступеню вираженості емоційного вигорання у батьків в період військових дій нами було використано методикою К. Маслач. Отримані результати наведені нами в таблиці 2.1 та на рис.2.1.

Таблиця 2.1

Ступінь вираженості емоційного вигорання у батьків в період військових дій

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	В % від заг. кількості	Кількість осіб	В % від заг. кількості	Кількість осіб	В % від заг. кількості
Емоційне виснаження	12	20,3%	24	40,7	23	39%
Деперсоналізація	28	47,5%	20	33,9%	11	18,6%
Зниження особистої працездатності	16	27,1%	22	37,3%	21	35,6%

Відповідно до отриманих даних, стає очевидним, що за шкалою «Емоційне виснаження» низький рівень виявлено у 20,3% (12 осіб); середній рівень є характерним для 40,7% (24 батьків); високий рівень виснаження спостерігається у 39% (23 батьків).

За шкалою «деперсоналізація» низький рівень виявлено 47,5% (28 батьків), середній рівень є характерним для 33,9% (20 батьків), а високий рівень виявлено у 18,6% (11 батьків).

Результати, отримані за шкалою «Зниження особистої працездатності» виявлено, що низький рівень сформованості даного показника виявлено у 27,1% (16 осіб), середній рівень є характерним для 37,3% (22 особи), а високий рівень спостерігається у 35,6% (21 особи);

Для зручності проведення аналізу представимо отримані результати у вигляді діаграми (рис.2.1).

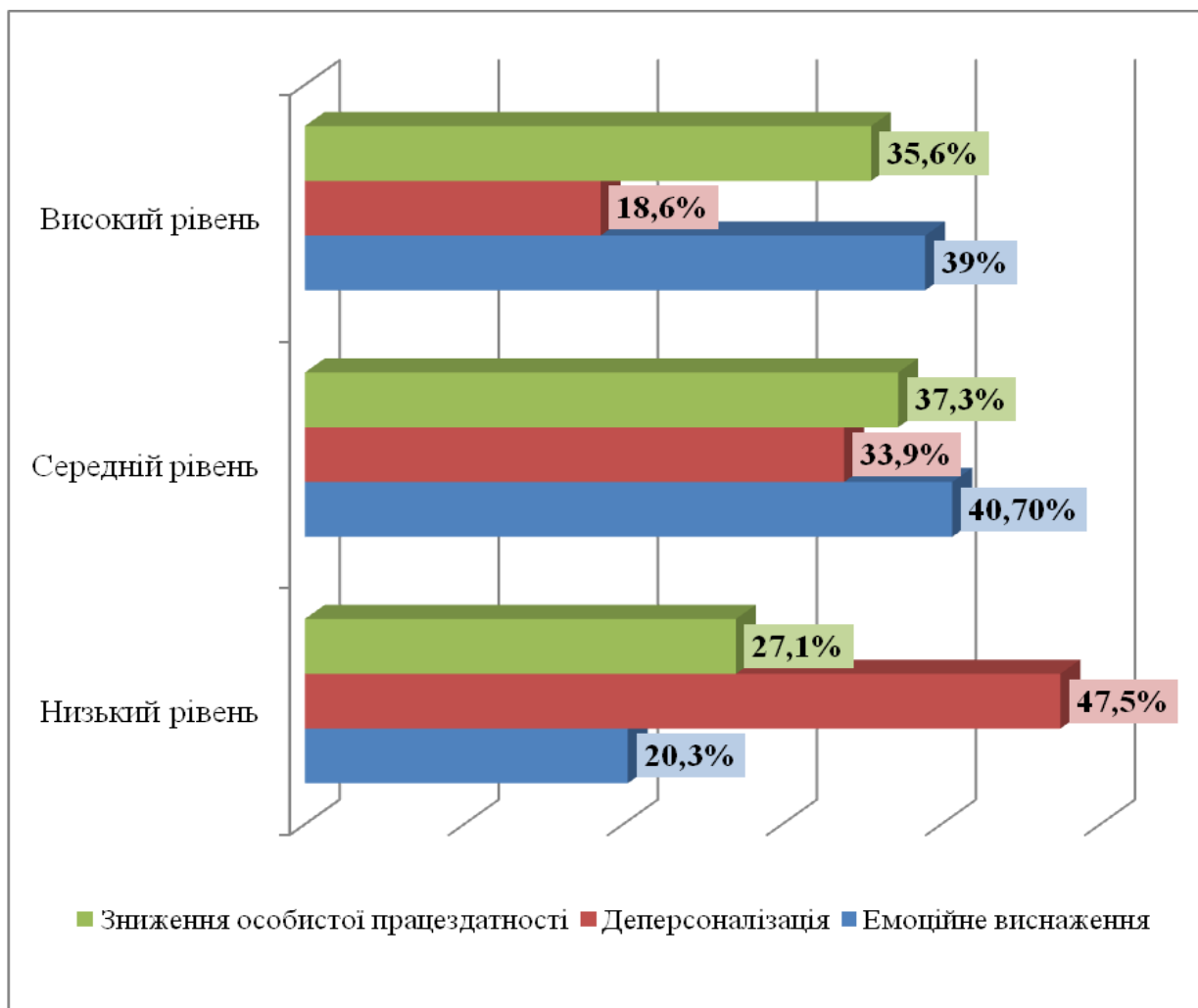


Рис.2.1. Ступінь вираженості емоційного вигорання у батьків в період військових дій

Згідно з отриманими даними стає очевидним, що у значної кількості батьків спостерігається емоційне виснаження – 39% (23 особи). Емоційне виснаження вважається основною складовою «емоційного вигорання» і являє собою втомленість та низький рівень енергії; емоційне виснаження; відсутності емпатії по відношенню до оточуючих; втрату зацікавленості в роботі чи діяльності; погіршення фізичного здоров'я; песимістичному погляді на життя; соціальній ізоляції; зменшення активності у спільноті або відсутність бажання взаємодіяти з іншими людьми; надмірній іритабельності (зменшення терпимості до стресових ситуацій або збільшена схильність до виявлення негативних емоцій іритації (підвищеної роздратованості, нервозності або неприязні)

Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про те, що виховання дітей у воєнний період може супроводжуватися значним емоційним навантаженням та високим ризиком емоційного вигорання для батьків. Проаналізуємо деякі аспекти та фактори, які можуть призводити до емоційного виснаження батьків у таких умовах:

1. Стресові умови:

- Неспокій та загроза безпеки. Батькам може бути важко долати невизначеність та страх, пов'язаний з воєнними діями та загрозами для родини.

- Розділені сім'ї. Відокремлення від членів сім'ї через евакуації чи інші обставини може викликати психологічну та емоційну дистрес.

2. Турбота та відповідальність:

- Турбота про безпеку дітей. Батьки можуть переживати постійну тривогу та турботу за безпеку своїх дітей, що призводить до постійної напруги.

- Відповідальність за прийняття важливих рішень. Ситуації воєнного часу можуть вимагати від батьків прийняття важливих рішень, що також може призводити до стресу.

3. Втрата контролю:

- Відчуття безпомічності. Неспроможність впливати на ситуацію або змінити її може викликати відчуття безпомічності та виснаження.

- Велике навантаження: Батьки можуть відчувати, що вони не встигають впоратися з численними завданнями та відповідальностями.

4. Сприйняття загрози для себе та родини:

- Постійний стрес та тривожність. Батьки можуть переживати тривогу через небезпеку, що призводить до постійного підвищеного рівня стресу.

- Психологічні травми. Свідомість про можливі ризики та небезпеку може призводити до психологічних травм та виснаження.

5. Брак підтримки та відпочинку:

- Соціальна ізоляція. Військовий період може призводити до соціальної ізоляції, а це може обмежити можливості отримання підтримки та відпочинку.

- Недостатність часу для відновлення сил. Батьки можуть не мати достатнього часу для відпочинку та відновлення емоційних ресурсів.

Результати, отримані за шкалою деперсоналізації демонструють той факт, що у 18,6% (11 батьків) спостерігається високий рівень сформованості даного показника, що проявляється в спотворенні стосунків з іншими людьми. Спостерігається особистісна відчуженість, яка проявляється у зниженні контактності з оточуючими, посиленні негативізму, цинізму ставлення та почуттів до інших людей.

Зменшення особистих досягнень та працездатності виявлено у 35,6% (21 особи) полягає в зниженні почуття компетентності або схильності до негативної оцінки себе, своїх досягнень і успіхів, негативізму щодо своїх життєвих можливостей або в нівелюванні особистої гідності, обмеження своїх здібностей, зобов'язань перед іншими людьми. Виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття. Зниження рівня мотивації діяльності та ентузіазму альтруїстичного змісту.

Отже, високий рівень зниження особистої працездатності у батьків, які виховують дітей у воєнний час, може свідчити про серйозний вплив стресу та травматичних подій на їхнє фізичне і психічне благополуччя.

Таким чином, отримані результати за даною методикою свідчать про необхідність реалізації боротьби з емоційним виснаженням у батьків під час виховання дітей у воєнний період, що вимагає комплексного підходу, який може включати в себе психологічну підтримку, стратегії самозахисту, сприяння соціальним зв'язкам та створення умов для відпочинку та відновлення.

Далі, проаналізуємо життєвий стиль батьків, а саме які механізми психологічного захисту переважають у цій вибірці в період військових дій, за допомогою тест-опросника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Р. Келлермана, Х.Р. Конте (адаптація Є.С. Романова, Л.Р. Гребенніков). Результати представлені нами у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники напруженості механізмів психологічного захисту серед батьків в період військових дій

Механізм психологічного захисту	Середнє значення	В % співвідношенні
Заперечення	7,5	62
Придушення	2,6	21
Регресія	1,4	10
Компенсація	2,4	24
Проекція	4,7	36
Заміщення	1,4	11
Інтелектуалізація (чи раціоналізація)	6,1	51
Реактивні утворення	2,5	25
Загальний рівень напруги захисту	30,9	32

Аналіз результатів отриманих за кожною шкалою, свідчить про наявність певних особливостей та тенденцій у способах використання механізмів психологічного захисту батьками під час воєнних дій в Україні. Так, найбільшу напруженість має механізм «Заперечення» (62%), як психологічний захист, це говорить про те, що даний механізм переважає серед батьків, так, для більшості з них є характерним ігнорування неприємної інформації, відсутнє усвідомлення певних подій. Загальний рівень напруги захисту становить 32%.

Далі розглянемо інтенсивність використання батьками того чи іншого механізму психологічного захисту. Для цього показники механізму психологічного захисту були поділені нами на три категорії за ступенем прояву: низький рівень – рідко (0-30%), середній рівень – іноді (31-70%), високий рівень – часто (71-100%). Отримані дані представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл за ступенем використання механізмів психологічного захисту серед батьків в період військових дій

Механізм психологічного захисту	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	В % від заг. кількості	Кількість осіб	В % від заг. кількості	Кількість осіб	В % від заг. кількості
Заперечення	2	3,39%	39	66,1%	18	30,51%
Придушення	45	76,27%	14	23,7%	0	0%
Регресія	59	100%	0	0%	0	0%
Компенсація	47	79,66%	11	18,6%	1	1,69%
Проекція	21	35,59%	36	61%	2	3,39%
Заміщення	54	91,53%	5	8,5%	0	0%
Раціоналізація	2	3,39%	53	89,8%	4	6,78%
Реактивні утворення	48	81,36%	10	16,9%	1	1,69%

Таким чином, за інтенсивністю використання батьками є механізм заперечення, так як для 30,51% (18 батьків) є характерним застосування цього механізму дуже часто, 66,1% (39 осіб) використовують його лише іноді. В наслідок цього відбувається підміна емоції прийняття інших на бажання заволодіти їхньою увагою, а також на відсутності усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду чи почуттів, які можуть бути болючими для людини. Найчастіше це проявляється як егоцентризм, самовпевненість, жага визнання.

Поведінка найбільшої кількості батьків характеризується таким механізмом захисту як раціоналізація 89,8% (53 особи), що обумовлено контролем над подіями за допомогою їх довільної схематизації та тлумачення.

До механізму «Проекція» іноді вдаються 36 осіб, що відбувається завдяки приписування якостей оточуючим, які приймаються у собі, цим виключаються негативні риси з образу «Я». Виявляється як зарозумілість, самолюбство, уразливість. На рис. 2.2. наочно нами представлено розподіл механізмів психологічного захисту залежно від ступеня використання їх батьками в період військових дій.

Відповідно до даних рис. 2.2, для батьків в період військових дій характерними є такі механізми психологічного захисту, як: «Регресія» (100%), «Заміщення» (92%), «Реактивні утворення» (81%), «Компенсація» (80%), «Придушення» (76%).

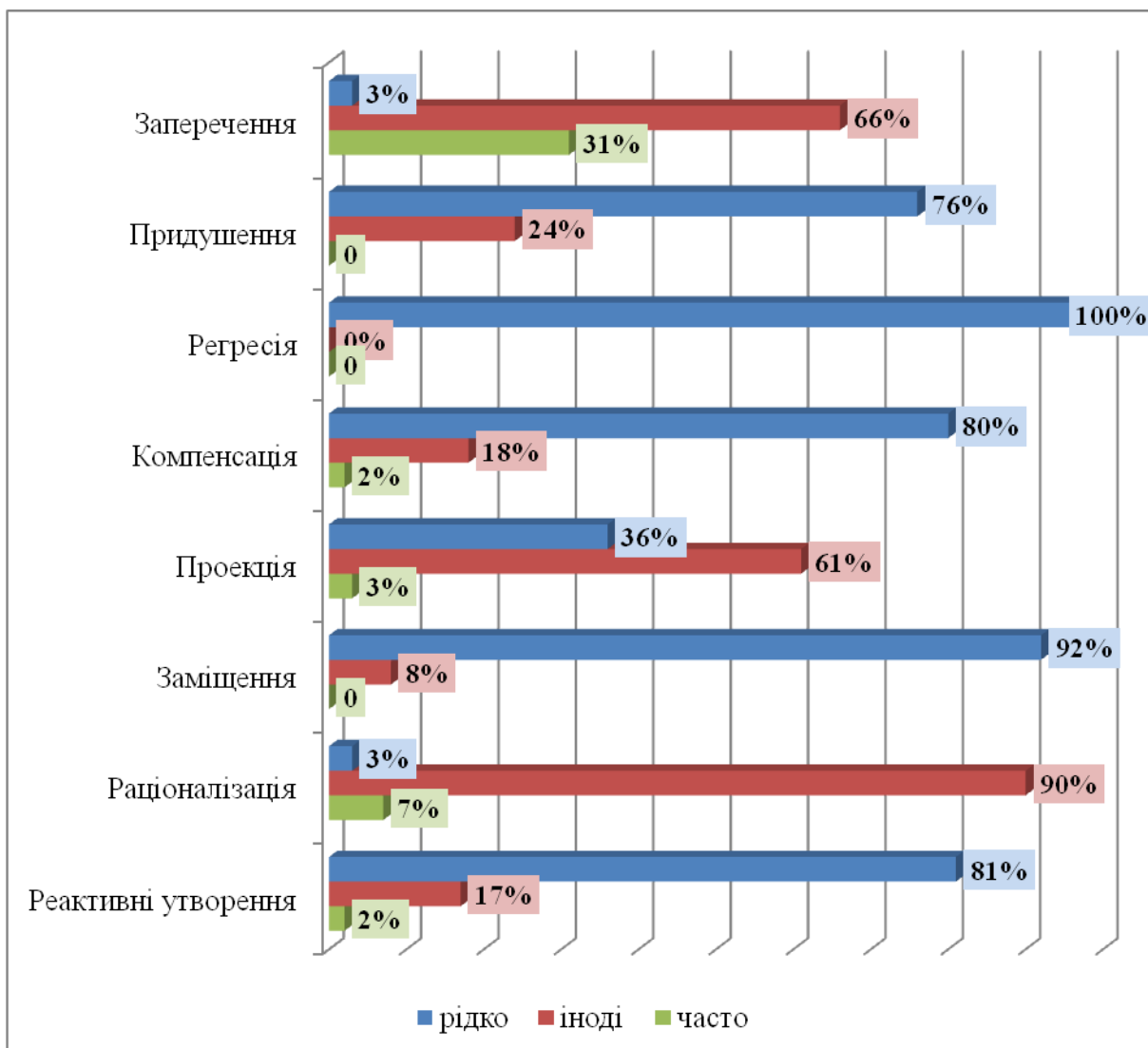


Рис. 2.2 – Розподіл батьків за інтенсивністю використання механізмів психологічного захисту в період військових дій (в %)

Регресія вказує на тенденцію особистості повертатися до більш простого чи менш дорослого стану, щоб уникнути стресу чи труднощів. Наявність у респондентів 100% за цією шкалою може свідчити про те, що цей механізм психологічного захисту широко використовується батьками як засіб самозахисту в обличчі стресових ситуацій війни.

Відносно заміщення (92%), зауважимо, що воно передбачає заміну неприйнятних думок чи почуттів більш прийнятними або менш стресовими.

Високий рівень заміщення може вказувати на те, що батьки використовують цей механізм для того, щоб розглядати ситуації більш оптимістично чи менш травматично.

Реактивні утворення (81%) передбачають виникнення протилежних почуттів чи поведінки як відповідь на стрес або травматичну ситуацію. Високий рівень реактивних утворень може вказувати на те, що батьки реагують на стрес або травматичні події з протилежними емоціями чи поведінкою.

Компенсація (80%) включає в себе розвиток сильних сторін чи інтересів для компенсації неприйнятних аспектів життя. Високий рівень компенсації у батьків може означати, що вони створюють сильні сторони чи зацікавленості для того, щоб врегулювати стресові чи травматичні ситуації.

Придушення (76%) вказує на приховання або стримування власних почуттів або реакцій для того, щоб уникнути конфлікту чи стресу. Високий рівень придушення може свідчити про те, що батьки приховують свої емоції для уникнення додаткових труднощів чи конфліктів.

Ці механізми психологічного захисту можуть бути ефективними способами адаптації батьків до стресових ситуацій в умовах воєнних дій, але вони також можуть впливати на емоційну стабільність та взаємодію з оточуючими. Важливо підкреслити, що ці механізми можуть бути адаптивними, але вони також можуть стати перешкодою для емоційного вираження та адаптації, якщо використовуються в надмірних кількостях. Звертання за психологічною підтримкою може бути корисним для того, щоб батьки могли краще розуміти свої емоції та знаходити ефективні способи впорядкування стресу.

Далі, розглянемо результати, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова представлені нами в таблицях 2.4 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.4

Результати батьків, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова в період військових дій

Рівень переживання стресу	Кількість осіб	В % співвідношенні
Високий рівень	19 респондентів	32,2%
Середній рівень	26 респондентів	44%
Низький рівень	14 респондентів	23,7%

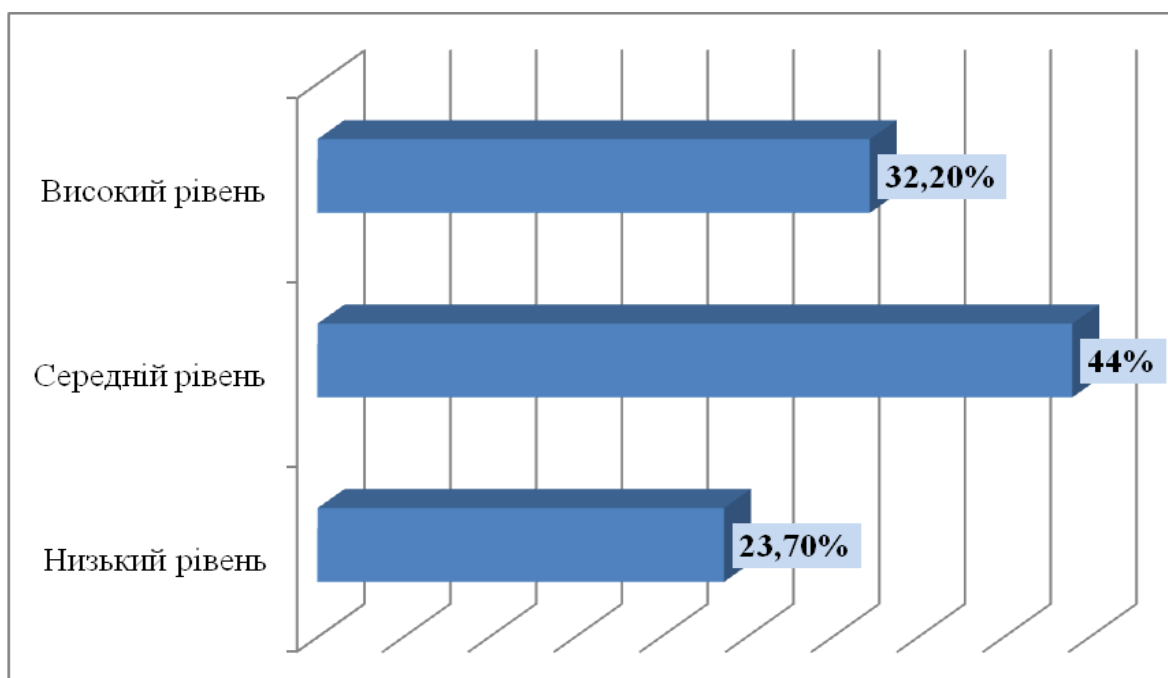


Рис.2.2 - Шкала психологічного стресу батьків в період військових дій

Таким чином, відповідно до отриманих результатів, у 32,2% (19 батьків) виявлено високий рівень переживання стресу. Це може вказувати на те, що значна частина батьків переживає інтенсивні емоційні навантаження та напругу в воєнний період в Україні. Середній рівень є характерним для 44% (26 респондентів), що може вказувати на широкий спектр емоційної реакції та стресового досвіду серед батьків. Низький рівень переживання стресу по

соматичним, поведінковим та емоційним ознакам спостерігається лише у 23,7% (14 респондентів). Це може свідчити про те, що деякі батьки добре впорюються з емоційними викликами та стресовими ситуаціями. Отже, у переважної кількості батьків рівень стресостійкості сформований недостатньо.

Отримані результати за цією методикою є цілком очевидними, враховуючі військові дії в нашій країні, постійні обстріли, тривоги, негативну інформацію й т.п. Все це суттєво підвищує стрес. Так, як батьки переживають за своїх дітей та свою сім'ю, не мають впевненості в завтрашньому дні, деякі розлучені зі своїми родичами, у когось члени сім'ї перебувають на фронті.

На основі отриманих результатів діагностики стало очевидним необхідність розробки заходів з профілактики та корекції емоційного вигорання батьків в період військових дій.

2.3. Розробка заходів з профілактики та корекції емоційного вигорання батьків в період військових дій

Період військових дій може викликати значний стрес і емоційне вигорання у населення країни. Особливо це стосується батьків, які можуть переживати за своїх дітей, за себе та загальну ситуацію. Саме тому профілактика та корекція емоційного вигорання батьків у період військових дій є надзвичайно важливою для збереження емоційного здоров'я та здатності батьків ефективно функціонувати в ролі вихователів. Нижче нами наведені науково обґрунтовані заходи, які можуть бути корисні в цьому контексті:

1. Психологічна підтримка та консультування батьків в період військових дій:

Обґрунтування: Наукові дослідження підтверджують ефективність індивідуального та групового психологічного консультування у зменшенні емоційного вигорання та стресу.

Заходи:

- Забезпечення доступу до психологічних консультантів та психотерапевтів батьків в період військових дій. Наприклад, проведення регулярних індивідуальних консультацій з психологом для батьків, де вони можуть вільно висловлювати свої емоції та отримувати фахову підтримку.
- Організація групових сесій для обговорення та взаємопідтримки.

2. Організація тренінгів з управління стресом, зниження тривожності, розвитку емоційної грамотності батьків в період військових дій:

Обґрунтування: Навчання стратегіям ефективного управління стресом, зниження тривожності, розвитку емоційної грамотності може допомогти батькам ефективніше впоратися з труднощами та знизити ризик емоційного вигорання.

Заходи:

- Тренінги з технік релаксації та медитації.
- Навчання навичкам проблемного вирішення.

Проведення тренінгів з технік релаксації та медитації, можливо, навіть онлайн, де батьки можуть вивчати і практикувати ефективні методи управління стресом. Наприклад, з метою розвитку емоційної грамотності, підвищення стресостійкості та зниження тривожності у батьків в період військових дій можна використовувати різноманітні психотерапевтичні методики, засновані на визнаних теоретичних підходах та емпіричних дослідженнях:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає індивідам змінити негативні патерни мислення та поведінки. Дослідження підтверджують ефективність КПТ у зниженні тривожності та стресу. Приклади вправ:

Вправа «Щоденник думок»: Клієнт веде щоденник, записуючи свої думки та емоції в конкретних ситуаціях. З терапевтом вони аналізують та визначають, які перекручені думки можуть викликати стрес чи тривогу.

Вправа «Розбір подій»: Розглядайте конкретні ситуації, що викликали стрес чи тривогу. Разом із терапевтом аналізуйте та переосмислюйте думки та переконання, пов'язані з цими подіями.

Вправа «Переосмислення стереотипів»: Терапевт допомагає учаснику експериментувати, щоб перевірити правдивість його переконань, допомагаючи переосмислити стереотипи.

Вправа «Графік відчуттів»: Учасники ведуть щоденник, реєструючи свої емоції та визначаючи пов'язані з ними події. Разом з терапевтом аналізують відчуття та шукають патерни.

Вправа «Поетапність»: Індивіди розбивають велику задачу на менші, більш керовані кроки, щоб зменшити стрес та покращити ефективність вирішення завдань.

2. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ), яка розроблена для регулювання емоційно непостійних осіб, ДПТ включає в себе навчання навичкам емоційного регулювання та стресостійкості. Приклади вправ:

Вправа «Навички емоційного регулювання»: Навчання конкретним стратегіям регулювання емоцій, таким як дихальні вправи, медитація або техніки виразного мистецтва.

Вправа «Театр образів»: Учасники створюють «образи» своїх емоцій та ролей, щоб легше виразити свої почуття і розуміти їх.

Вправа «Регулювання дихання»: Вчіть учасників регулювати своє дихання, використовуючи техніки дихання, що сприяють розслабленню.

Вправа «Силові слова»: Клієнти вибирають певні ключові слова, які вони асоціюють зі стресом, і разом з терапевтом розглядають способи переосмислення цих слів.

Вправа «Листи доброчесності до себе»: Учасники пишуть листи собі, визнаючи свої досягнення та виражаючи любов та підтримку до себе.

Вправа «Медитація на прийняття»: Учасники зосереджують увагу на прийнятті своїх емоцій без суджень, дозволяючи їм існувати в даний момент часу.

3. Терапія прийняття та зобов'язаності (Acceptance and commitment therapy або АСТ), що спрямована на прийняття неприємних думок та емоцій, але водночас стимулює дії, які відповідають важливим цінностям. Методика сприяє стресостійкості та адаптації до змін. Приклади вправ:

Вправа «Визначення цінностей»: Індивідуал визначає свої основні цінності, а потім розробляє конкретні кроки для їх реалізації навіть у важкі моменти.

Вправа «Моя роль»: Учасник визначає свої ролі та обов'язки, наводячи порядок у своїй життєвій ситуації, що може допомогти в подоланні стресу.

Вправа «Експозиція до несерйозності»: Навчайте клієнтів дивитися на свої думки як на об'єкти, а не як на правдиві факти, що може зменшити їх вплив.

Вправа «Сценарій дій»: Учасники визначають конкретні кроки, які можна вжити для досягнення важливих цілей, навіть при наявності стресу.

Вправа «Мій сенс життя»: Учасники визначають основні цінності та створюють кроки для життя відповідно до цих цінностей.

Вправа «Обличчя проблем»: Клієнти відстежують, як їхні дії відображають їхні цінності, і розглядають можливість змін

4. Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія (mindfulness). Вона допомагає індивідам бути у «тут і зараз», свідомо сприймаючи свої емоції без суджень. Вивчення mindfulness пов'язане зі зменшенням тривожності. Приклади вправ:

Вправа «Сканування тіла»: Учасники уважно слідкують за власним тілом, виявляючи місця напруги та дозволяючи собі відпустити цю напругу.

Вправа «Їжа з mindfulness»: Учасники детально вивчають кожен ковзанок їжі, відчуваючи текстуру, смак та аромат. Це допомагає сконцентруватися на поточному моменті.

Вправа «Прогулянка з уважністю»: Учасники виходять на прогулянку та уважно спостерігають за оточенням, відчуваючи кожен крок та звук.

Вправа «Звукова медитація»: Учасники уважно слухають різноманітні звуки, спрямовуючи свою увагу на аспекти оточуючого світу.

Вправа «Дихання з mindfulness»: Учасники зосереджуються на своєму диханні, спостерігаючи його ритм та відчуваючи спокій.

5. Психосвіта з емоційного інтелекту. Розробка та впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, які надають конкретні навички розпізнавання та ефективного вираження емоцій. Ефективність таких програм доведена емпіричними дослідженнями. Приклади вправ:

Вправа «Емоційне кільце»: Індивід визначає свої емоції, їхні причини та вираз, щоб збільшити свідомість про свої власні емоції та їх вплив.

Вправа «Історії емоцій»: Учасники пишуть короткі історії, в яких головні герої виражають свої емоції, намагаючись знайти конструктивні шляхи реакції.

Вправа «Емоційний тренажер»: Запропонуйте сценарії ситуацій та допоможіть учасникам імітувати та реагувати на різні емоційні реакції.

Вправа Рольова гра «Ситуація конфлікту»: Індивіди відтворюють реальні або уявні ситуації конфліктів та працюють над конструктивними варіантами реакцій.

6. Арт-терапія. Використання мистецтва для вираження емоцій може сприяти відновленню психічного благополуччя. Арт-терапія є емпатичним методом для вираження та розуміння емоцій. Приклади вправ:

Заняття з малювання: Учасники використовують малюнки, щоб виразити свої емоції, створюючи безбарвний образ свого емоційного стану та роблячи його барвистим під час обговорення.

Заняття з ліплення глини: Учасники створюють символічні образи, використовуючи глину, щоб виразити свої емоції, та розповідають про них.

Заняття з колажів «Мої емоції»: Учасники створюють колажі, використовуючи картинки, кольори та текстури, щоб виразити свої поточні емоції.

7. Групова психотерапія (терапія групової підтримки). Участь у групових сесіях може надати можливість обміну досвідом та підтримки від інших, що поділяють подібний досвід переміщення. Приклади вправ:

Гра «Сфера підтримки»: Учасники стають в коло і кидають сферу один одному. Коли кожна людина приймає сферу, вона розповідає про щось, що допомогло їй подолати стрес або тривогу.

Гра «Будуючи місто підтримки»: Учасники разом визначають конструкції мостів, які символізують їхню взаємну підтримку та можливості подолання викликів.

Гра-рольова гра «Побудова сценарію майбутнього»: Учасники працюють в групі, щоб розробити сценарій, де вони зможуть успішно подолати свої страхи та стрес.

Групова вправа «Інтерв'ю з експертом»: Учасники групи виступають як «експерти» у вирішенні певної проблеми та діляться своїм досвідом та порадами.

Перелічені нами вище вправи можуть бути модифіковані та адаптовані з урахуванням індивідуальних потреб батьків в період військових дій. Вони спрямовані на зміцнення важливих навичок та ресурсів для подолання емоційних труднощів. При розробці та впровадженні даних заходів важливо враховувати індивідуальні потреби та конкретну життєву ситуацію в якій опинились батьки в період військових дій при виборі найбільш ефективної в даному випадку психотерапевтичної методики. Комбінування різних підходів може бути ефективним, адаптуючись до унікальних вимог кожної ситуації.

3. Розвиток соціальної підтримки:

Обґрунтування: Соціальна підтримка від родини та спільноти може виступати як захисний фактор від емоційного вигорання.

Заходи:

- Організація заходів для спільної активності та взаємодії.
- Сприяння формуванню груп підтримки для батьків.

Наприклад, можна створити віртуальну спільноту або онлайн-форум, де батьки можуть обмінюватися досвідом, питаннями та підтримувати одне одного.

4. Ефективна комунікація:

Обґрунтування: Покращення навичок комунікації може сприяти зниженню конфліктів та покращенню взаєморозуміння у родині.

Заходи:

- Навчання ефективним навичкам слухання та висловлювання власних емоцій.

- Проведення тренінгів з розвитку комунікаційних навичок, включаючи вправи на слухання та висловлювання емоцій, а також рольові гри для практики.

5. Організація відпочинку та рекреації:

Обґрунтування: Відпочинок та рекреація грають ключову роль у відновленні фізичного та психічного здоров'я.

Заходи:

- Сприяння доступу до відпочинку та розваг.
- Організація регулярних перерв та відпусток.

6. Навчання самоуправління:

Обґрунтування: Розвиток навичок самоуправління допомагає батькам ефективно організовувати свій час та ресурси, щоб уникати перевантаження та збільшувати ефективність.

Заходи:

- Тренінги з планування та організації часу.
- Навчання прийомам ефективного управління задачами.

Проведення вебінарів з планування та управління часом, включаючи використання технік таких як методика «Pomodoro» для підвищення продуктивності.

7. Підтримка родинних відносин:

Обґрунтування: Сильні родинні відносини є важливим ресурсом для подолання стресу та покращення емоційного благополуччя.

Заходи:

- Сприяння родинним заходам та подіям.
- Забезпечення можливості для спільних дій та відпочинку. Наприклад, організація тематичних родинних заходів, таких як вечір гри, спільне готування або перегляд фільмів, для підсилення зв'язків в родині.

8. Навчання різнобічним стратегіям самозахисту:

Обґрунтування: Різноманіття стратегій самозахисту дозволяє батькам вибирати ті, які найкраще відповідають їхнім потребам та ситуаціям.

Заходи:

- Забезпечення інформації та навчання різноманітним стратегіям самозахисту. Наприклад, проведення воркшопів або лекцій на тему різноманітних стратегій самозахисту, таких як техніки дихання, фізична активність або творчі методи для зняття стресу.

- Сприяння розвитку різнобічних навичок для подолання стресу.

Перелічені нами вище заходи базуються на психологічних та педагогічних принципах, а також на результаті наукових досліджень у галузі психології, соціології та управління стресом. Їхнє систематичне впровадження може сприяти підтримці емоційного благополуччя батьків у воєнний період та зниженню ризику емоційного вигорання.

Також нами було розроблено тренінг з метою подолання емоційного вигорання у батьків в період військових дій, підвищення стресостійкості та зниження тривожності.

«Тренінг зміцнення емоційної стійкості батьків в умовах військових дій»

Мета тренінгу:

- Надати батькам інструменти для подолання стресу, зниження тривожності та емоційного вигорання в умовах військових дій.
- Розвивати навички стресостійкості та збалансованості.
- Сприяти формуванню позитивного емоційного стану та оптимізму.

Структура тренінгу:

1. Вступ:

- Привітання та ознайомлення з метою тренінгу.

- Коротке введення у проблематику емоційного вигорання у військовий період.

2. Розуміння емоційного вигорання:

- Пояснення терміну «емоційне вигорання».

- Поділ досвіду та визначення основних емоційних викликів, з якими стикаються батьки.

3. Стрес та його вплив:

- Розгляд впливу стресу на емоційний стан та здоров'я.

- Навчання технік розпізнавання та управління стресом.

4. Баланс життя та роботи:

- Важливість балансу між сімейними обов'язками та роботою.

- Розробка плану дій для оптимізації щоденного режиму.

5. Техніки релаксації:

- Вивчення та практика різних методів релаксації (дихальні вправи, медитація, йога).

6. Розвиток позитивного сприйняття:

- Зосередження на позитивних аспектах та можливостях, навіть у важкі часи.

- Використання допоміжних методів, таких як денники подяк, для кріплення позитивних думок.

7. Групова підтримка та обмін досвідом:

- Створення платформи для батьківської спільноти та обміну досвідом.

- Дискусії та взаємна підтримка.

8. Створення плану дій:

- Визначення основних кроків для збереження емоційного благополуччя в майбутньому.

- Формування індивідуального плану дій для кожного учасника тренінгу.

9. Заключення:

- Підсумок тренінгу та підкреслення важливості зміцнення емоційної стійкості для себе та своєї сім'ї в умовах військових дій.
- Заклик до учасників регулярно використовувати набуті навички та інструменти у повсякденному житті.
- Запрошення до подальшого участі в групових сесіях або інших програмах для підтримки емоційного благополуччя.

10. Оцінка та Зворотний Зв'язок:

- Збір оцінок та відгуків учасників щодо корисності тренінгу.
- Надання можливості для анонімного зворотного зв'язку, щоб вдосконалити подальші програми.

11. Дистанційна підтримка:

- Надання ресурсів для дистанційної підтримки, таких як відомості про гарячі лінії та онлайн-ресурси.
- Рекомендації про можливість долучення до віртуальної спільноти для подальшого обміну досвідом та підтримкою.

12. Завершення:

- Подяка учасникам за активну участь та відданість власному емоційному здоров'ю.
- Підкреслення важливості самозахисту та догляду за собою, наголошуючи, що лише відновлений батьківський ресурс може служити прикладом для дітей.

Даний план тренінгу дозволяє створити збалансовану та інтерактивну програму, спрямовану на розвиток практичних навичок для подолання емоційного вигорання у військовий період.

Зауважимо також, що в даному тренінгу розкриваються ситуаційні детермінанти, або «тригери» стресової реакції. Розуміння того, як ситуація

впливає на стресову реакцію, допоможе у виборі стратегій подолання стресу, які виявляться найбільш ефективними. Тренінг складено з урахуванням таких процедур, як формування і постановка цілей, подолання перешкод і самоспостереження, практично використовувані для формування необхідних навичок. Ці процедури допоможуть батькам в період військових дій освоїти нові методи подолання стресу, а також проводити моніторинг і оцінку прогресу в цій області.

Програма розрахована на 6 занять, які рекомендується проводити 2 - 3 рази на тиждень в групах по 6 - 12 осіб в спеціальному приміщенні, бажано - в кабінеті психологічного розвантаження.

Заняття побудовано таким чином, що спочатку викладаються теоретичні основи, а потім – конкретні вправи. Час кожного заняття - 60 - 90 хвилин. У міру оволодіння учасниками первинними навичками стресостійкості (глибоке дихання, м'язова релаксація та ін.) їх включення в наступні заняття для закріплення залежить від конкретних умов.

Заняття 1. Емоційно-сфокусоване подолання стресу

Фіксація на переживаннях є ефективною при роботі з невідконтрольними стресорами. Основна ідея в емоційно-сфокусованому подоланні стресу полягає в тому, що ви можете бути не в силах контролювати стресор, але можете навчитися контролювати свою реакцію. Прикладами технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на емоціях, є: глибоке дихання; тренінг прогресуючої м'язової релаксації; візуалізація. Уміння регулювати свій психоемоційний стан є способом отримати контроль над власними емоційними і фізіологічними реакціями замість того, щоб дозволяти іншим людям впливати на цей процес. Ви виявите, що ці техніки дуже корисні в ситуаціях, коли вас турбує або дратує чужа поведінка, яку ви не в змозі змінити.

На деякі стресори можна вплинути або змінити їх, зробивши менш травмуючими, тобто при зіткненні з деякими стресорами ваша пряма дія може розрядити стресову ситуацію. Це особливо відноситься до стресорів міжособистісного характеру, коли джерелом стресу є поведінка інших людей. Так, особи, наділені владою, виявляються байдужими до потреб і почуттів своїх підлеглих. Тренінг впевненості в собі, так само як і тренінг соціальних навичок, націлений на навчання студентів оволодіння способами прямої і ефективної комунікації з іншими людьми, що в результаті знижує ймовірність виникнення стресу. Люди, що знаходяться в стані хронічного стресу через постійні перевантаження в роботі, або ті, хто піддається стресу через власну нерозторопність, можуть навчитися краще розпоряджатися своїм часом, щоб знизити рівень стресу. Це означає, що звичні речі доведеться робити інакше завдяки оволодінню технікою прямого впливу або вдосконалення проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу особистістю.

Проблемно-орієнтоване подолання стресу ефективно для стресорів, на які ви можете вплинути або які ви можете змінити. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, турбуючись про те, як відреагує на це інша особа або що подумають оточуючі. Можливо, перш ніж ви зможете використовувати будь-які з наведених нижче технік, які б виробляли навички поведінки з орієнтацією на проблему, вам доведеться змінити звичний образ мислення. Одним із прикладів технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на проблемах, є тренінг впевненості в собі.

Заняття 2. Стресори не викликають стресу: стресова реакція є результатом інтерпретації стресора особистістю.

Ці різні реакції на одну подію є прикладом різної когнітивної оцінки. Кожна людина накопичила свій індивідуальний багаж життєвих переживань і має свою історію навчання, тому кожна людина реагує на події життя

суб'єктивно і в згоді з унікальними системами переконань. Наша емоційна реакція визначається нашою оцінкою «С», а не самим балом. Доказом є такий факт, що якщо «С» викликає стрес, то випробувати його повинен кожен, хто отримає таку оцінку, проте багато людей щасливі, заробивши «С». Якщо ми вважаємо, що отримувати відмінні оцінки важливо, то тести будуть з більшою ймовірністю супроводжуватися тривогою. Пам'ятайте, що на сполох і засмучення тягнуть за собою не тест і не оцінка, а ступінь нашої тривоги залежить від того, як ми інтерпретуємо їх значення для себе.

Когнітивні стратегії подолання стресу. Прикладами когнітивних стратегій подолання стресу є: зміна неадекватних переконань; зміна небажаних думок.

В цілому емоційно-орієнтовані техніки подолання стресу (техніки емоційної регуляції) найбільш ефективні в випадку, коли людина не володіє контролем над стресовою ситуацією, а орієнтація на проблему в подоланні стресу (стратегії, які мають на увазі спроби вплинути безпосередньо на стресор, а не на емоційну реакцію на неї) найбільш адекватна там, де індивід володіє деяким контролем над стресором. Більшість стресорів, пережитих людьми, мають змішані риси, комбінуючи аспекти, які людина контролює слабо, і ті, що можуть бути піддані зміни. Фундаментальні техніки емоційного і проблемного подолання стресу, представлені в заняттях 2 - 3, та є найбільш суттєвими навичками, які будуть потрібні щодня студентам.

Заняття 3. Вправи з глибоким диханням

Фундаментальний навик емоційно-орієнтованого подолання стресу

Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - це важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони являють собою один з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Воно особливо полегшує життя людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язового напруження, тривогу

і апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення в ньому шлаків, хоча в окремих випадках можливе поєднання цілого ряду факторів. Незалежно від причини або конкретної природи розлади глибоке дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Грудне, або торакальне, дихання являє собою поверхневий дихальний патерн, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання часто буває прискореним темпом, неритмічним, пов'язаним з почуттям тривоги і емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і в рівній мірі може посилювати напади паніки, тривогу, головні болі і стомлюваність. Дихати, по можливості, краще носом. Виберіть зручне положення і закрийте очі. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку спробуйте дихати, як зазвичай, зосередившись на тому, як піднімаються і опускаються грудна клітка і живіт. Чи добре узгоджена їх робота? Чи відчуваєте ви в них скутість або ригідність? Чи немає напруги в горлі, грудях і животі? виконуючи це вправу в перший раз, сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука, що лежить на животі, змогла першою відчути його, після чого піднімуться ваші грудна клітка і плечі. У перший раз цю вправу може здатися дещо неприродним, але з практикою воно стане більш звичним.

Вправа

- 1 Виконується сидячи або стоячи, в зручній для вас позі.
- 2 Зробіть повільний вдих через ніс.
- 3 Вдихаючи, заповніть повітрям нижні відділи легенів. Ваша діафрагма примушуватиме живіт випинатися, щоб звільнити місце для повітря, і рука, що лежить на животі, буде підніматися.

Продовжуйте вдихати і відчуєте, як розширюється середня частина легенів у міру того, як нижні ребра і грудна клітка злегка розправляються

попереду, щоб вмістити в себе повітря. Нарешті, відчуєте розширення верхніх відділів легень, в той час як піднімається ваша грудна клітка, піднімаються плечі і ви відчуваєте, як піднімається ваша рука, що лежить під ключицею. Злегка втягніть живіт, щоб допомогти легким. Цей повільний глибокий вдих можна виконати за кілька секунд як одне плавне, безперервне вдихання.

4 Тепер на кілька секунд затримайте дихання.

5 Поступово видихаючи через рот, злегка втягніть живіт і повільно підтискайте його в міру спустошення легенів. Видихнувши повністю, розслабте живіт і грудну клітку, потім плечі.

6 У кінці фази вдиху злегка підніміть плечі і ключиці так, щоб легені можна було знов до самих верхівок наповнити повітрям.

Продовжуйте дихати дуже глибоко і дуже повільно, заповнюючи легені знизу доверху, так як було описано вище. Дозвольте плечам піднятися і затримайте вдих на кілька секунд, після чого повільно видихніть через рот. Дайте животу і грудній клітці розслабитися, позбудьтесь від напруги в плечах. Не намагайтесь виконати це відразу досконало. Спробуйте один раз, щоб познайомитися з відчуттями, знову перечитайте інструкції і спробуйте ще раз. В ідеальному випадку, якщо одна ваша рука лежить на животі, а інша – на верхній частині грудної клітини, ви виявите, як на вдиху першої піднімається рука, що лежить на животі, а слідом та, що покоїться на грудях. Проробіть цю вправу кілька разів, поки не навчитеся з легкістю нагнітати повітря в нижні відділи легень на вдиху.

Ідеальною метою для тренування буде здійснення трьох глибоких, повільних зітхань 5 - 6 разів в день по 45 секунд кожним способом, який ми описали вище. Щоб не забути про вправу, можна відвести для нього певний час протягом дня (наприклад, безпосередньо перед їжею, перед кожним заняттям, після пробудження вранці, перед сном) або особливі ситуації (наприклад, при

посадці в машину, перед тим як використовувати телевізор). Глибоке дихання є фундаментальним вправою, яке ви можете використовувати для регуляції своїх емоційних і фізіологічних реакцій в стресових ситуаціях.

Заняття 4. Контроль над гнівом і вироблення стійкості до фрустрації

Гнів - природна повсякденна емоція, яка, як і тривога, може привести до серйозних негативних наслідків для душевного і фізичного здоров'я, якщо залишиться невирішеною. Гнів може бути як реакцією на стресову ситуацію (хтось підрізає вас на трасі), так і причиною стресу (почуття гніву може спричинити за собою агресивну поведінку і / або почуття провини). У тому, щоб відчувати гнів, немає нічого неправильного або поганого. Коли з гнівом обходяться з належною впевненістю, його негативні наслідки зводяться до мінімуму і можуть насправді послужити початком адекватної зміни. Гнів перетворюється в проблему, коли люди або тримають його в собі і дозволяють гніву гризти себе зсередини, ніколи по справжньому не дозволяючи негативну емоцію, або гнів приводить їх до неадекватного агресивної поведінки. Проблеми контролю над гнівом стосуються як відчуття надмірної і небажаного гнівного почуття, так і агресивного / патогенного поведінки, яке може супроводжувати гнівні почуття.

Однією з найпростіших і найдієвіших технік приборкання гніву є наступна: при перших ознаках зростаючого гніву три рази глибоко вдихніть і скиньте напругу з плечей. Глибоке дихання, як було сказано в занятті 2, - сама фундаментальна техніка емоційного регулювання, яку ви тільки можете використовувати в боротьбі з надлишковою гнівом (і іншими негативними емоціями). Позитивні перемагати твердження можуть бути виключно корисними для контролю над гнівом. Розгляньте загальні перемагачі затвердження, представлені в рамці на наступній сторінці, і зіставте їх з вашою конкретною особистістю і ситуацією. Ви можете зробити це, вставляючи імена

реальних людей і описуючи реальні ситуації. Викладайте затвердження найбільш зручними для вас словами (наприклад, перші загальні перемагає твердження «Я не збираюся дати цій справі розладнати мене» могло б перетворитися в «Я не дозволю зруйнувати себе цій розбіжності з чоловіком в тому, де нам провести відпустку»). У хвилини гніву дихайте глибоко і повільно, повторюючи про себе розроблені вами позитивні перемагає затвердження. Позитивні перемагає затвердження, що поєднуються з глибоким диханням, є технікою, яка дає вам контроль над вашою реакцією на ситуацію. Після того, як ви знайдете більший контроль над своїм гнівом, ви можете скористатися однією з діяльно-орієнтованих технік (наприклад, виробленням навичок впевненості в собі, щоб спробувати більш конструктивно керувати ситуацією).

Випускні клапани для гніву. Усунути від ситуації. Це проблемно-орієнтована стратегія, яка створює дистанцію між вами і тим, що викликає ваш гнів. Ця дасть вам можливість охолонути і з більшою ефективністю скористатися технікою глибокого дихання і позитивними перемагає твердженнями. Не менш важливим є те, що вихід із ситуації охоронить вас від імпульсивних або агресивних дій, які можуть погіршити ситуацію.

Виконуючи вправи, женіть гнів геть. Ходіть, бігайте або виконуйте будь-які інші фізичні вправи, які вам найкраще підходять, щоб спробувати розрядити стримуване збудження. Виконуйте їх, поки не втомитеся і поки не відступлять гнівні почуття. Ізометричні вправи. Якщо ви не маєте можливості вийти з ситуації і зайнятися вправами (наприклад, ви доглядаєте за дітьми або обмежені в пересуванні), спробуйте ізометричні вправи. Упріться руками в стіну і штовхайте. Штовхайте щосили. Штовхайте, поки ваші м'язи не знесилять. Плачте і кричіть. У буквальному сенсі слова. Плачте і кричіть, скільки вистачить повітря в легенях, поки не виб'єтеся з сил. Але плачте і кричіть на себе (наприклад, в спальні або ванній), а не на когось ще. Бийте подушку. Якщо

ви розсердилися настільки, що відчуваєте потребу когось вдарити, вирушайте в спальню і вибийте дух з вашої подушки. Візьміть рушник і лупите ліжку, поки не втомитеся.

Гнів і нереалістичні переконання. Коли життя до нас несправедлива, нам дуже важко побачити, що в гніві і фрустрації, які ми відчуваємо, частково винні наші власні думки і переконання. І все ж неприваблива істина в тому, що життя не є справедливою, ніколи такою не була і ніколи не буде. Ми перетворимося в вічно злісних і жальогідних людей, якщо критерієм нашого щастя стане ідеальний світ, в якому з нами завжди будуть надходити по-справедливості.

І все ж якщо ви дозволите собі залишитися сердитим через те, що хтось доставив вам неприємності, і дасте гніву можливість терзати вас і садна, як відкрита рана, то ви відмовитеся від контролю над вашим емоційним і фізичним здоров'ям. Люди і речі не владні над тим, щоб зробити вас злим, поки ви не відмовитеся від влади над своїми емоціями. Поверніться до заняття 5 і опрацювати вправи по усуненню і зміни неадекватних переконань, бо то, як ви думаєте, вельми направлено впливає на те, що ви відчуваєте. Іноді людям важко прийняти ідею, яка говорить, що нереально чекати від життя незмінною справедливості; ці люди помилково вважають, ніби приймати речі такими, якими вони є, рівнозначно їх схвалення. Ухвалення і схвалення - зовсім не одне і те ж.

Контроль над гнівом через прощення. Дослідження показали, що ми, прагнучи позбутися від гніву і прощаючи тих, хто заподіяв нам шкоди, повинні знайти спосіб перейнятися почуттями і думками цього іншої людини. Ми повинні постаратися побачити події з чужої точки зору. Віра у вищу силу виявляється воістину універсальною в різних культурах. У житті багатьох людей молитва, сповідь і милосердя - могутні сили, до яких можна звернутися в

хвилини сильного гніву, поряд з розглянутими тут диханням, уявою і техніками когнітивного переструктурування.

Заняття 5. Придушення небажаних думок

В цілому техніки придушення думок дозволяють впоратися з рецидивуючими тривожними думками, ще не придбали характеру справжніх нав'язливості. Іншим типом небажаних думок, при якому ефективна припинення, є повторювані мрії наяву. У деяких людей повторювані мрії наяву стають нав'язливими, викликаючи загальмованість і апатію в ситуаціях, де дія була б більш ефективною стратегією подолання. Техніка придушення думок вимагає повної заглибленості в тривожні або неприємні роздуми, щоб потім, за сигналом, різко їх обірвати. При цьому сигнал, що виконує роль стимулу, може бути досить демонстративним. Типові стимули до припинення думок включають вигукання слова «СТОП» з одночасним вставанням або ударом по столу або яким-небудь іншим подібним дією.

Процедури придушення думок. Позбавтеся від усього, що вам заважає. Проводьте вправу в такому місці, де вас ніхто не почує. Викличте небажані думки. Дозвольте собі зануритися в небажані роздуми. Придушення думок працює краще, коли ви дійсно перейметеся ними, ніж в разі, коли ви просто уявляєте собі певну ситуацію. Якщо вас переслідують нав'язливі думки про мікроби, думайте про всі мікроби, з якими ви сьогодні стикнулися. Якщо ви схильні тривожитися, чи вимкнули ви плиту (або праска і т.д.), то подумайте, що, може бути, сьогодні ви забули її вимкнути. Якщо вами оволодіває повторюється небажана фантазія, поринете в неї. Якою б не була ваша звичайна тривожна або неспокійна думка, зазвичай ви в змозі дозволити їй проявитися, просто давши собі волю подумати на відповідну тему.

Перервіть небажані думки. Придушіть небажані думки, вставши і голосно викрикнув: «СТОП». Ви повинні дійсно вигукнути «СТОП». Якщо переривання

не буде демонстративним, техніка не спрацює. Стоячи протягом 30 секунд, думайте про щось нейтральному, не яскравому тривоги. Якщо через 30 секунд небажані думки повернуться (ймовірно, немає), то знову кричите «СТОП».

Поступово знайдіть заміну «гучній придушення». Коли гучне «СТОП» буде на 30 або більше секунд рятувати вас від небажаної думки, спробуйте замінити крик сигналами, які будуть вимагати все меншого і меншого участі голосу. Від вигуків «СТОП» перейдіть до виголошення цього слова звичайним голосом. Потім перейдіть на шепіт. Нарешті, кричіть собі «СТОП» беззвучно. «Почуйте» в думках, як ви вимовляєте «СТОП», напружуючи голосові зв'язки і рухаючи мовою так, як якщо б вимовляли слово вголос, але проговорите його про себе. Виберіть більш прийнятні думки. Коли ви прийдете до того, що будете придушувати небажані думки, сказавши собі «СТОП», почніть заміщати їх більш адекватними компенсують твердженнями.

Заняття 6. Локалізація тривоги

Втручання, що припускає локалізацію тривоги, має на меті виділити спеціально призначені для занепокоєння періоди часу, в які людина напружено думає і турбується про свої проблеми. В інший час доби занепокоєння заборонено. Обґрунтуванням для цього підходу є те, що індивід, ізолюючи процес занепокоєння і прив'язуючи його до обмеженого набору умов, тим самим обмежує кількість сигналів, пов'язаних з неспокійними думками. Це варіант техніки, описаної в занятті 6 у зв'язку зі звуженням контролю з боку передумов. Ідея тут полягає в тому, щоб змінити умови і, отже, тригери неспокійного поведінки. Процедура локалізації тривоги

1. Скористайтеся структурованим щоденником з заняття 3 для пильного спостереження за своїми думками протягом дня. Визначте ситуації і наслідки, які викликають епізоди занепокоєння. Зверніть особливу увагу на тригери, що запускають ваше занепокоєння.

2. Виділіть півгодинної «період занепокоєння», який матиме місце щодня в один і той же час і в одному і тому ж місці.

3. Не допускайте ніякого занепокоєння поза вашого спеціально виділеного періоду.

4. Якщо неспокійні думки будуть сильніші вас поза цього періоду, відверніться від них, сфокусувавши увагу на завданнях моменту або чимось ще, що входить в ваше безпосереднє оточення. На цієї стадії деякі люди вважають за краще описану вище техніку придушення думок в тому випадку, якщо вони не в змозі відволіктися від них.

5. Необхідно використовувати «період занепокоєння» саме для занепокоєння. Проведіть півгодини в напружених роздумах і тривогах про ваші проблеми. Така практика допоможе вам розірвати ланцюг сигналів, які провокують тривогу в інший час доби.

Висновки до розділу

В результаті проведеного емпіричного дослідження з метою визначення особливостей емоційного вигорання батьків в період військових дій, було виявлено, що емоційне вигорання та психологічний захист є поширеними серед батьків, що виховують дітей у воєнний період, що свідчить про вплив стресу та травматичних подій на їхнє благополуччя. Так, показники за методикою визначення емоційного вигорання демонструють той факт, що 20,3% батьків мають низький рівень сформованості даного показника, 40,7% - середній рівень і 39% - високий. Низький рівень деперсоналізації виявлено у 47,5% батьків, середній рівень є характерним для 33,9%, високий рівень визначено у 18,6% респондентів. При цьому у батьків спостерігається зниження особистої

працездатності: високий рівень – у 35,6%, середній рівень у 37,3% та низький у 27,1%.

Стосовно механізмів психологічного захисту: заперечення є характерним для 62% батьків, що свідчить про ігнорування ними неприємної інформації. Раціоналізацію виявлено у 89,8%, які контролюють події через довільну схематизацію. Таким чином, батьки в період військових дій часто вдаються до різних механізмів психологічного захисту для подолання стресу.

Відносно психологічного стресу зауважимо, що у 32,2% (19 батьків) виявлено високий рівень переживання стресу. Середній рівень є характерним для 44% (26 респондентів). Низький рівень переживання стресу по соматичним, поведінковим та емоційним ознакам спостерігається лише у 23,7% (14 респондентів). Таким чином, значна частина батьків переживає інтенсивний стрес у воєнний період.

Враховуючи результати емпіричного дослідження нами розроблено ефективні заходи для профілактики та корекції емоційного вигорання батьків у період військових дій, до яких відносяться: психотерапевтичні методи; групова підтримка; тренінги та релаксація; тренінги з життєстійкості. Також, нами було розроблено тренінг зміцнення емоційної стійкості батьків в умовах військових дій.

Підсумовуючи відзначимо, що перелічені нами вище заходи надають комплексний підхід для поліпшення психологічного стану батьків у складних умовах військових дій, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та надаючи необхідні ресурси для подолання труднощів.

ВИСНОВКИ

Таким чином, виходячи з вище викладеного варто відзначити, що синдром «вигорання» представляє собою складний психофізіологічний стан, викликаний тривалим емоційним та фізичним навантаженням. Його проявлення включає депресивний стан, втому, спустошеність, втрату енергії та ентузіазму, а також втрату можливостей бачити позитивні результати власної праці та негативне ставлення до роботи та життя загалом. Спеціаліст, що переживає емоційне «вигорання», може виявляти різні симптоми фізичних нездужань, такі як головні болі, безсоння, зміни в апетиті та використання заспокійливих чи збудливих засобів. Визначено фактори, які впливають на розвиток цього синдрому, і розподілено їх на дві групи. Об'єктивні чинники, такі як організаційні та рольові, пов'язані з умовами роботи та її організацією. Суб'єктивні чинники пов'язані з особистісними особливостями. Обидві групи чинників взаємодіють між собою, де тривалий психотравмуючий вплив об'єктивних чинників може сприяти змінам та деформаціям у професіонала, водночас суб'єктивні чинники негативно проявляють себе під впливом об'єктивних умов роботи.

Щодо уникнення емоційного вигорання варто відзначити розвиток навичок підтримання гармонії між усіма силами нашого організму на психофізіологічному рівні, а також у всіх аспектах нашого життя. Стреси фактично діють як індикатори, сигналізуючи про порушення цього балансу і вказуючи на те, куди потрібно звертати увагу. Науково доведено, що ефективне управління стресами — це не лише здатність реагувати на тиск ззовні, але й своєчасно визначати внутрішні фактори, які можуть порушити наше психологічне здоров'я. Ключовим є уміння приймати конструктивні рішення щодо відновлення та підтримання психологічного здоров'я в умовах стресових

ситуацій. Важливо не тільки реагувати на виклики, а й активно впроваджувати стратегії саморегуляції, спрямовані на відновлення балансу, збереження емоційного благополуччя та підтримку загальної гармонії у житті.

Емоційне вигорання батьків у воєнний час представляє складний психологічний виклик через особливості стресових умов конфлікту. Військові події, загроза безпеки та невизначеність можуть значно збільшити рівень емоційного навантаження, що впливає на батьківську роль.

По-перше, невизначеність щодо подій та загроза для власної та родинної безпеки можуть спричинити постійний стан тривоги серед батьків. Це може призвести до перебільшеного вивчення новин, стеження за розвитком подій та заглиблення в емоційний стрес, який впливає на загальний стан психічного здоров'я.

По-друге, тривала напруженість і неспокій в регіонах, що переживають воєнні конфлікти, можуть призвести до емоційного виснаження, викликаючи втомленість, безсоння та погіршення загального самопочуття батьків. Стрімкі зміни у звичному ритмі життя, переосмислення життєвих цінностей та потреба у власному психологічному захисті можуть викликати емоційні труднощі.

Для попередження емоційного вигорання у воєнний час важливо надавати батькам ефективні інструменти саморегуляції, включаючи психологічну підтримку, можливість обговорення своїх переживань та розробку стратегій управління стресом. Також важливо створити умови для відпочинку та відновлення, щоб забезпечити психологічну стійкість у важливий для всієї родини період.

З метою визначення особливостей емоційного вигорання батьків в період військових дій з подальшою розробкою заходів щодо його профілактики та корекції, нами було проведено емпіричне дослідження серед 59 батьків, відвідувачів Хмельницького психологічного центру ХНУ, серед яких 28

сімейних пар (56 осіб – 28 чоловіків та 28 жінок) та 3 жінки, які виховують дитину без чоловіка. Вік досліджуваних від 30 до 45 років. Вік дітей від 6 до 14 років. Дослідження проводилося упродовж двох місяців у 2023 році. Тестування батьків було реалізоване наступними за методиками: Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, адаптований для батьків; Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте); шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова.

Результати, проведеної діагностики продемонстрували наступне:

1. За методикою – опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, адаптований для батьків було визначено, що за шкалою «Емоційне виснаження» низький рівень є характерним для 20,3% (12 осіб); середній рівень виявлено у 40,7% (24 батьків); високий рівень виснаження спостерігається у 39% (23 батьків). За шкалою «деперсоналізація» низький рівень виявлено 47,5% (28 батьків), середній рівень є характерним для 33,9% (20 батьків), а високий рівень виявлено у 18,6% (11 батьків). Результати, отримані за шкалою «Зниження особистої працездатності» виявлено, що низький рівень сформованості даного показника виявлено у 27,1% (16 осіб), середній рівень є характерним для 37,3% (22 особи), а високий рівень спостерігається у 35,6% (21 особи). Таким чином, наявність емоційного вигорання у значної кількості досліджуваних батьків, які виховують дітей у воєнний час, може свідчити про серйозний вплив стресу та травматичних подій на їхнє фізичне і психічне благополуччя.

2. Результати, отримані за допомогою тест-опросника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Р. Келлермана, Х.Р. Конте (адаптація Є.С. Романова, Л.Р. Гребенніков) свідчать про те, що найбільшу напруженість має механізм «Заперечення» (62%), як психологічний захист, це говорить про те, що даний механізм переважає серед батьків, так, для більшості з них є характерним ігнорування неприємної інформації, відсутнє усвідомлення певних подій.

Загальний рівень напруги захисту становить 32%. Також, зауважимо, що поведінка найбільшої кількості батьків характеризується таким механізмом захисту як раціоналізація 89,8% (53 особи), що обумовлено контролем над подіями за допомогою їх довільної схематизації та тлумачення. До механізму «Проекція» іноді вдаються 36 осіб, що відбувається завдяки приписування якостей оточуючим, які приймаються у собі, цим виключаються негативні риси з образу «Я». Виявляється як зарозумілість, самолюбство, уразливість. Підкреслимо також, що, для батьків в період військових дій характерними є такі механізми психологічного захисту, як: «Регресія» (100%), «Заміщення» (92%), «Реактивні утворення» (81%), «Компенсація» (80%), «Придушення» (76%).

3. Результати за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова демонструють той факт, що у 32,2% (19 батьків) виявлено високий рівень переживання стресу. Це може вказувати на те, що значна частина батьків переживає інтенсивні емоційні навантаження та напругу в воєнний період в Україні. Середній рівень є характерним для 44% (26 респондентів), що може вказувати на широкий спектр емоційної реакції та стресового досвіду серед батьків. Низький рівень переживання стресу по соматичним, поведінковим та емоційним ознакам спостерігається лише у 23,7% (14 респондентів). Це може свідчити про те, що деякі батьки добре впорюються з емоційними викликами та стресовими ситуаціями. Отже, у переважної кількості батьків рівень стресостійкості сформований недостатньо.

На основі отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження нами були обґрунтовані заходи, націлені на профілактику та корекцію емоційного вигорання батьків в період військових дій:

1. Психотерапевтичні методи важливі для зниження тривожності батьків в умовах військових дій. Рекомендації включають в себе використання

психотерапевтичних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, для зменшення тривожності та подолання психічних труднощів серед батьків.

2. Доречним також є використання групової підтримки як засобу подолання ізоляції батьків, що може виявитися ефективним інструментом для подолання почуття ізоляції та спільного вирішення емоційних викликів.

3. Впровадження тренінгів та технік релаксації, когнітивного перебудовання та фізичної активності допомагає в підвищенні рівня стресостійкості та покращенні емоційного стану батьків в умовах військових дій.

4. Застосування тренінгів з розвитку життєстійкості свідчить про високий рівень оптимізму та готовності батьків в умовах військових дій до впорядкування життєвих викликів.

Також було розроблено тренінг, націлений на подолання емоційного вигорання у батьків в період військових дій, підвищення стресостійкості та зниження тривожності.

Узагальнюючи, обґрунтовані рекомендації та розроблений тренінг, зауважимо, що вони спрямовані на гармонізацію та оптимізацію емоційних станів, представляють собою комплексний підхід до поліпшення психологічного благополуччя батьків в умовах військових дій, забезпечуючи їм необхідні ресурси та інструменти для подолання викликів, пов'язаних із складною ситуацією в країні.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції ; відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. 136 с.
2. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу: монографія. Київ: Інтерсервіс. 2013. 314 с.
3. Буковська О. О. Напрямки психологічної допомоги сім'ям, які виховують дитину з особливими потребами. Вісник. Серія: Психологічні науки. 2014. № 121. С. 50–54.
4. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя. Автореферат дис.. канд.. психол. наук. К., 2004 19 с.
5. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. Молодий вчений, 4 (80), 2020. С.102-106.
6. Ващенко І. В.; Іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць " Проблеми сучасної психології". 2018, 40: 33-49.
7. Генік С. М. Синдром емоційного вигорання. Галицький лікарський вісник. 2015. Т.22, № 2. С. 163–165.
8. Герега О. Р., Волошенко М. О. Девіантне материнство в сучасному батьківстві. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т.1, № 2. С. 148–150. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/30.pdf (дата звернення: 10.12.2023).
9. Дем'янчук Ю., Кондратюк А. Особливості емоційного вигорання батьків дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні. Психологічні дослідження: наук. пр. викладачів та студентів соц.-псих. ф-ту. 2022. Вип. 14. С.

76–79. URL: http://eprints.zu.edu.ua/34301/1/_Демянчук%20Кондратюк%20.pdf (дата звернення: 10.13.2023).

10. Дербеньова А.Г., Кунцевська А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 223 с.

11. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк. –К.: Главник , 2007. 126с

12. Дьоміна Г.А. Конфлікт як причина посттравматичного стресу. Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни : міжнародне науково-практичне видання. Варшава-Київ : ПАН Гнозис, 2018. Том I, с. 225–234.

13. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості розвитку вольових якостей майбутніх фахівців соціальної сфери. Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія : Збірник наукових праць. Київ, 2014. Вип. 31, с. 118–123.

14. Збродська І. Г. Теоретико-методичні підходи до вивчення особливостей батьківського вигорання в сфері материнства. Психологічний часопис. 2021. Вип. 7, № 8(52). С. 59–68.

15. Збродська І. Г. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Серія 12, № 12(57). С. 38–48.

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., &Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. 2016. 210с

17. Ігнатенко К. В., Лазаренко І. А. Деякі аспекти соціальної роботи з дітьми трудових мігрантів. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 13. С. 24-27.

18. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості.: Навч. Пос. К.: Либідь, 2007. 256 с.

19. Кляпець О. Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. Соціальна психологія. 2006. № 4(18). С. 168–177.
20. Кляпець О. Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. Соціальна психологія. 2006. № 6. С. 164–174.
21. Ковальчук В. І. Емоційне виснаження як провідна детермінанта синдрому вигорання // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2001. Т. 3, ч. 6. 100 с.
22. Коць М. М., Цвігун О. П. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2020. №14. С. 125–129.
23. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. №10. С. 105–112.
24. Мельничук О.Б. Основи психоконсультування та психокорекції Навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія» та спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація». Київ : Каравела, 2015. 390 с.
25. Менеджмент ХХІ століття: сучасні моделі, стратегії, технології. Вінниця: Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ, 2021. Ч.1.663с.
26. Міщук О. В. Психологічні чинники професійного вигорання вихователів ДНЗ : магістерська робота. Київ, 2020. 140 с.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

28. Пілецька Л. С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. 2021. № 2(46). С. 224–231.

29. Поширеність батьківського вигорання: дослідження, проведене у 42 країнах. Оригінальне дослідження ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/350135450_Parental_Burnout_Around_the_Globe_A_42-Country_Study(дата звернення: 10.12.2023).

30. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (14-15 вересня 2023р.), Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. 338 с. URL: <http://surl.li/lsnqd>(дата звернення: 10.12.2023).

31. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с.

32. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): навч.-метод. Посібник / В.В. Рибалка. К.: Ніка-Центр, 2003. 204 с

33. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

34. Сорокіна О. А. Психологія залежності : Навч. посіб. Кам'янецьПодільський : ПП Буйн. О.А., 2014. 180 с.

35. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : Навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

36. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
37. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с
38. Федоренко Р. Психологія сім'ї. Навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
39. Ходаківська, О. М. Професійний стрес як чинник "вигорання" фахівців у системі "людина - людина" : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. М. Ходаківська ; Хмельниц. ін-т соц. технологій Відкр. міжнар. ун-ту розв. людини "Україна". Хмельницький : [Ун-т "Україна", 2010. 338 с
40. Царькова О. В. Особливості допомоги батькам, які виховують дітей з особливими потребами. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 687–697.
41. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник. – 2-ге вид., випр. Та доп. К.: ВД «Професіонал», 2007. 464 с
42. Чеканська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: матеріали VII Міжнар. наук.-прак. конф., 10 грудня 2020 р., м. Суми: у 2 ч. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.
43. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». Габітус. 2020. № 17. С. 123–130.

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптований опитувальник емоційного вигорання Маслач для батьків

Інструкція:

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

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

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

Додаток Б

Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте)

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

1. Зі мною робити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожою
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії

5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться
6. Я легко червонію
7. Одна з найбільших моїх переваг - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. Я часто буваю не у своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати будинки без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відвернув гає, то в мене може з'явитися думка про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві щось ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які пліткують
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, яка не має забобонів. манерничать перед іншими
29. Дуже не люблю недоброзичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче

32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить 34 Я погано пам'ятаю особи
35. Я іноді займаюся онанізмом
36. Я важко запам'ятаю нові прізвища
37. Якщо мені хтось заважає, то я його не повідомлю, а скаржуся на нього іншому
38. Навіть якщо я знаю, що я прав, я готовий слухати думки інших людей дій
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу насилу всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обдумати
44. Інші вважають мене надмірно довірливим
45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого понад міру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурым
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях
- 52 Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми

54. Я засмучуюсь, коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають, що я байдужа людина
56. Що-небудь вирішивши, я часто, тим не менш, у вирішенні сумніваюся
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя показуватиму свої можливості
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу. 61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем
64. Я люблю випити
65. Непрстойні жарти бентежать мене
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями та речами
67. Я не люблю кар'єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Фільми для дорослих викликають у мене огиду
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
72. Коли я розчаровуюсь, то часто зневіра
73. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми даремно через дрібниці
77. Небіжчики мене не «чіпають»

78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не у своїй ванні для мене велике катування.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова
82. Я дратуюсь, якщо не можна довіряти іншим
83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати привабливішим
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
89. Я лютую, якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохаюся
91. Інші вважають, що я надто об'єктивний
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

Додаток В

Шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова

«Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова
Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу особистістю.

Метою даної методики є вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

Розробляючи дану методику, автори намагалися нівелювати недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих, в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Методик, які призначені для вимірювання стресу як природного стану психічної напруженості, мала

кількість. Лемур-Тесьє-Філіон розробляючи опитувальник, що описує стан людини, яка переживає стрес, прагнули усунути методологічні невідповідності традиційних методик.

Питання даної діагностичної методики сформульовані для респондентів у віці від 18 до 65 років стосовно до різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування серед різних вікових і професійних вибірок в нормальній популяції. Методика апробувалася дослідником даної проблематики - Н.Е. Водоп'яною на вибірці вчителів, студентів та комерційного персоналу в кількості 500 осіб.

Методика складається з 25 тверджень, що характеризують психічний стан піддослідних, які необхідно оцінити відповідно до 8- бальної шкали. Після відповідей випробуваного підраховується інтегральний показник психічної напруженості (ППН) – що складає суму всіх відповідей. Якщо ППН більше 155 балів, то це може говорити про високий рівень стресу, стан дезадаптації і психічного дискомфорту особистості, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя. Якщо ППН в інтервалі 154 - 100 балів, то тут ми можемо говорити про середній рівень стресу. ППН менше 100 балів свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.