



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІЇ</b>	
1.1. Синдром емоційного вигорання, його характеристики та стадії.....	7
1.2. Поняття емоційного інтелекту та його моделі.....	13
1.3. Внутрішні ресурси та їх роль у подоланні емоційного вигорання.....	24
1.4. Концептуальна модель особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання батьків.....	32
1.5. Особливості емоційного вигорання у батьків.....	36
<b>Висновки до розділу I</b>	
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
2.1. Підходи до дослідження особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання батьків.....	44
2.2. Цілі та завдання дослідження.....	59
2.3. Організація емпіричного дослідження.....	64
<b>Висновки до розділу II</b>	
<b>РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ</b>	
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	72
3.2. Відмінності в групах, утворених за результатами регресійного аналізу та збору анкетних даних.....	79
3.3. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту батьків з метою профілактики емоційного вигорання та покращення якості їхнього життя.....	84
<b>Висновки до розділу III</b>	
<b>ВИСНОВКИ</b>	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В силу нових тенденцій та розвитку кризових явищ, таких як розгортання цифрової епохи на всіх рівнях, хаотичний, незбагнений, нелінійний світ VANI, а також глобальні події природного та техногенного характеру, серед яких війна в Україні, пандемія світового масштабу, українська сім'я зіштовхується з новими викликами часу і вимушена реагувати на суспільні та політичні зміни. Перед батьками постали питання не лише економічного характеру, але й питання пошуку особистісного ресурсу не лише задля виживання, але й здатності до адаптації у нових умовах.

Американськими психологами Дж. Д. Мейєром, П. Селовеєм та Д. Р. Карузо сформульовано теоретичне положення про те, що емоційний інтелект може розглядатися як важливий психологічний ресурс особистості, розвиток якого, з одного боку, сприяє оптимальному функціонуванню людини, встановленню конструктивних та взаємно продуктивних міжособистісних відносин, а з іншого, знижує ризик виникнення різних форм особистісної деструкції та соціальної дезадаптації. Одним із видів деструкції особистості в процесі життєдіяльності, де емоційний інтелект, на нашу думку, може відігравати істотну роль у її попередженні, є синдром вигоряння.

Емоційне вигоряння — це стан фізичного та психологічного виснаження, що розвивається як реакція на стресові умови впродовж тривалого періоду часу та включає такі компоненти, як: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

Синдром емоційного вигоряння найчастіше звучить у контексті професійної діяльності і супроводжується відчуттям морального, розумово та фізичного виснаження. Однак батьківство також вимагає від дорослої людини значних сил, терпіння, емоційної залученості та часу. Спілкування з дітьми носить емоційно затратний характер, однак є необхідним, оскільки дитина потребує стабільної та безпечної постаті батька, тим більше, якщо життя супроводжують постійні зміни.

Актуальність теми дослідження полягає не тільки в теоретичному та експериментальному обґрунтуванні розгляду емоційного інтелекту як особистісного ресурсу у подоланні синдрому вигорання, а й розробку на цій основі психологічної програми профілактики та корекції синдрому вигорання у батьків. Усе сказане вище і визначило вибір теми дослідження.

**Об'єктом** дослідження є емоційне вигорання.

**Предметом** особистісні ресурси, що зумовлюють подолання батьками емоційного вигорання.

**Мета** дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливість розгляду емоційного інтелекту як важливого особистісного ресурсу у подоланні синдрому вигорання та необхідності його розвитку у батьків.

**Гіпотеза** дослідження. У своїй роботі ми виходили із припущення про те, що:

1. Рівень розвитку емоційного інтелекту та його окремих компонентів обумовлює індивідуальну міру вираженості синдрому вигорання.
2. Відмінності у направленості емоційного інтелекту на розуміння власних емоцій чи емоцій інших може обумовлювати індивідуальний рівень вираженості синдрому вигорання.
3. Можна припустити, що емоційний інтелект посідає чільне місце у системі особистісних ресурсів подолання синдрому вигорання та сприяє зниженню рівня його розвитку у батьків.
4. Існують зв'язки між окремими компонентами емоційного інтелекту, самооцінкою, смисложиттєвими орієнтаціями та індивідуальними показниками емоційного вигорання.
5. Окремі особливості емоційного інтелекту можуть бути як протекторами, так і предикторами синдрому вигорання.

**Завдання** дослідження відповідно до мети та гіпотези:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури на тему дослідження та уточнити понятійний апарат.

2. Здійснити аналіз та інтерпретацію показників емоційного інтелекту, самооцінки та смисложиттєвих орієнтацій та емоційного вигорання у батьків.
3. Емпірично вивчити характер взаємозв'язку між окремими компонентами особистісних ресурсів (емоційного інтелекту, самооцінки та смисложиттєвих орієнтацій) та синдрому вигорання.
4. Розробити програму розвитку особистісних ресурсів, яка б могла стати практичним інструментом у роботі із емоційним вигоранням батьків.

**Методи** наукового дослідження: теоретичний аналіз психологічної літератури, стандартизовані психологічні методики емоційного інтелекту «ЕмІн», Д. В. Люсіна, методика «Батьківське вигорання», І. Н. Єфимової, методика «СЖО» Д. О. Леонтєва для оцінки системоутворюючих особистісних ресурсів для подолання синдрому вигорання; «Методика діагностики самооцінки» для виявлення рівня самооцінки як ресурсу, що забезпечує стабільність особистості та є підґрунтям у подоланні емоційного вигорання.

Для аналізу емпіричних даних застосовувалися такі математико – статистичні методи: обчислення описових статистик, метод рангової кореляції за Спірменом, множинний регресійний аналіз, Т-критерій. Розрахунки проводились у програмі Jamovi.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Теоретичні дослідження емоційного інтелекту здійснювалися як зарубіжними, так і українським вченими (І. М. Андрєєва, Дж. Д. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Д. В. Люсін, Дж. Готтман; І. В. Опанасюк, Н. В. Коврига, К. І. Брагіна, Е. Л. Носенко, Є. О. Іванова та ін). Дослідженням питання емоційного вигорання займалися Х. Фройденбергер, Х. Маслах, А. Пайнс, С. Джексон, Б. П. Буунк та В. Б. Шауфелі, В. Бойко, В. Є. Орел, А. А. Рукавишніков, Н. Є. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Л. А. Китаєв-Смик, В. В. Лук'янов та ін. На факт наявності вигорання у батьківській сфері вказується у роботах таких фахівців як Л. А. Базалева, М. М. Королева, Е. В. Лісова, Ю. В. Попов. Ми використовували положення ресурсного підходу до питання емоційного вигорання (Р. Лазарус, С.

Хобфолл, В. А. Бодров, Т. Л. Крюкова, Є. А. Сергієнко, В. М. Ялтонський, Н. А. Сирота та ін.), а також ідеї позитивної психології та психотерапії (М. Селігман, І. Бонівелл, Б. Фредріксон, Н. Пезешкіян та ін.).

**Теоретична значимість:** дане дослідження робить внесок у подальший напрямок вивчення емоційно – вольової сфери батьків, розширює уявлення про природу емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання та у сукупності дає можливість намітити наступні аспекти профілактики та корекції даного синдрому у батьків через розвиток емоційного інтелекту та інших особистісних ресурсів.

**Практична значимість:** результати дослідження можуть знайти практичне застосування у різних галузях психологічної практики: психологічній освіті, консультуванні, психопрофілактичній та психокорекційній роботі. Вони можуть бути використані в роботі психологів та психологічних служб системи з метою зниження ризику розвитку синдрому вигорання у батьків та підтримки ефективності їх життєдіяльності, а також при розробці особистісно-орієнтованих програм для батьків.

На основі матеріалів дипломного дослідження автором розроблено тренінг для батьків «Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання», призначений для батьків, що відчують ознаки емоційного вигорання у процесі взаємодії із мікро- та макросоціумом. Тренінг покликаний допомагати батькам справлятися зі стресом, втомую та не допускати фізичного та психологічного виснаження організму.

### **Структура та обсяг дипломної роботи:**

Дипломна робота містить такі елементами як вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (72 найменування), додатки (5). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 131 сторінці, основний зміст — 80 сторінок.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИКО МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Синдром емоційного вигорання, його характеристики та стадії

У сучасному суспільстві проблема емоційного вигорання продовжує набувати своєї актуальності, адже в теперішньому ритмі життя, людина намагається одночасно вирішувати низку завдань та приймати одночасно декілька рішень. Варто відмітити, що емоційне вигорання стало надбанням не лише представників професійних кіл, але й зачепило рівень сім'ї, а саме батьків. Сім'я стала тим об'єктом, на який безпосередньо впливають як економічні, політичні, соціальні, так і психологічні чинники.

Питання емоційного вигорання дуже яскраво винесене на терени сучасних психологічних досліджень, зокрема саме цьому присвячена ціла купа наукових робіт, однак емоційне вигорання батьків лишається маловивченим. Синдром емоційного вигорання введений в психологію американським психіатром Г. Фрейденбергом у середині ХХ століття [44].

Емоційне вигорання є станом наростаючого емоційного виснаження. У більшості випадків воно тягне за собою особисті зміни у процесі взаємодії з іншими людьми. Це має яскраві прояви на поетапний розвиток негативних соціально – психологічних установок щодо індивідуума, байдужість до своєї діяльності та втрату попередньо набутих системних цінностей, що як наслідок веде до зниження внутрішніх ресурсів людини, розвитку психосоматичних захворювань та є результатом розвитку синдрому емоційного вигорання.

Вважається, що емоційне вигорання є особливим психологічним захистом, що проявляється у вигляді ригідності емоцій або їх повного виключення. Він найчастіше проявляє себе як модель емоційної поведінки.

Вигорання належить до функціонального стереотипу, оскільки дозволяє дозувати та економно витратити всі енергозабезпечуючі ресурси організму людини. Проте одночасно виникають і його дисфункціональні наслідки, зокрема

в періоди коли вигорання має негативний вплив на виконання професійної діяльності або соціальної ролі.

Сьогодні поняття «синдром емоційного вигорання» (з англ. — burnout) є синонімом до понять «психічного вигорання» чи «згорання» [55]. У зарубіжних дослідженнях у більшій мірі воно відноситься до професійної сфери.

Х. Маслах (1976) у своїх працях говорить про емоційне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, для якого характерна знижена емпатія, негативне ставлення до діяльності та нереалістична самооцінка, часто занижена [7].

Важливо відмітити, що в основі емоційного вигорання покладено три елементи: особистісний, рольовий та організаційний [16].

Особистісний, описаний у роботах американського психіатра Х. Френдерберга, вказує на те, що до тих людей, кому властиве «згорання», належать гуманні, творчі, емпатійні, одночасно нестійкі, а також ті люди, яким властиві нав'язливі ідеї, а також інтроверти [16].

Рольова складова втілюється у конфліктності та межах відповідальності у процесі професійної діяльності. Якщо нема чітких меж відповідальності, то вища вірогідність розвитку емоційного вигорання.

Організаційний фактор, що сприяє вигоранню, включає в себе інтелектуальне, емоційне та фізичне навантаження; відсутність взаєморозуміння та взаємопідтримки з партнерами; відсутність матеріальної та моральної винагороди за роботу; високий ступінь невизначеності в оцінюванні роботи; безвихідь у прийнятті рішень; двозначна, безперспективна діяльність; необхідність у прояві емоцій, що не відповідають ситуації в дійсності; жорсткий графік роботи; відсутність улюблено справи та хобі [16].

Головними чинниками виникнення синдрому емоційного вигорання є стрес та особистісні якості людини.

Структура синдрому емоційного вигорання найбільш детально почала вивчатися після публікації робіт Х. Маслах (1976). У 1986 році був розроблений опитувальник «Maslach Burnout Inventory» (МВІ), що дозволив стандартизувати

усі дослідження. У МВІ синдром емоційного вигорання розглядається як трьохфакторна модель, що включає у себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень (Рис.1.1) [15].

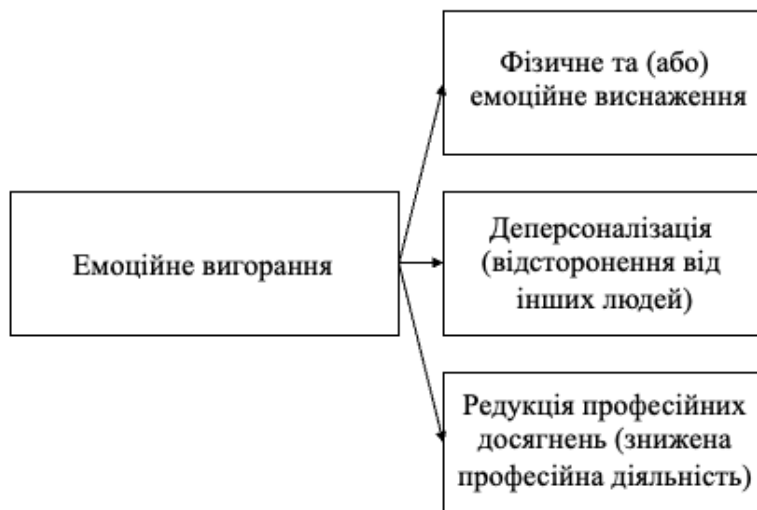


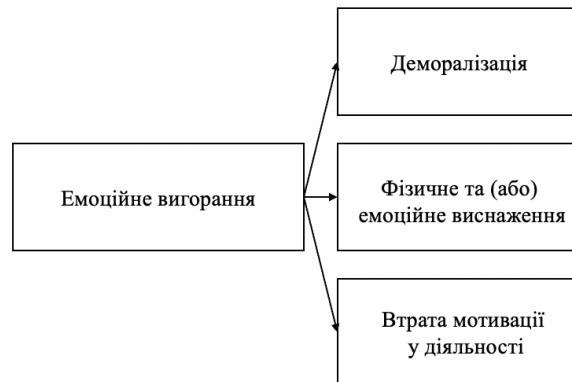
Рис. 1.1. Трьохфакторна модель емоційного вигорання за Х. Маслах

Емоційне виснаження — це ключова складова емоційного вигорання, що проявляється у пониженому емоційному тонусі, втраті потреби у спілкуванні або в емоційній насиченості; в агресивних тенденціях, наприклад, у вигляді гніву, злості, проявах депресії.

Деперсоналізація проявляється частіше за всього в безособлені стосунків з іншими людьми: з'являється залежність від інших або навпаки, у негативізмі, цинічності, відсутності емоцій, почуттів по відношенню до клієнтів, партнерів по спілкуванню [7].

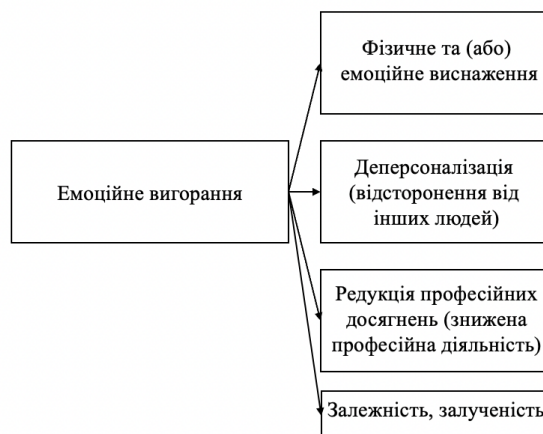
Редукція особистісних досягнень виявляється у тенденції до негативного сприйняття себе, знеціненні власних досягнень, в установленні меж своїх можливостей, негативному ставленні до своїх професійних обов'язків, у зниженні своєї самооцінки та професійної мотивації, втраті почуття власної гідності, у знятті із себе відповідальності за свою роботу та відсторонення від обов'язків по відношенню до інших.

У дослідженні німецьких спеціалістів Ензмана та Клейбера (1989) описується модель, що включає в себе три види виснаження: деморалізація, виснаження та втрата мотивації (рис. 1. 2)



*Рис.1.2.* Трьохфакторна модель емоційного вигорання за Ензманом та Клейбером

Японські дослідники вважають, що для визначення синдрому емоційного вигорання до трьохфакторної моделі Х. Маслаха варто додати четвертий фактор — залученості [6], що характеризується головним болем, порушенням сну, роздратованістю, а також наявністю хімічних залежностей (алкоголь, тютюнопаління) (див. рис 1.3) [26].



*Рис.1.3.* Японська чотирьохфакторна модель емоційного вигорання

Більша частина сучасних досліджень визнає необхідність врахування усіх трьох складових для визначення наявності та ступеню вигорання (рис. 1. 4).



*Рис. 1.4.* Узагальнена трьохфакторна модель емоційного вигорання

Виділяють три ключових ознаки синдрому емоційного вигорання — виснаження, особистісна відстороненість та відчуття марності своєї праці.

Розвитку вигорання передуює період найвищої активності, коли людина повністю занурена у свою основну діяльність та відмовляється від задоволення свої потреб, забуває про власні бажання. Саме тоді настає перша ознака — виснаження. Виснаження описують як відчуття втоми та вичерпаність своїх емоційних та фізичних можливостей, відчуття перенапруги, що не компенсується нічним сном. Після періоду відпочинку (вихідні чи відпустка) ці прояви знижуються, однак, коли відбувається повернення до звичайної трудової діяльності, усі ознаки виснаження відновлюються [12].

Особистісна відстороненість є другою ознакою синдрому емоційного вигорання. Спеціалісти, що переживають емоційне вигорання, використовують відстороненість як засіб зняття стресу, що був отриманий на роботі: перестають співпереживати клієнту, емоційно відгороджуються від інших. Як наслідок, людину практично не цікавить професійна діяльність, події, що відбуваються у сфері основної діяльності, не викликають ані позитивних, ані негативних емоцій. Поступово втрачається інтерес до співрозмовника, який починає сприйматися як неживий предмет, присутність якого або байдужа, або неприємна [23].

Третя ознака синдрому емоційного вигорання є відчуття втрати ефективності своєї роботи або зниження самооцінки. Людина не бачить перспектив у своїй трудовій діяльності втрачає віру у свої можливості: з'являється незадоволеність від своєї професійної діяльності

Таким чином, сучасні дослідження не мають єдиного погляду щодо того, якою є структура емоційного вигорання. Однак, можна констатувати, що вона є особистісною деформацією внаслідок емоційно складних та напружених стосунків у системі «людина — людина» [8].

Люди із емоційним вигоранням мають зазвичай поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознак соціальної дисфункції [12].

Спостерігається хронічна втома, порушується пам'ять, увага, сон, з'являються складнощі із засинанням та ранім пробудженням, відбуваються особистісні зміни. Підвищується можливість тривожного, депресивного розладів, хімічних залежностей, суїцидальних думок. Загальними медичними симптомами є головний біль, порушення з боку кишково-шлункового тракту (порушення роботи шлунку, язва, гастрит) та серцево-судинної системи (тахікардія, аритмія, гіпертонія).

Варто відмітити, що особливий інтерес для нас складає емоційне вигорання у батьків та пошук особистісних ресурсів у його попередженні, адже як було зазначено вище, батьки є тією частиною сучасного суспільства перед якими постало невичерпне коло питань різного характеру. На нашу думку, емоційний інтелект може виступати саме тим особистісним ресурсом, який забезпечує основу стійкості перед складними життєвими викликами сучасного батьківства.

## 1.2. Поняття емоційного інтелекту та його моделі

Сьогодні прийнято вважати, що успішність дорослої людини визначається більшою мірою не академічним інтелектом та рівнем загального інтелектуального розвитку, а вмінням контролювати власний емоційний стан та передбачати реакції оточуючих. Саме завдяки емоціям, ми здатні робити всі свої вчинки та приймати рішення. Така конструктивна позиція на огляд даного питання є одним з найактуальніших напрямків дослідження в сучасній психології.

Емоційний інтелект, як основа емоційного стану людини є важливим компонентом в процесі життєдіяльності, поведінкових реакціях та процесі мислення.

Зокрема, ідея емоційного інтелекту з огляду на сучасну інтерпретацію даного поняття та з вектором на соціальний інтелект, розроблена такими вченими, як Г. Айзенком, Д. Гілфордом, Е. Торндайком [37].

Ми пропонуємо розглядати зазначене наукове поняття шляхом теоретичного аналізу, виокремивши дві складові, зокрема, інтелект та емоції.

Під інтелектом (від англ. *Intelligence*; від лат. *Intellectus* — розуміння, пізнання) ми розуміємо загальну здатність усвідомлення та пошуку шляхів вирішення проблем, що визначає успішність різноманітної діяльності та є базою для формування подальших здібностей.

Даний термін має й інші трактування, зокрема, визначається системою усіх складових компонентів формування свідомості людини, що поєднавшись в собі формують когнітивну систему.

Розглянувши роботи Р. Стернберга, ми прийшли до висновку, що власне інтелектуальна поведінка як компонент складової інтелекту становить 3 форми, зокрема:

1. Вербальний інтелект (який складають словниковий запас, ерудиція та здатність до усвідомлення прочитаного).
2. Здатність до вирішення проблем.

3. Практичний інтелект як уміння досягати поставлених цілей.

Р. Стернберг виділив емоційний інтелект як складову практичного інтелекту [37].

Початок ХХ ст. став поштовхом до розгляду інтелекту, як рівня психічного розвитку, характерного для певного віку, який має здатність проявлятися шляхом формування когнітивних функцій, а також залежить від ступеня засвоєння розумових знань, умінь та навичок.

В сучасному науковому просторі прийнято трактувати явище інтелекту з диспозиційної точки зору. Емоційний інтелект розглядається як компонент сукупності психічних властивостей, що полягає у схильності до раціональних дій, в умовах нових ситуацій [37].

Емоції є специфічними явищами, що включають в себе психічні процеси та психологічні стани, на рівні з інстинктами, мотивами та потребами, здатними відображати безпосередні переживання (такі як смуток, радість, гнів), значущість окремих явищ та ситуацій котрі безпосередньо впливають на індивіда та забезпечують процеси життєдіяльності.

Емоції супроводжують практично усі види розумової активності людини та виступають механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки спрямованої задля задоволення актуальних потреб людини в процесі життєдіяльності [37].

Таким чином, саме емоційний інтелект поєднує вище зазначені поняття та передбачає здатність вирішувати проблеми, досягати успіху та використовувати емоції, як джерело інформації.

Щодо функцій емоцій, то вони впливають із положення про те, що емоції є відповіддю на зовнішні впливи або внутрішні зміни, що мають місце між людиною та навколишнім світом [34]. Саме емоції мають безпосередній вплив на мислення наприклад, настрої людини. Він може змінювати хід думок, але людина може контролювати та усвідомлювати емоції, що є основою емоційного інтелекту, а отже може регулювати його.

Емоції, що належать до усвідомлених та реалізованих, сприяють подальшому розвитку особистості та розкривають приховані потенціали.

К. Ізард виділяє десять базових емоцій, що є складовими емоційної системи людини, зокрема: радість, гнів, сум, презирство, відразу, сором, страх подив, провину та цікавість. Ці базові емоції виникають як результат біологічних процесів та сприяють адаптації людини, а також проявляють себе на тілесному рівні у вигляді конфігурації м'язових рухів або міміки [24; 25].

Кожна базова емоція має під собою природну основу виникнення. Відповідно до наукових досліджень, емоції мають універсальне походження та причини виникнення [26].

Співвідношення інтелектуального та емоційного ми знаходимо ще у працях Л. Виготського та С. Рубінштейна [47].

Видатний психолог Л. Виготський виділяє проблему єдності афекту та інтелекту серед основних питань психології та пропонує розглядати її як основу теорії психічного розвитку особистості.

На його думку, існує беззаперечний зв'язок емоційної реакції та інтелекту і весь процес психологічного розвитку супроводжується взаємним впливом афекту на інтелект і навпаки [16]. Наступного висвітлення проблема єдності афекту й інтелекту набула у працях С. Рубінштейна, який підтримував і розвивав ідеї Л. Виготського.

Ідея про взаємозв'язок інтелектуальних та емоційних аспектів сьогодні присутня та представлена майже в кожній моделі емоційного інтелекту.

Спочатку емоційний інтелект розглядався у контексті «соціального інтелекту» у роботах Дж. Гілфорда (1967), Г. Гарднера (1993), Г. Айзенка (1995). Однак, емоційний інтелект має свою специфіку у порівнянні із соціальним інтелектом, і в процесі еволюції наукового дослідження даного питання, все ж таки вчені прийшли до того, що це два різних конструкти [59].

Передумова виникнення емоційного інтелекту в психології описана в працях відомого американського психології Г. Гарднера, який запропонував

концепцію множинності проявів інтелекту та підкреслив взаємозв'язок всіх форм інтелекту.

Структура інтелекту за Г. Гарднером окремо виділяє внутрішньоособистісний — інтерперсональний та міжособистісний — інтраперсональний інтелект, складовою яких виступають емоційні здібності [62].

Під внутрішньоособистісним інтелектом він розглядає розуміння особистістю своїх емоцій, а також те, наскільки людина розуміє, чому виникає та чи інша емоція; інтраперсональний інтелект — це здатність людини розуміти емоції та почуття інших та вміння будувати стосунки з іншими.

Отже, внутрішньоособистісний інтелект йде з вектором на власні емоції, а міжособистісний — на емоції інших людей.

Власне конструкт «емоційний інтелект», як наукове поняття з'явилося на початку 90х рр. ХХ століття. Вченими, що ввели його в загальний обіг, вважаються Дж. Д. Мейєра та П. Саловея.

Дж. Д. Мейєр та П. Саловей розуміли під емоційним інтелектом групу ментальних здібностей, що беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих, їх регулювання. Тобто, це здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях і на основі цього приймати рішення та вибудовувати ефективну комунікацію [67].

Учені запропонували структуру даного конструкту, яка містить такі складові, як: ідентифікація та вираження емоцій (власних та інших людей), регуляція емоційних станів, застосування емоцій у ментальній діяльності.

Ми дослідили етапи становлення емоційного інтелекту в історичному екскурсі, котрі виділив Дж. Д. Мейєр, зокрема:

1. 1900-1969 рр. здійснювалося дослідження емоцій та інтелекту;
2. 1970-1989 рр. фокус досліджень на взаємозв'язку інтелектуальних та афективних аспектів;
3. 1990-1993 рр. конструкт увійшов в науковий обіг як предмет досліджень;
4. 1994-1997 рр. концепт було затверджено;

5. з початку ХХІ століття триває робота по уточненню змісту даного поняття [1; 2; 3].

З огляду теоретичного аналізу наукової літератури виділяють дві моделі емоційного інтелекту, які представлені в вище досліджених працях, зокрема:

1. Модель здібностей (автори — Дж. Д. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо). Згідно до цієї моделі, емоційний інтелект є групою ментальних здібностей у аналізі та переробці емоцій, а також їх регулювання.
2. Змішана модель емоційного інтелекту, як поєднання особистісних характеристик, інтелектуальних, а також емоційних властивостей людини.

Змішана модель включає в себе емоційну компетентність Д. Гоулмана, некогнітивну модель емоційного інтелекту Рувена Бар - Она, модель особистісних рис емоційного інтелекту К. Петрідеса та Е. Фернхема, двокомпонентну теорію емоційного інтелекту Д. Люсіна, синтетичну теорію емоційного інтелекту І. Андрєєвої, інформаційно-перероблювану модель емоційного інтелекту Е. Носенко [42].

В рамках моделі здібностей емоційний інтелект, розглядається передусім, як здатність переробки інформації, що є наповненням емоцій.

Представниками цієї моделі Дж. Д. Мейєром, П. Саловейом та Д. Карузом розглядається емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, спрямованих на усвідомлення, розуміння та їх регулювання.

Запропонована дослідниками модель емоційного інтелекту як вдосконалений варіант побачила світ у 2000 році та включає 4 компоненти, що спрямовані як на власні так і на чужі емоції, зокрема: емоційне сприйняття (ідентифікація), емоційне управління, емоційне розуміння (розуміння причин) та емоційну інтеграцію (емоції як інформація для планування, управління діяльністю) [3].

В контексті запропонованої моделі, емоційний інтелект визначається набором ієрархічно сформованих навичок, безпосередньо пов'язаних з переробкою інформації. До першої групи належить вміння розпізнавати та

виражати емоцій; до другої — уміння викликати емоції задля вирішення певних завдань; до третьої групи — здатність до усвідомлення причинно-наслідкових аспектів виникнення емоцій; остання, четверта група охоплює внутрішню регуляцію власних емоцій з метою ефективної взаємодії та внутрішньої персональної узгодженості [22].

Відповідно до моделі здібностей, людина є володарем власних емоцій, здатна до прямого усвідомлення своїх емоцій та володінню ними. Ми вважаємо, що це одна з найбільш переконливих моделей емоційного інтелекту, як зазначає Г. Бреслав, у ній виділено дві основні функції з огляду на соціальну значимість, а саме функція регуляції емоцій та співпереживання (емпатія) [9].

Концепція емоційного інтелекту, що відноситься до змішаної моделі, розглядається як складний психологічний феномен, що поєднує когнітивні здібності з мотиваційними та особистісними якостями особистості.

На думку вчених Е. Фернхема та К. Петрідеса, з емоційним інтелектом співвідносяться особистісні характеристики або властивості (риса характеру). Серед таких виділяють асертивність, емоційну саморегуляцію, вміння управляти емоціями інших людей, вираження емоцій, вміння усвідомлювати власні емоції та емоції інших, самомотивацію, стрес-менеджмент, співпереживання.

Тобто, згідно змішаної моделі, емоційний інтелект — це особистісна характеристика і група ментальних здібностей, за допомогою яких інтерпретуються емоції та на основі чого робляться висновки та будується подальша комунікація чи стосунки [3].

До змішаних моделей відносять також концепцію емоційного інтелекту Д. В. Люсіна. Під емоційним інтелектом вчений розуміє здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також управляти ними. Емоційний інтелект має дві складові, а саме: внутрішньоособистісну та міжособистісну [36].

Когорта українських вчених відносять емоційний інтелект до змішаної моделі (праці таких науковців як Є. Іванова, І. Опанасюк, К. Маннапова, Ж. Вірна та інші). Вони визначаючи його як здатність до розуміння власних емоцій та

емоцій інших, вміння ними управляти, а також впливати на атмосферу контакту [46].

Важливо відмітити, що коли говорять про чинники, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту, то виділяють поміж інших – біологічні та соціальні [3]. Важливе значення має, як темперамент, рівень розвитку емоційного інтелекту найближчого оточення, так і соціальний стан сім'ї, дохід, освіта батьків, стосунки найближчого оточення, статеві особливості виховання тощо.

Разом з тим, низка вчених вважає, що емоційний інтелект гарно розвивається і не обмежений віковими проміжками [18].

Отже, ми розглянули теоретичну складову поняття емоційний інтелект, його моделі та ознайомилися з різними підходами до розуміння цього конструкту різними вченими.

В ході теоретичного дослідження з'ясовано, що емоційний інтелект має інтерперсональну та інтраперсональну складові. В першу чергу це розуміння власних емоцій та емоцій інших, вміння ними управляти, а також вміння ефективно вибудовувати взаємодію з іншими у відповідності до своїх відчуттів та потреб.

Оскільки в більшості випадках першими індивідами, з котрими починає взаємодіяти дитина, є власне батьки, то рівень емоційного інтелекту останніх, на нашу думку, є надзвичайно важливим за для досягнення кращого пізнання себе дитиною, світу, інших людей та побудови конструктивних якісних стосунків з іншими членами суспільства.

Питання емоційного інтелекту в сучасному суспільстві набуває підвищеної актуальності. Такий процес обумовлений тим, що сучасне життя, з його високо конкуренцією в соціумі робить людей більш вразливими, зокрема це відображається на їх психоемоційному стані.

Швидкий ритм життя є неминучим супутником цілеспрямованої людини та процвітаючої кар'єри. Напружена робота, ускладнений життєвий ритм в режимі постійного цейтноту, жага зробити якомога більше справ та підвищена

ущільненість графіку виснажують компенсаторні можливості нервової системи, яка не безмежна в своєму ресурсі. Питання виснаження нервової системи в сучасному ритмі життя є одним з актуальних, оскільки вищеперерахована діяльність призводить до порушення психоемоційного стану людини, так би мовити «збоїв» в роботі психіки на рівні емоційного складника.

З вище зазначеного, постає потреба в розгляді питання емоційного вигорання на рівні впливу фізичного навантаження, на психіку та емоційну складову особистості.

Ми припускаємо, що емоційний інтелект, в силу своїх компонентів — усвідомленості, емпатії, направленості на внутрішній та зовнішній аспект взаємовідносин людини із собою та іншими є передумовою та основою у подоланні стресу та пропрацювання тих особистісних рис, що лежать в основі емоційної нестійкості, притлумлення емоцій, що в тривалій перспективі приводить до емоційного виснаження.

Тому наше наукове дослідження, зокрема теоретичне, направлене на детальне вивчення емоційного інтелекту як особистісного ресурсу у подоланні емоційного вигорання батьків та його особливості у зазначеної категорії, як на об'єкт подальшого практичного дослідження описаного в нашій науковій роботі.

Серед інших внутрішніх ресурсів ми розглядаємо також смисложиттєві орієнтації та самооцінку. Їх роль, місце та взаємозв'язок у подоланні емоційного вигорання у батьків ми надаємо у наступному параграфі.

### **1.3. Внутрішні ресурси та їх роль у подоланні емоційного вигорання**

Розгляд особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання, на нашу думку, передбачає аналіз власне поняття «ресурсу» у психології.

Є. Ю. Кожевнікова інтерпретує його в декількох версіях, а саме: у широкому трактуванні «ресурси» включені в поняття особистісного та людського потенціалів, а також в опис стратегій життя; у вузькому трактуванні

розглядаються як можливості та засоби подолання стресів та елементи самоорганізації, саморегуляції діяльності та поведінки [28].

Н. Є. Водоп'янова та Є. С. Старченкова репрезентують ресурси стійкості до стресу як актуалізовані потенційні можливості людини у вигляді ментальних, вольових або фізичних дій, спрямованих на адаптацію до стресогенної ситуації або на її перетворення. Основними атрибутами особистісних ресурсів подолання стресових ситуацій є усвідомленість, вмотивованість, значимість (цінність), цілеспрямованість їх «накопичення» та використання для відновлення благополуччя після стресів минулого та сьогодення та підготовки до прогнозованих майбутніх стресових ситуацій [15].

Найчастіше дослідники розрізняють два класи ресурсів: або особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні) ресурси, або внутрішні і зовнішні ресурси [53].

З огляду наукових публікацій гамма особистісних ресурсів у подоланні стресів, емоційного виснаження досить різноманітна. До групи особистісних ресурсів відносять різні психологічні якості, а також особливості уявлення людини про саму себе, інтернальний локус контролю, уміння спілкуватися з оточуючими, певна соціальна компетентність, мотиваційна структура особистості, прагнення бути разом із людьми, уміння до співпереживання, проживання з іншими людьми певного відрізка їх життя, накопичення власного досвіду, позиція людини стосовно життя, смерті, любові, самотності, віри, духовності тощо [56].

Огляд наукової літератури показує, що конструкт емоційного інтелекту як особистісного ресурсу у попередженні емоційного вигорання батьків є досить новим, до того ж у взаємозв'язку із батьківським вигоранням дана тема є малодослідженою. Варто зазначити, що на даний час по цій темі є напрацювання таких психологів, як О. Бабич, А. Густельової, Є. Гринь, А. Василенко та ін. Однак їхні дослідження стосуються вивчення компонентів особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання у професійній сфері [4], О. М. Густельової [20], Є. І. Гринь [19], А. Ю. Василенка [10].

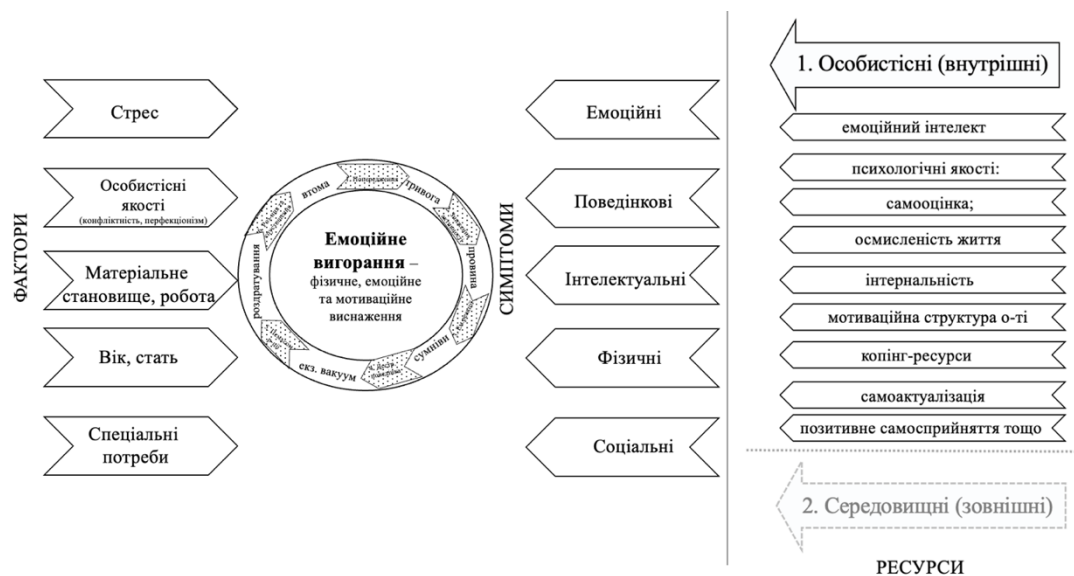


Рис. 1. 5. Схема особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання

У нашому дослідженні було поставлене завдання вивчення внутрішніх передумов попередження розвитку психічного вигорання у батьків. До них ми віднесли конструкт емоційного інтелекту та деякі особистісні якості, такі як: смисложиттєві орієнтації, самооцінка, локус контролю.

Усі зазначенні особистісні властивості, на нашу думку, пов'язані із емоційним інтелектом. Нижче ми обґрунтуємо нашу позицію та представимо концептуальну модель особистісних ресурсів попередження емоційного вигорання батьків, де провідну роль у цій моделі ми виділяємо саме емоційному інтелекту як інтегральному компоненту.

Поведінка людини направляється смисловою сферою та визначає розвиток цілей особистості, її інтереси, шляхи розвитку майбутнього тощо. Наявність цілей у житті, сенсів є звичайною потребою, яка за певних умов може і не усвідомлюватися. Однак, очевидним лишається наявність смисложиттєвих орієнтацій у концепції моделі особистісного ресурсу у попередженні емоційного вигорання особистості, в тому числі батьків. Адже, наявність сенсу, усвідомлення тих аспектів життя заради яких здійснюється буття людини в

певний відрізок часу стає орієнтиром, куди рухатися далі. Цей факт набуває своєї актуальності у складних життєвих обставинах, емоційних тривалих та глибоких переживаннях, з якими повсякчас зустрічаються молоді батьки у процесі формування своєї ролі, а також у її подальшому розгортанні.

З іншого боку, в останній час намітилася тверда тенденція отримання позитивних емоцій від повсякденної діяльності. Адже те, до чого ми відчуваємо інтерес, радість чи захоплення, ми виконуємо набагато краще. І саме такі емоції слугують індикатором нашого призначення, можливо, навіть неусвідомленого. По суті, усі позитивні емоції говорять про нашу діяльність як таку, що вкладається в межі власної системи цінностей. А цінності відображають те, для чого кожен з нас існує та ким є у власній картині світу. Тому, цінності, смисли, життєві орієнтації виступають безумовним особистісним ресурсом людини, який формується та розгортається у часі за певних життєвих обставин. Віднайти сенси, зробити їх своїм орієнтиром у моменти емоційних навантажень є одним із завдань зрілої особистості.

Під смисложиттєвими орієнтаціями ми розуміємо систему усвідомлених та вибіркових ставлень, що відображають направленість особистості; наявність життєвих цілей, сенсів вибору та оцінки; задоволеність у розумінні себе та здатність брати на себе відповідальність та впливати на свій розвиток.

Варто додати, що наявність особистісних смислів, смисложиттєвих орієнтацій є з одного боку відображенням ставлення людини до себе, інших людей та світу вцілому; з іншого боку — усвідомлення та прийняття життя. В. Франкл, відомий психотерапевт ХХ століття, засновник логотерапії як психотерапевтичного напрямку, висловлювався, що людина завжди може знайти сенс життя і цей сенс не залежить від статі, віку та становища. За В. Франклом людина має усі причини жити, доки має сенс життя. На думку вченого, існує три шляхи знаходження сенсу, а саме: займатися соціально значущою діяльністю, визнавати гуманістичні цінності, свідомо обирати — як ставитися до тих чи інших обставин свого життя. Оскільки прагнення до реалізації унікального сенсу життя робить кожну окрему людину унікальною особистістю, Франкл також

говорить про сенс самої особистості, її індивідуальності, який пов'язаний завжди із суспільством [58].

Вміння налагодити контакт із іншими, а також вміння зрозуміти та зорієнтуватися у інформації, що дає зовнішній світ (суспільство) є важливим компонентом, що входить до емоційної компетентності, основою якої є емоційний інтелект.

Отже, уявлення про усвідомленість, направленість та про часову перспективу життя, а також можливість управляти нею залежать у значній мірі від розуміння емоційного стану оточуючих та здатності впливати на нього. Сприйняття власного життя цікавим, емоційно насиченим та сповненим сенсу залежить від регуляції власної поведінки за рахунок управління власними емоціями та емоціями інших.

На нашу думку, феномен емоційного інтелекту (у системі взаємодії особистості із оточуючим світом (соціумом), в усвідомленні нею (особистістю) власних життєвих цілей та власного місця у соціумі) показує, що, чим вищий загальний рівень емоційного інтелекту, тим позитивнішими є думки особистості про своє існування.

Отже, емоційний інтелект тісно зв'язаний із смисложиттєвими орієнтаціями (цінностями, сенсами) людини та є тим ресурсом особистості, до якого варто прагнути та який варто розвивати.

Варто додати, що Д. О. Леонт'єв визначає сенс життя як сукупність сенсоутворень та їх зв'язків, що забезпечують смислову регуляцію у всіх аспектах життя особистості. Він виокремлює вектори минулого, теперішнього та майбутнього. Ключовим у пошуку сенсів є усвідомлення чогось важливого та цінного у конкретних діях та умовах. До головних життєвих орієнтацій відносяться: наявність значимих цілей, наявність зайнятого життя, задоволеність досягнутими результатами.

На думку вченого, смислові структури трансформують форми життєвих відносин, а система цінностей є важливим адаптаційним елементом особистості, а відтак, і ресурсом особистості [33].

Ще одним компонентом, що виступає формуючим елементом моделі особистісних ресурсів у попередженні емоційного вигорання батьків є самооцінка.

Самооцінка — це один із найголовніших особистісних ресурсів, що визначає особливості регуляції поведінки людини: вона забезпечує різноманітні стратегії вирішення життєвих завдань, регулює поведінку особистості у ситуаціях соціальної взаємодії, впливає на відчуття задоволеності життям та відчуття внутрішнього благополуччя.

Довгий час існувало уявлення про те, що саме висока самооцінка є найважливішим особистісним ресурсом, без якого не можливе якісне життя, а низька самооцінка розглядалася як одне із джерел неефективності у діяльності та міжособистісній взаємодії, негативних переживань, страхів, внутрішньої напруги, дискомфорту, тривоги та депресії [48]. Однак, на основі аналізу лонгітюдних досліджень Н. Емлер доводить, що саме у осіб з високою, а не низькою самооцінкою найчастіше виявляється ранній алкоголізм, наркоманія, схильності до насилля та агресії [61]. Це дає підстави стверджувати, що висока самооцінка сприяє формуванню позитивних емоцій по відношенню до себе, однак не є безумовним особистісним ресурсом.

Інтегральний підхід щодо класифікації усіх існуючих типів самооцінки виділяє 2 основних: оптимальну («здорова» або «істинна») самооцінку, тобто висока, реалістична, узгоджена, достатньо стійка, незалежна; та слабку — низьку або завищену, залежну, внутрішньо суперечливу, регідну [60].

Таким чином істинна самооцінка визнається психологічним ресурсом особистості та може розглядатися як складова особистісного потенціалу. Така самооцінка — це актуалізація особистістю своїх якостей. Вона ґрунтується на внутрішніх критеріях, відображає стійке відчуття власної цінності та значимості, що не залежать від успіху / невдачі в конкретних ситуаціях та не потребує постійного підтвердження. Вона відрізняється почуттям власної гідності та само ефективності [64].

Особистість із істинною високою (оптимальною) самооцінкою поважає себе, вважає себе гідною особистістю; разом з тим не переоцінює себе та не принижує інших; не ставиться до інших занадто широко і не очікує такого ставлення до себе; позбавлена пихи та гордині, визнає недосконалість, погоджується із критикою, яка може бути корисною [66]. Вона перебуває у стані само прийняття та одночасно готовності до розвитку; має високий рівень наполегливості навіть при фруструючих обставинах, невдачах та розчаруваннях.

Цікаво, що ряд досліджень вказують, що оптимальна самооцінка характеризується не стільки рівнем, скільки цілями, які особистість ставить перед собою. Цілі особистості із оптимальною самооцінкою сфокусовані не на прагненні досягнути самоповаги, довести власну значимість та цінність, а на прагненні до знань, особистісного та професійного росту, на прагненні досягнути благополуччя іншими тощо [65]. Коли особистість переймається власним почуттям гідності та самоповагою, то самоповага, яка базується на такій цілі, залежить від зовнішнього зворотного зв'язку та виявляє велику нестабільність. Така самооцінка виливається у стрес, агресію, наркотики, алкоголь, харчові розлади тощо.

Отже, саме оптимальна самооцінка може виступати як істинний психологічний ресурс особистості, особливостями якого є почуття власної гідності та власної компетентності, що ґрунтуються на внутрішніх джерелах та орієнтирах (віра, сім'я, мораль), на самостійності у виборі своїх цілей та смислів.

Психоаналітики вважають, що самооцінка ґрунтується на цінності власної особистості, яка закладається ще в ранньому дитинстві на основі батьківсько-дитячих відноси. Найперше того, як первинний об'єкт — мама вибудовує взаємодію з немовлям. В цей період, окрім задоволення базових потреб, дитина потребує відчуття, що вона цінна, її люблять і вона найкраща. Отримане в такому ранньому дитинстві тепло, відчуття значущості і цінності здатне наповнити людину на ціле життя. Людина буде відчувати власну вартісність, цілісність, наповненість і здатна захоплюватися світом і творити. В реальності ж є багато обставин, через які мати не може дати це все дитині. До того ж, ставлення інших

значимих людей (тато, брати і сестри, бабуся, дідусь, вчителька) і психологічні травми можуть похитнути віру в себе. Люди, які в дитинстві не наповнилися відчуттям власної значимості або які дорослішавши зазнавали критику, тиску чи психологічних травм, мають труднощі зі сприйняттям себе, і всі їх дії направлені на те, щоб якось з цим справитись.

Отже, адекватна самооцінка є розумінням відмінності між оцінкою й цінністю. Оцінка походить з об'єктивного аналізу, а цінність – з почуттів. Людині потрібно об'єктивно себе оцінювати, наприклад, коли вона обирає майбутню професію чи йде на співбесіду, але в більшості простих життєвих ситуаціях людині не потрібно ставити собі оцінку, а от відчувати свою цінність варто завжди. Люди хочуть підвищити свою самооцінку, тому що вони прагнуть всередині почуватися добре. Але насправді це не про самооцінку, а про самоцінність. Варто підкреслити, що цінність – це базове ядро. Якщо воно не злите з успіхами особистості чи невдачами і різними ситуативними настроями, то самоцінність буде стабільною. Тобто, в ідеалі незалежно від того, які події відбуваються в житті людини, вона буде почуватися цінною [66].

Отже, підсумовуючи, самооцінка — це сукупність ставлень людини до себе та ставлень до особистості з боку інших, на основі яких формується комплекс емоційних переживань, відповідно до яких людина робить висновки про узгодженість або неузгодженість своїх думок та вчинків.

Самооцінка таким чином пов'язана із емоційним інтелектом.

Люди, що мають високий рівень емоційного інтелекту, завдяки гарно розвинених навичок міжособистісних стосунків мають можливість отримувати соціальну підтримку та схвалення з боку оточуючих, що в свою чергу підтримує оптимальний рівень самооцінки.

Як відомо, емоційний інтелект формується під впливом соціальних та біологічних факторів, самооцінка — у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії [2]. У зв'язку із цим можна припустити, що саме рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на рівень самооцінки, а не навпаки. А, отже, може

розглядатися особистісним ресурсом у подоланні емоційного вигорання, не лише у професійній сфері, але й на рівні сімейних взаємовідносин.

Дж. Д. Майер, П. Саловей та Д. Р. Карузо розглядали емоційний інтелект особистісним ресурсом, розвиток якого з одного боку забезпечує оптимальне функціонування особистості, налагодження міжособистісних контактів, а з іншого — знижує ризик виникнення різноманітних форм деструкції та соціальної дезадаптації.

Розвиток емоційного інтелекту в цілому та його компонентів окремо сприяє попередженню емоційного вигорання та стресових ситуацій. Усі компоненти емоційного інтелекту (такі як: самоусвідомлення, самоконтроль, емпатія, навички відносин, мотивація) взаємопов'язані та взаємообумовлені та можуть розглядатися як етапи вдосконалення емоційної особистісної сфери.

Так, розуміння себе, здатність «чути» власні почуття, думки та мотиви є основою адекватної самооцінки. Адже особистість із поля внутрішніх питань (який я? що властиве мені? що мене відрізняє? на що я можу опиратися? в чому моя сила? які якості слід розвивати? що я можу робити краще інших? що я насправді хочу? що мені подобається робити?) формує розуміння власних інтенцій, налагоджує контакт з собою, а від так і з зовнішнім світом та розвиває здатність ефективно себе презентувати у ньому. Завдяки розвиненому емоційному інтелекту, само- та взаєморозуміння стають проявами розгортання суб'єктивного потенціалу особистості.

Розвиток здатності свідомо управляти емоціями або самоконтролю дозволяє особистості розуміти складні емоції та почуття, розпізнавати причини емоцій, а також прогнозувати наслідки емоцій та емоційні сценарії, логіку переходу від однієї емоції до іншої. Важливий не загальноприйнятий контроль над емоціями, що виникли, не їх притлумлення, а вміння їх відкрито (коректно, екологічно) висловити.

Самоусвідомлення, самоконтроль формує довіру та повагу до себе, своєї індивідуальності та емоційної сфери, тобто адекватну самооцінку (критичне ставлення до себе, вміння ставити перед собою реальні цілі, вміння строго

оцінювати хід своїх думок та їх результати, зважувати усі «за» та «проти», відмовлятися від непотрібних гіпотез та версій).

Адекватне або неадекватне ставлення до себе веде до гармонійності, що забезпечує розумну впевненість у собі, або до постійного конфлікту, що може призвести до невротичних станів. Самопізнання формує оптимальний рівень самооцінки, що впливає на наші дії, а від конкретних дій залежить наше життя.

Виходячи із вищесказаного, можна припустити, що усвідомлення власних емоцій батьками, вміння ними управляти, уміння «читати» емоції та «транслювати» необхідні та адекватні ситуації емоції сприяє внутрішній гармонії, безконфліктності між тим, що викликає певна ситуація і тим, як екологічно висловити своє ставлення задля досягнення своєї комунікативної цілі або результату, виходячи із поставленої стратегії.

Емоційний інтелект дозволяє грамотно використовувати інформацію про наявні емоції, що переживають інші, в якості основи для прийняття рішень, для підвищення ефективності мислення та діяльності. Це дозволяє обирати ефективну (зберігаючу) стратегію поведінки із оточуючими.

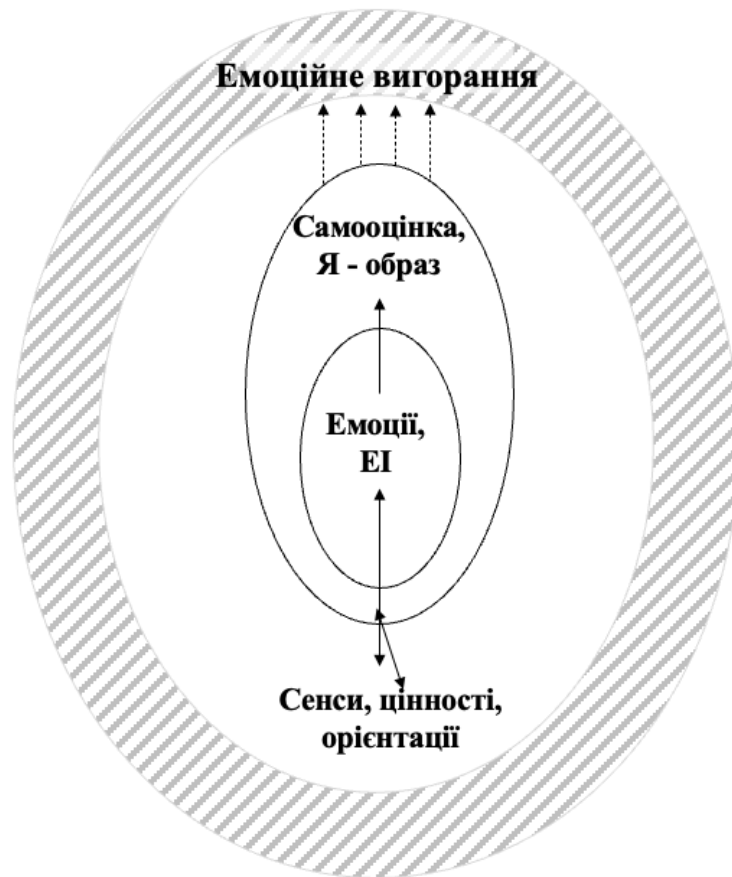
#### **1.4. Концептуальна модель особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання у батьків**

Нижче представлена концептуальна авторська модель особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання, в якій ми вбачаємо, що провідна роль у попередженні емоційного вигорання належить особистісним якостям, таким як: самооцінка, локус контролю, смисложиттєвим орієнтаціям (цінностям) та емоційному інтелекту, як джерелу, що є інтегральним компонентом емоцій та переживань, на основі яких формуються ставлення особистості до себе та інших, а також забезпечується само- і взаєморозуміння як прояви розгортання суб'єктивного потенціалу особистості. Окрім того, внутрішня узгодженість особистості (можливість жити та діяти відповідно до своїх потреб), в якій проявляється автентичність та справжність особистості, уможлиблюється за рахунок постійного доступу до власних переживань та активної участі в тому,

що особистість вважає для себе цінним, що має для неї сенс, а від так, формує смисложиттєві орієнтації, які у моменти зустрічі із ситуаціями фрустрації допомагають конструктивною справлятися із складними емоціями та попереджати емоційне виснаження (див. Рис. 1.6).

Важливим регулятором психічного вигорання у батьківстві виступає самооцінка, про що йшлося вище. Однак важливо додати, що оптимальний рівень впевненості у власних силах, орієнтація на досягнення запланованих цілей є передумовами успішного батьківства. Однією із причин появи емоційного вигорання може бути розбіжність між самооцінкою та рівнем домагань. Висока самооцінка може бути ознакою внутрішньої напруги та невпевненості у власних силах.

Важливою особистісною характеристикою, що впливає на розвиток емоційного вигорання є локус контролю, що визначає ступінь контролю особистістю подій власного життя. Можна припустити, що більше підвладні емоційному вигоранню ті батьки, що мають екстернальний локус контроль. Для вивчення локус контролю ми використовували методика «Смисложиттєві орієнтації», яка окрім смислоорієнтаційної сфери дає можливість оцінити також і локус контроль.



*Рис. 1. 6.* Концептуальна модель особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання у батьків. Принцип «мотрійки».

Як особистісний регулятор психічного вигорання розглядалися також смисложиттєві орієнтації або сенси життя. Емоційне вигорання можна розуміти як особливу форму екзистенційного вакууму.

Віктор Франкл описував екзистенційний вакуум як втрату сенсу та внутрішню спустошеність. Відповідно до наукового дослідження австрійських лікарів, виявило, що в тих спеціалістів, які вели наповнене сенсом життя і не страждали від екзистенційного вакууму, майже не виникало вигорання, навіть якщо вони працювали багато годин. Ті ж лікарі, у яких виявлявся відносно високий рівень екзистенційного вакууму у своїй роботі, демонстрували високі показники вигорання, навіть якщо вони працювали менше годин. На цьому ми

можемо зробити висновок: нема сенсу у зароблянні грошей, якщо на роботі ми страждаємо від порожнечі та відсутності сенсу.

Теж стосується ролі батьківства, якщо батьківство розглядати як специфічну форму трудової діяльності, де емоційне вигорання має місце, то відчуття сенсу, для чого здійснюється батьківство і що ця роль значить для особистості, може відіграти важливу сенсоутворюючу ресурсну роль у момент фрустрації.

Синдром вигорання ставить особистість перед питанням: чи справді вона переживає сенс у тому, що робить? Сенс залежить від того, чи відчуває особистість персональну цінність у тому, що здійснює, чи ні. Вигорання можна розглядати у формі рахунку, який психіка виставляє за байдуже віддалене ставлення до життя (тобто таке, яке не здійснюється по-справжньому). Скрізь, де особистість відчуває внутрішню згоду (узгодженість дій із емоціями, переживаннями) щодо того, що робить, там вона захищена від вигорання.

Високий рівень емоційного інтелекту є не лише основою розуміння та правильної оцінки власного емоційного стану та оточуючих, але і фактором, що забезпечує попередження стресових ситуацій, які приводять до емоційного вигорання.

Цікавими для нашої роботи є також результати дослідження Т. В. Маняниної присвячені вивченню особливостей репрезентації та функцій емоційного інтелекту у структурі психологічної культури особистості (на прикладі дослідження державних та муніципальних службовців) [39].

У цьому дослідженні показано, що емоційний інтелект опосередковує емоційне ставлення людини до різних видів діяльності, будучи одним із провідних компонентів у структурі психологічної культури особистості. В результаті дослідження автором визначено такі функції емоційного інтелекту у структурі психологічної культури:

- 1) оцінно – прогностична — участь емоційного інтелекту в оцінці та передачі емоційних переживань як власних, так і інших людей через мовлення, звуки, зовнішній вигляд та поведінку, а також у прогнозуванні на цій основі як

індивідуального ступеню власних досягнень, так і розвитку емоційної поведінки інших людей;

2) емоційно – комунікативна — забезпечення успішності комунікації (стосовно адресата мови це пов'язано з адекватним осмисленням емоцій, а для адресанта — з підбором для цієї конкретної ситуації найбільш адекватних засобів для вираження емоцій);

3) регулятивна – емоційний інтелект бере участь у розвитку активних та соціально – спрямованих стратегій опановуючої поведінки, мінімізації емоційного вигоряння особистості, конфлікту в ціннісно – смисловій сфері;

4) мотивуюча — ґрунтується на взаємозв'язках зі структурними компонентами мотиваційної сфери особистості — внутрішньої мотивації, мотивації успіху;

5) рефлексивно – корекційна функція пов'язана з осмисленням емоційних переживань як власних, так і партнерів по взаємодії, зменшенням внутрішнього конфлікту та агресивних форм поведінки.

У роботі також визначено, що психологічна культура особистості загалом та оптимальний рівень емоційного інтелекту, зокрема, сприяють зниженню емоційного вигоряння особистості у стресогенних умовах діяльності.

На завершення слід зазначити, що дослідження проблеми особистісних ресурсів подолання синдрому вигоряння є відносно новою для вітчизняної психології. У цьому сутність поняття «особистісний ресурс» та її змістовне наповнення розглядається дослідниками у межах різних теоретико-методологічних контекстів по – різному.

У широкому трактуванні «ресурси» включені до поняття особистісного та людського потенціалів, а також до опису стратегій життя; у вузькому трактуванні розглядаються як можливості та засоби подолання стресів та елементи самоорганізації, саморегуляції діяльності та поведінки. Ми вважаємо, що в широкому сенсі ресурси можна визначити як внутрішні (психологічні) і зовнішні (соціальні) можливості, що сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів.

До теперішнього часу досить повно вивчена роль у запобіганні синдрому вигоряння таких психологічних ресурсів особистості як усвідомленість життя, рівень самоактуалізації, інтернальність особистості, високе смислове ресурсозабезпечення діяльності, які представляються дослідниками як системоутворюючі особистісні ресурси синдрому вигоряння. Проте, попри наявні дослідження, залишається відкритим питання значення емоційного інтелекту та його окремих компонентів у системі особистісних ресурсів подолання синдрому вигоряння у батьків.

Вивчення місця та ролі емоційного інтелекту в системі особистісних ресурсів подолання синдрому вигоряння у батьків — важливе теоретичне та практичне завдання, що вимагає дослідження та розробки.

## **1.5. Особливості емоційного вигорання у батьків**

Як зазначалося вище, проблематика емоційного вигорання у професійній сфері вивчена достатньо гарно. Однак маловивченим лишається питання емоційного вигорання батьків, а також соціально – психологічних факторів його виникнення.

Виконання батьківської ролі у великій мірі схоже з тяжкою трудовою діяльністю, або квестом у закритій кімнаті, котрий містить тисячі та одну не вирішену задачу, хоча і має у своїй основі зовсім інші, далекі від реалій мотиваційні механізми. Саме через це, емоційне вигорання має вагомий вплив на життєдіяльність батьків.

Питанню емоційного вигорання батьків присвятили свої праці такі вчені, як Л. Базалева, Н. Королева, Є. Лісова та Ю. Попов [5, 27, 41]. Вони описували материнське вигорання з вектором на виконання батьківських обов'язків та функцій, як специфічні форми трудової та мозкової діяльності людини, проте на відміну від банальної прив'язаності, що інстинктивно формується між мамою та дитиною, що досліджується глибинною психологією, батьківська функція не є виключно материнським обов'язком.

Відмітимо, що у вихованні дитини беруть участь абсолютно всі члени родини, тому необхідно досліджувати батьківську сферу незалежно від статі дорослого, що виконує батьківську функцію.

Опираючись на вищезазначене, сам феномен вигорання необхідно досліджувати набагато ширше, поєднавши психологічне вигорання батька та матері терміном «батьківського вигорання», що ми пропонуємо зробити в нашому науковому дослідженні.

І. Н. Єфимова пропонує розглядати синдром батьківського вигорання як багатогранний конструкт, що включає в себе сукупність негативних психологічних переживань та дезадаптацію поведінки матері та батька, що пов'язані із дитячо-батьківською взаємодією під час виконання батьківської функції по турботі за дитиною, її вихованні та розвитку [21]. Ми пропонуємо розглядати процес виховання дитини, як нелегку працю, до якої, зазвичай, більшість молодих батьків не є підготовленими. Ми вважаємо, що спосіб життя родини із появою дитини кардинально набуває змін. Почуття постійної тривожності на рівні батьківського інстинкту має вкрай посилений характер, безсонні ночі та страхи перед помилками особливо підсилюють зазначений процес. Все вищезазначене супроводжує абсолютно всіх батьків на початку їхнього батьківства. До переліченого, варто додати реалії повсякденного життя, зокрема фінансові труднощі, відсутність різнобічної допомоги з боку родичів, невирішені побутові питання, питання житлового характеру, тощо [29; 30].

Ці всі фактори є природними та мають місце в кожній типовій родині в сучасному суспільстві. І якщо не брати до уваги їх силу та тривалість, нехтувати ними, то всі вони неодмінно призводять до нервових зривів, депресій та перевтоми.

Ми вважаємо, що емоційне вигорання стосується не лише жінок, а має однаковий характер за проявами у чоловіків, дідусів та бабусь, хоча, безперечно, у матерів воно дійсно зустрічається дедалі частіше.

Ми провели моніторинг найрізноманітніших сучасних досліджень питання емоційного вигорання батьків та прийшли до висновків, що від синдрому емоційного вигорання частіше від інших страждають такі категорії батьків, як:

- батьки, що мають двох та більше дітей молодше п'яти років;
- батьки, дитина яких страждає від постійних захворювань або має серйозне захворювання, що важко піддається лікуванню;
- жінки, що вимушені відмовлятися від відпустки по догляду за дитиною або поєднувати роботу із доглядом за новонародженою дитиною;
- єдині батьки у неповних сім'ях;
- батьки, що мають високі вимоги (часто неусвідомлені) до батьківської функції (батьки-ідеалісти, батьки-перфекціоністи).

Цікавим фактором є наступне, зокрема те, що синдром батьківського емоційного вигорання має дедалі поступовіший та накопичувальний характер, аніж прояв даного синдрому в іншій соціальної ланки. Йому притаманний не миттєвий характер, а отже наслідки йдуть від накопичення.

Німецький сімейний психолог М. Буриш, детально дослідив питання даного процесу та в ході свого наукового дослідження виділив шість чітких стадій даного процесу [13]:

1. Стадія попередження, феноменом якого є те, що ця стадія на «вигорання» зовсім не схожа, вона навпаки, характеризується надмірним захопленням захоплення роботою та відмовою від потреб, з нею не пов'язаних. Якщо перенести це на дитячо-батьківські стосунки, то перша стадія починається там, де батьки зосередили всі свої інтереси навколо дитини. При цьому вони отримують задоволення від батьківства та з готовністю жертвують особистісними інтересами. Першим тривожним сигналом стають симптоми загального виснаження: постійне почуття втоми, порушення сну.

2. Зниження активності. Постійно бути залученим у життя дитини та у батьківські переживання дуже важко. Емоційне та фізичне виснаження наростає. Щоб компенсувати втому, батько / мати починають зменшувати спілкування з дитиною, проявляють все менше щирого інтересу та участі. Одночасно з цим

батьки починають все більше і більше вимагати від дитини очікуючи від неї звичної поведінки.

3. Емоційні реакції. Батько / мати все менше контактують з дитиною, та реагує капризами та вимогою уваги. Мама сердиться, почуває себе винуватою, не бачить виходу та стає ще ближчою на крок до четвертої стадії.

4. Деструктивна поведінка. На цьому етапі рівень втоми та накоплених негативних емоцій стає настільки нестерпним, що психіка починає від них захищатися. Інтерес до дитини знижується, спілкування з нею стає автоматичним.

5. Психосоматичні реакції. Хронічне притлумлення емоцій приводить до психосоматичних реакцій, частим хворобам.

6. Сильне розчарування та відчуття спустошення. На цьому етапі людина впадає в апатію. Все, що недавно було основою, сенсом життя стає байдуже. Такий стан є критичною фазою емоційного вигорання та потребує професійної допомоги.

Однак, представники різних професій та спеціалісти звертаються до психологів, відвідують певні соціальні групи, тренінги, мають діяльність відволікового характеру, а батьки, як правило, не отримують настільки кваліфікованої допомоги, тому ризик постраждати від емоційного вигорання не усвідомлюється у суспільстві та має недооцінений характер [32].

Відмітимо, що емоційне вигорання має сукупність характеристик, що відрізняє його від втоми чи стресу. Значна кількість українських та зарубіжних психологів, що проводять дослідження саме у сфері сімейної психології, прийшли до висновку, що у розвитку синдрому емоційного вигорання батьків можуть спостерігатися наступні симптоми:

1. Фізичні симптоми: порушення сну (як правило, безсоння), апетиту, загострення хронічних захворювань; підвищення тиску, тахікардія, головні болі, запаморочення, віддишка; сексуальні дисфункції; зниження імунітету.

2. Емоційні симптоми: депресивні тенденції, а саме: почуття провини, апатія, занижена самооцінка, емоційна лабільність, страхи, відчуття

безнадійності; відсутність життєвих перспектив; нерідко агресивне ставлення до оточуючих: недовіра, підозра, заздрість, цинізм, конфліктність, відсутність толерантності; гнів та образа на оточуючих та на дитину. Депресивні та агресивні тенденції можуть бути ознакою нормального проходження відповідних стадій переживання горя. Затяжний характер депресивних та / або агресивних настроїв може говорити про патологію горя, що пов'язано із процесом вигорання.

3. Поведінкові симптоми: відмова від власних потреб; нездатність виконувати свої обов'язки та / або ухилення від них; зниження ефективності діяльності; підвищений страх не справитися із рекомендаціями спеціалістів, їх інструкціями; виникнення та підвищення залежності від тютюну та алкоголю; імпульсивна емоційна поведінка.

4. Інтелектуальні: ригідність мислення, зниження уваги, зменшення здібностей виконувати більш складні інструкції.

5. Соціальні: обмеження контактів, в тому числі, із друзями та родичами; втрата інтересу до того, що відбувається за межами сім'ї.

Сукупність кількох факторів з вищезазначеного, тривалість їх дії, інтенсивність їх проявів роблять вірогідність виникнення патологічного емоційного вигорання та фізичного виснаження на рівні з вибуховим пристроєм, що несе подальші критичні наслідки.

Таким чином, в силу великого емоційного та фізичного перенавантаження батьки схильні до емоційного вигорання, що ускладнює можливість відновлення та вироблення ефективних дійових стратегій.

Данна соціальна група відноситься до найбільшої групи ризику, але не сприймається такою ані в родинному колі, ані суспільством.

Тому допомога цій соціальній групі є процесом більш ускладненим, аніж деінде. Третій розділ нашого наукового дослідження, в спектрі практичної реалізації вирішення даного питання висвітлює питання практичної профілактики процесу вигорання батьків шляхом підвищення рівня емоційного інтелекту, як ефективного аргументу корекції емоційної сфери людини.

## ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

В процесі теоретичного дослідження питання емоційного вигорання, ми здійснили аналіз основних психологічних понять, що є важливими складовими нашої роботи, а саме: інтелекту, емоцій, емоційного інтелекту, власне емоційного вигорання.

Ми коротко охарактеризували підходи до їх розуміння, ознайомилися з їх структурою та основними компонентами.

На сьогоднішній день найбільшої популярності отримала модель емоційного вигорання Маслах, відповідно до якої «вигорання» розглядається як реакція на тривалі стреси, що виникають під час міжособистісної взаємодії. Складовими емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція персональних досягнень.

Діяльність людини по реалізації батьківських функцій по своїм характеристикам можна віднести до трудової зайнятості в умовах хронічного стресу у сфері «людина – людина». Тому батьки входять у групу ризику, однак не сприймається такою ані сім'єю, ані соціумом.

Розвиток емоційного інтелекту, управління власними емоціями та емоціями інших людей позитивно впливає на міжособистісну взаємодію, зменшує ризик виникнення емоційного вигорання, яке є не лише результатом стресу, а результатом некерованого стресу. Тому необхідність вчасної корекції емоційної сфери є предиктом у попередженні емоційного вигорання батьків.

Нами була розроблена концептуальна модель розвитку особистісних ресурсів, в якій здійснено аналіз з проблеми подолання синдрому вигорання, його профілактики та корекції, де ми обґрунтували позицію, згідно з якою фактори індивідуального (особистісного) порядку, серед яких розвинений емоційний інтелект, відіграють більш істотну роль у виникненні синдрому вигорання, решта є додатковими, опосередковуючими.

Це дає підстави вважати, що вивчення особистісних ресурсів подолання синдрому вигорання є актуальною проблемою, що має теоретичну та практичну значущість.

У сучасних зарубіжних та вітчизняних дослідженнях обґрунтовується роль емоційного інтелекту як фактору успішності життєдіяльності людини, як причини психічного та фізичного здоров'я, підкреслюється адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту, доводиться провідна роль емоційного інтелекту.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення та розвитку емоційного інтелекту, розгляд сучасних підходів до вивчення та профілактики синдрому вигорання та особистісних ресурсів його подолання, уточнення змісту основних понять дослідження дозволяють зробити ймовірний висновок, що емоційний інтелект є релевантним особистісним ресурсом подолання синдрому емоційного вигорання поряд з такими системотворчими елементами як усвідомленість життя, самооцінка та локус контролю.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Підходи до дослідження особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання батьків

Серед особистісних ресурсів у проблематиці емоційного вигорання батьків ми розглядаємо емоційний інтелект. Тож розглянемо теоретичні підходи до питання діагностики емоційного інтелекту у психології на сучасному етапі та діагностику емоційного вигорання.

Діагностика емоційного інтелекту є достатньо проблемним питанням та часто дискутується у наукових колах [46; 51; 54]. Разом з тим, на сьогодні ми маємо достатню кількість стандартизованих інструментів для здійснення діагностики зазначеного конструкту.

Існує два підходи до вимірювання емоційного інтелекту:

- застосування опитувальників, що засновані на самозвіті (для моделей здібностей);
- застосування тестів, що містять в собі питання задачного характеру (для змішаних моделей емоційного інтелекту).

*Опитувальники* на визначення рівня ЕІ покликанні дати розуміння респонденту про рівень власного емоційного інтелекту. Позитивними характеристиками такого підходу є чіткість формулювань та невеликий обсяг змісту діагностичного інструментарію.

До недоліків опитувальників відносять суб'єктивність оцінки усіх аспектів емоційного інтелекту особистістю, адже є вірогідність хибних результатів (у зв'язку із здатністю чи не здатністю точної оцінки власних емоцій), а також недостатню валідність.

Такими опитувальниками на сьогоднішній день є: методика EQ-I (автор методики — Рувен Барон), методика SREIT (Н. Шуте у співавторстві) [49], методика «EQ» (Н. Холла) [52], методика «ЕмІн» (Д. В. Люсіна) [35-36], [51],

«Методика діагностики емоційного інтелекту» (М. Манойлової) [38], «Емоційне самоусвідомлення» (О. Власової, М. Березюк) [14].

*Тестові* методики визначення рівня емоційного інтелекту розглядають емоційний інтелект як певний вид інтелекту, а не як складову особистісних рис. Такі діагностичні інструментарії мають помірну кореляцію з даними інтелектуальних здібностей (0.3 – 0.4) та мінімально – з особистісними рисами. як певний вид інтелекту, а не як сукупність вже відомих особистісних рис.

Недоліками у використанні тестових методик визначають специфіку у підрахунку балів (тобто, який критерій обирати – підрахунок на основі експертних оцінок чи інший), а також їх громіздкість для респондентів. Однак важливо відмітити, що тести мають хороші психометричні показники.

До тестових методик визначення рівня емоційного інтелекту належать наступні.

*MSCEIT v. 2.0.* (автори — Дж. Мейєр та П. Селовей). Методика складається із 141 запитання. Вона дає можливість оцінити ступінь розвитку таких компонентів емоційного інтелекту, як: здатність ідентифікувати власні емоції; здатність використовувати емоції у якості джерела інформації та відповідно до отриманої інформації вибудовувати подальшу взаємодію; вміння здійснювати аналіз емоційної інформації; здатність свідомо регулювати емоційні реакції.

Психометричне обґрунтування даного тесту наведено Є. Сергієнко та І. Ветровою [51]. Разом з тим, у ряді досліджень ми зустрічаємо невідповідності у визначенні коректних відповідей до власне запитань, що містить методика [11].

Для діагностики емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку використовують тестову методику в'єтнамського вченого Нгуєн Мінь Анем. Методика складається із анкети для вихователів та батьків, а також сукупності тестів для дітей (три тести). Анкета включає в себе ряд питань, що покликанні з'ясувати емоційність дитини, їх реакцію на події та здатність до емпатії.

*МДЕІ* (автори — Л. Вахрушева, В. Гризодуб, А. Садокова). МДЕІ у своїй структурі є набором завдань, що мають на меті оцінити розуміння власних емоцій та емоцій інших, а також вміння використовувати цю інформацію задля

подальшої взаємодії. Методика є напівпроективною [11]. Відповідно до інструкції МДЕІ респонденти надають відповідь у довільній формі.

Підсумковий результат є сумою показників за чотирма шкалами (шкала розуміння власних емоцій; шкала розуміння емоцій інших; шкала регуляції емоцій своїх та чужих). Тест має надійні психометричні показники [35].

*Відеотест на емоційний інтелект А. Овсянникової – Д. В. Люсіна.* Відеотест було запропоновано авторами у 2013 р. [36]. Ціль: вимірювання здатності розпізнавати емоції. Тест має свої особливості по тривалості демонстрації досліджуваному (7 відеофрагментів по 0-6 секунд кожний) та змістове наповнення (різні повсякденні ситуації). Завдання полягає в оцінці респондентом за шкалою від 0 до 5 балів, наскільки конкретний герой відеосюжету відчуває певну з п'ятнадцяти показаних емоцій.

Підсумовуючи огляд існуючих методик для вимірювання емоційного інтелекту, варто наголосити, що тестові методики слабо корелюють із опитувальниками на визначення рівня емоційного інтелекту (0.30). Це свідчить про те, що різні існуючі моделі емоційного інтелекту вимірюють різні компоненти даного конструкту.

Довгий час дослідження синдрому емоційного вигорання здійснювалося за методикою МВІ [63]. Вона призначена вимірювати ступені «вигорання» у професіях типу «людина – людина». Американські психологи Х. Маслах та С. Джексон характеризували синдром як емоційне спустошення. Подалі методика була адаптована Н. Є. Водопяною, Є. С. Старченковою. Респонденту потрібно висловити своє ставлення до 22 стверджень. Методика може бути використана для діагностики професійної деформації, в межах системи профілактики негативних наслідків, пов'язаних із професійною діяльністю.

Опитувальник має три шкали: «емоційне виснаження» (9 пунктів), «деперсоналізація» (5 стверджень) та «редукція особистісних досягнень» (8 стверджень). Відповіді досліджуваного оцінюються від 0 до 6 балів.

«Емоційне виснаження» характеризується як основна складова професійного вигорання та проявляється у пониженому емоційному фоні, байдужості та емоційній перенасиченості.

«Деперсоналізація» — це, по суті, деформації стосунків з іншими, що проявляється у вигляді залежності від іншої людини, або навпаки — зростання негативізму, цинічних установок та відчуттів до реципієнтів: пацієнтів, клієнтів, підлеглих тощо.

«Редукція особистісних досягнень» може проявлятися або в тенденції до негативної оцінки себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативних установок відносно службових досягнень та можливостей, або в редукуванні власних досягнень, обмежені своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

Чим більше сума балів по першій та другій шкалі окремо, тим більше у досліджуваного виражені різні сторони «вигорання». Чим менша сума балів по третій шкалі, тим менше професійне вигорання.

Окрім МВІ у психологічній науковій та психотерапевтичній практиці використовується методика діагностики рівня емоційного вигорання, що розроблена В. В. Бойко. Цей особистісний опитувальник призначений для діагностики синдрому емоційного вигорання, що виникає у людини в процесі виконання професійної діяльності.

Стимульний матеріал тесту складається із 84 стверджень, до яких досліджувальний має висловити своє ставлення у вигляді однозначних відповідей «так» або «ні». Методика дозволяє виділити 3 фази розвитку стресу, серед яких фаза напруги, фаза стійкості та виснаження [31].

Поряд із профільними психодіагностичними опитувальниками можна використовувати інші методики, наприклад, методику із використанням емоційних індикаторів, що розроблена Є. А. Клімовим та Г. Ф. Корольковою. Автори вказаної методики вважають, що емоційні переживання дають підстави для прогнозу професійної успішності та задоволення від діяльності, так як сигналізують про співпадіння чи неспівпадіння певних варіантів професійного

плану із тим життєвим очікуванням, що склалося у людини на основі життєвого досвіду [45].

У сфері виконання батьківських функцій такими методиками для виміру емоційного вигорання є: «Батьківське вигорання», І. Н. Єфимової, «Опитувальник емоційного вигорання для матерів», Л. А. Базалевої.

Методика для діагностики материнського вигорання Л. А. Базалевої («Опитувальник емоційного вигорання для матерів», 2010). Опитувальник має 60 стверджень, диференційованих по фазам (всього 3: «фаза тривожна напруга», «фаза супротиву», «фаза виснаження») та симптомам (всього 12) по чотири симптоми у кожній фазі. При цьому опитувальник працює і як єдина шкала, що уможлиблює визначити ступінь вираженості емоційного вигорання. Недоліком даної методики є те що, вона не передбачає проведення дослідження інших родичів дитини, що значно звужує діагностичні можливості.

Опис шкал зазначеної вище методики.

*Шкала «Тривожної напруги»* — слугує передвісником та запускає емоційне вигорання. Напруга має динамічний характер, що обумовлюється виснажливою постійністю та посиленням психотравмуючих факторів.

*Шкала «Супротиву»* — починається з моменту появи тривожної напруги. Це природньо: мати усвідомлено чи підсвідомо прагне до комфорту, використовуючи ті засоби, що їй доступні. Таким чином мама намагається себе убезпечити від негативних вражень. Ця стадія може тривати дуже довго – роками.

*Шкала «Виснаження»* — збідніння психічних ресурсів, зниження емоційного тону, який настає внаслідок того, що проявлений супротив виявився неефективним. Характеризується більш чи менш вираженим падінням загального енергетичного тону та ослабленням нервової системи [5].

Методика для діагностики батьківського вигорання І. Н. Єфимової («Батьківське вигорання»). У методиці міститься 22 ствердження про почуття та переживання, що пов'язані із виконанням батьківських функцій під час виконання ролі батьківства, виховання та розвитку власних дітей. Сфера

використання методики: наукові дослідження феномену емоційного вигорання, педагогічні та психологічні консультації батьків в освітніх та медичних закладах, профілактика вигорання батьківської сфери у сім'ях, що виховують дітей із особливими потребами.

Методика складається із трьох шкал: емоційне виснаження; деперсоналізація та редукція батьківських досягнень.

Шкала *«емоційного виснаження»* проявляється у відчутті емоційної перенапруги, втраті інтересу до власних дітей та вцілому до оточуючого світу; емоційній ситості, у відчутті спустошеності, вичерпності власних емоційних ресурсів. Діти, їх проблеми, потреби, радості, перестають хвилювати матір та батька; батьки не в стані спілкуватися із власними дітьми із повною віддачею. Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, проявляються симптоми депресії, гніву, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви. Найменші проступки дитини можуть викликати неадекватно сильні емоційні реакції з боку батьків, живий інтерес, радість, емпатія змінюється почуттям провини, апатії, роздратування, втоми.

Шкала *«деперсоналізація»* — це тенденція до бездушного, цинічного ставлення до реципієнтів, до їх почуттів та переживань. Контакти між дітьми та батьками стають безособовими та формальними: виникає зниження емпатії, втрата співучасті. Турбота про дитину набуває формального характеру — одягнути, нагодувати, відвести в садок тощо. З'являється небажання грати разом, проводити вихідні, виникає посилене бажання побути на самоті, без дітей. У батьків може виникати бажання скоріше йти на роботу та якомога більше проводити часу поза домом, тобто професійна діяльність може слугувати компенсацією батьківського вигорання, подібно до того, як професійне вигорання може компенсуватися хобі чи спілкуванням із друзями за межами роботи. У батьків можуть формуватися негативні чи не завжди об'єктивні установки по відношенню до власних дітей, вони можуть проявлятися у стримані роздратованості, яке з часом проявляється спалахами роздратування та конфліктними ситуаціями.

Шкала *«редукція батьківських досягнень»* описує зменшення чи спрощення дій, пов'язаних із турботою про дітей. Проявляється у зниженні почуття компетентності при виконанні своєї батьківської ролі («я погана мати», «я не достатньо стараюся»), незадоволенням собою (та дітьми як «результатами батьківської успішності», зменшення цінності своєї діяльності: «домогосподарка» - це смішно, ніхто не цінує турботу про власних дітей), негативним сприйняттям виконання своїх батьківських обов'язків. Відмічається почуття провини, занижена самооцінка, байдужість до виконання домашньої роботи та до дітей, зниження значимості досягнутих результатів (наприклад, хороший стан здоров'я дітей, їх успіхів у школі тощо).

Відповіді варіюються за 7-ми бальною шкалою, де «ніколи» – це 0 балів, а «завжди» – 6 балів. Для отримання показника по кожній шкалі проводиться сумування балів.

Методика має високі показники надійності та валідності [23].

Отже, у цьому параграфі ми здійснили огляд існуючих методик для дослідження таких психологічних конструктів як емоційний інтелект та емоційне вигорання. Ми з'ясували, що такі опитувальники на емоційний інтелект, як EQ-I (Рувена Барона), STREIT (Н. Шуте в адаптації А. Садкової, П. Воронкової), EQ (Н. Холла), MEI (М. Манойлової), EmIn (Д. В. Люсіна) є найбільш прийнятими для використання у наукових дослідженнях.

Для вимірювання батьківського емоційного вигорання ми зупинилися на опитувальнику І. Н. Єфимової, як стандартизованому інструменті, що дозволяє виміряти рівень емоційного виснаження батьків, а не обмежуватися лише вибіркою матерів, адже виховання дитини відбувається не ізольовано, а проходить у спільному просторі за участі обох батьків.

## **2.2. Цілі та завдання дослідження**

Метою нашого дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні ресурси у подоланні емоційного вигорання батьків.

Ми зупинилися на дослідженні саме цієї теми, оскільки, на нашу думку, вона містить в собі початки потенційних напрацювань, які можуть стати ресурсом для батьків та допомогти їм у подоланні складних життєвих ситуацій, що стосуються їх батьківської ролі. З іншого боку, розвиток персонального рівня емоційного інтелекту батьками, є першим кроком, який допомагає не лише на особистісному, але й інших рівнях міжособистісного спілкування та взаємодії у соціумі. Окрім того, емоційний інтелект допомагає налагодженню якісного контакту з собою через розуміння власних емоцій та емоцій інших, дозволяє зрозуміти та осмислити власні інтенції, потреби та бажання, налагодити конструктивні стосунки із навколишнім середовищем, а також ефективно презентувати себе в ньому.

Метою нашого емпіричного дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційний інтелект як важливий особистісний ресурс у подоланні синдрому вигорання та необхідності його розвитку у батьків.

Завданнями емпіричного дослідження були:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури на тему дослідження та уточнити понятійний апарат.
2. Здійснити підбір психодіагностичного інструментарію та провести опитування респондентів, а також здійснити аналіз та інтерпретацію результатів опитування.
3. Емпірично вивчити характер взаємозв'язку між окремими компонентами емоційного інтелекту, смисложиттєвих орієнтацій, рівня самооцінки та синдрому вигорання.
4. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту як інструменту задля зниження вираженості синдрому вигорання.

Задля цього нами було обрано наступні психодіагностичні методики, які дозволяють досліджувати ці компоненти:

- методика на визначення рівня емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна;
- методика «Батьківське вигорання», І. Н. Єфимової;

- методика «СЖО» («Смисложиттєві орієнтації») Д. О. Леонтєва для оцінки системо утворюючих особистісних ресурсів для подолання емоційного вигорання, а також локус-контролю;
- «Методика для діагностики Самооцінки», для дослідження ставлення особистості до себе.

Також ми додали власну анкету для виявлення соціально-демографічного статусу респондентів (див. Додаток 1).

Коротко опишемо використані у дослідженні опитувальники.

Методика «ЕМІн» була розроблена Д. В. Люсіним у 2004 році. В її основі лежить двокомпонентна теорія емоційного інтелекту, що відноситься до змішаної моделі, згідно якої емоційний інтелект трактується як когнітивна здібність до переробки інформації, що міститься в емоціях, що забезпечується розумінням своїх і чужих емоцій та управління ними. Відповідно до цієї теорії існує внутрішньособистіний та міжособистісний емоційний інтелект [36].

Стимульний матеріал опитувальника складається з 46 питань, що мають 4 варіанти відповіді. Твердження об'єднані у 4 шкали (міжособистісний емоційний інтелект (MEI), внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI), здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (PE), здатність до управління своїми і чужими емоціями (UE), які мають ще 5 субшкал. Спочатку підраховуються кількість балів за кожною шкалою відповідно до ключа.

Основні шкали:

*(MEI) Міжособистісний емоційний інтелект* – дана шкала включає в себе розуміння особистістю емоцій інших людей і навички управління емоціями інших.

Шкала – Розуміння чужих емоцій – передбачає вміння розпізнати емоційний стан іншої людини, враховуючи мову жестів. Сюди ж належить емпатія або чутливість до переживань іншої особистості.

Шкала – Управління чужими емоціями – характеризується маніпулятивним відтінком, оскільки передбачає вміння обирати саме ті емоційні стани, які необхідні за даних обставин.

(BEI) *Внутрішньособистісний емоційний інтелект* – розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала – Розуміння своїх емоцій – коректна ідентифікація власних емоцій та потреб, що за ними стоять.

Шкала – Управління своїми емоціями – характеризується навичками регулювання емоційних станів, а також вмінням впливати та викликати потрібні емоції.

Шкала – Контроль експресії – міміка, жести, мова тіла. Все, що стосується зовнішніх проявів емоційних реакцій.

Методика «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва є варіантом опитувальника Purpose-in-Life Test, PIL («Ціль у житті»). Методика розроблена авторами на основі теорії прагнення до сенсу життя та логотерапії Віктора Франкла.

Авторами методики є Джеймс Крамбо, Леонард Махолік [69]. Ціль у житті визначається як сенс життя.

Дана методика складається із 20 симетричних шкал-питань, що в свою чергу формуються із пари цілісних альтернативних речень з однаковим початком. Показники тесту включають загальний показник усвідомленості життя (ЗПСЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

1. «Цілі у житті». Шкала характеризує цілеспрямованість, наявність чи відсутність у житті респондента цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та часову (тимчасову) перспективу.

2. «Процес життя» (інакше - інтерес та емоційна насиченість життя). Характеризує задоволеність життям у теперішньому, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого та наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

3. «Результативність життя чи задоволеність самореалізацією». Вимірює задоволеність прожитої частини життя, оцінку пройденого відрізка життя,

відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита його частина.

4. «Локус контролю – Я». Особистість є господарем свого життя та здійснює своє існування відповідно до своїх цілей та уявлення про свій сенс життя.

5. «Локус контролю - життя чи керованість життя». Шкала відображає переконаність у тому, що особистість керує свідомо своїм життям, вільно приймає рішення та вільно робить свій вибір.

Тест «СЖО» вказує на першоджерело сенсу, який може бути знайдений особистістю або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя [33].

У методиці для діагностики батьківського вигорання І. Н. Єфимової («Батьківське вигорання») міститься 22 ствердження про почуття та переживання, що пов'язані із виконанням батьківських функцій під час виконання ролі батьківства, виховання та розвитку власних дітей. Сфера використання методики: наукові дослідження феномену емоційного вигорання, педагогічні та психологічні консультації батьків в освітніх та медичних закладах, профілактика вигорання батьківської сфери у сім'ях, що виховують дітей із особливими потребами.

Методика складається із трьох шкал: емоційне виснаження; деперсоналізація та редукція батьківських досягнень.

Шкала *«емоційного виснаження»* проявляється у відчутті емоційної перенапруги, втраті інтересу до власних дітей та вцілому до оточуючого світу; емоційній ситості, у відчутті спустошеності, вичерпності власних емоційних ресурсів.

Шкала *«деперсоналізація»* — це тенденція до бездушного, цинічного ставлення до реципієнтів, до їх почуттів та переживань.

Шкала *«редукція батьківських досягнень»* описує зменшення чи спрощення дій, пов'язаних із турботою про дітей.

Відповіді варіюються за 7-ми бальною шкалою, де «ніколи» – це 0 балів, а «завжди» — 6 балів. Для отримання показника по кожній шкалі проводиться сумування балів [23].

Дослідження рівня самооцінки здійснювалося методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки», автор Фетискін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.

Методика містить 15 запитань, на які запропоновано 5 варіантів відповідей. Для того, щоб визначити загальний рівень самооцінки, необхідно підсумувати усі бали за ствердженнями: 10 балів та менше — завищена самооцінка; 11 – 29 балів — реалістична або адекватна самооцінка; більше 29 балів — занижений рівень.

Реалістична самооцінка — один із факторів внутрішньої рівноваги та високих досягнень. Щоб досягати успіху, важливо реально оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Низька самооцінка сприяє пасивності в тих ситуаціях, де потрібно діяти. Завищена — також може призвести до невдачі, оскільки нереально можуть бути оцінені здібності [57].

### **2.3. Організація емпіричного дослідження**

Дослідження проводилось у грудні 2021 – січні 2022 (один місяць) на базі інтернет ресурсів. Респондентам пропонувалося заповнити методики, а також анкети соціодемографічних даних. Досліджувальні отримували методики та заповнювали їх в певній послідовності і були необмежені в часі.

Вибірку нашого емпіричного дослідження складають 86 респондентів. У групу увійшли 45 жінок (52, 3%) та 41 чоловік (47, 7%).

Середній вік — 37 років, найбільше батьків у діапазоні від 30 — 40 років.

Сімейний стан: 87, 2% (75 осіб) у шлюбі; 5,8% (5 осіб) — розлучені; 7% (6 осіб) проживає у цивільному шлюбі.

45,3% (39 осіб) мають одну дитину у сім'ї; 38,4% (33 особи) — дві дитини; 16,3% (14 осіб) — три та більше дітей. Середній вік дітей — 8,5 років.

Вищу освіту мають 64 % (55 осіб) батьків; 10,5% (9 осіб) — другу (та третю) освіту; 14% (12 осіб) — неповну вищу; середню освіту мають 10,5 % (9 осіб); 1,2% (одна особа) має науковий ступінь.

Трудова зайнятість респондентів: 23,3% (20 осіб) працюють на себе; 60,5% (52 осіб) працюють за наймом; 5,8 % (5 осіб) — не працюють; у декретній відпустці — 8,1% (7 осіб).

68,6 % (59 осіб) проживають у місті; 18,6 % (16 осіб) — у селі; 12,8 % (11 осіб) — відповідно у селищі міського типу.

Нам цікаво також було дізнатися відповідь на питання, чи мають респонденти час для себе від трьох годин щотижнево. 68,6 % (59 особи) відповіли «так»; 31,4 % (27 осіб) — «ні». З цього можна припустити, що, по-перше, існує особистісний або інший ресурс, що впливає на ефективність батьківства, а по-друге, для значної кількості респондентів все ж питання емоційного вигорання є достатньо затребуваним та актуальним.

Виходячи з вищесказаного, ми вважаємо, що дана вибірка цілком відповідає цілям та критеріям нашого дослідження.

Математична обробка відбувалася за допомогою статистичної програми Jamovi. Для виявлення різниці у досліджувальних характеристиках між респондентами, а також у залежності від соціодемографічних даних номінального типу, використовувалися коефіцієнт Пірсона (для тих пар шкал, що мають нормальний розподіл) та коефіцієнт Спірмена (для решти пар), критерій Т — Стьюдента та U — критерій Манна – Уїтні.

Аналіз отриманих нами даних було розпочато з аналізу надійності за шкалами обраних методик.

За шкалами методики «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтєва найнижчий рівень надійності мають шкали Процес життя (Омега Макдональда = 0.689), Локус контролю – Я (Омега Макдональда = 0.728) та Цілі в житті (Омега Макдональда = 0.743). Решта шкал мають високий рівень надійності (Омега Макдональда  $\geq$  0.759).

Розподіли виявились ненормальними.

Таб. 2. 1.

Аналіз надійності для шкал методики «Смисложиттєві орієнтації» Д. О.

Леонтєєва

Шкала	Омега Макдональда	Критерій Шапіро-Вілکا W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Цілі в житті	0.743	0.939	<.001	не нормальний
Процес життя	0.689	0.958	0.007	не нормальний
Результативність життя	0.785	0.950	0.002	не нормальний
Локус контролю – Я	0.728	0.944	<.001	не нормальний
Локус контролю - життя	0.759	0.943	<.001	не нормальний
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	0.897	0.969	0.036	не нормальний

Описові статистики для шкал методики «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтєєва представлені в Таблиці 2.2

Таб. 2. 2.

Описові статистики для шкал методики «Смисложиттєві орієнтації» Д.О.

Леонтєєва

Шкала	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Мінімум	Максимум
Цілі в житті	31.0	7.08	13	40
Процес життя	27.2	7.59	3	39
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	24.0	6.20	6	33
Локус контролю - Я	19.1	5.30	5	26
Локус контролю - життя	26.5	7.52	7	37
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	92.6	21.2	36	129

За методикою «Батьківського вигорання» встановлено високий рівень надійності за кожною зі шкал (Омега Макдональда  $\geq 0.762$ ).

Кожна зі шкал, окрім деперсоналізації, має нормальний розподіл.

Таб. 2.3.

## Аналіз надійності для шкал методики батьківського вигорання

Шкала	Омега Макдональда	Критерій Шапіро-Вілکا W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Емоційне виснаження	0.891	0.976	0.102	нормальний
Деперсоналізація	0.762	0.948	0.002	не нормальний
Редукція батьківських досягнень	0.838	0.979	0.176	нормальний

Описові статистики для шкал методики батьківського вигорання представлені в Таблиці 2.4.

Таб. 2.4.

## Описові статистики для шкал методики батьківського вигорання

Шкала	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Мінімум	Максимум
Емоційне виснаження	18.1	10.1	0	48
Деперсоналізація	7.33	4.83	0	20
Редукція батьківських досягнень	34.3	6.77	19	48

Оскільки батьківське вигорання — ключова з характеристик, котра розглядається в нашій роботі, ми вирішили оцінити рівень вигорання в нашій вибірці в порівнянні з нормативними даними.

Таб. 2.5.

## Порівняння даних за вибіркою з нормативними даними для шкал методики батьківського вигорання

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Емоційне виснаження	t-критерій Стьюдента	4.39	85.0	<.001	середнє $\neq$ 13.36
Деперсоналізація	t-критерій Стьюдента	5.46	85.0	<.001	середнє $\neq$ 4.48
Редукція батьківських досягнень	t-критерій Стьюдента	-2.25	85.0	0.027	середнє $\neq$ 35.91

При перевірці гіпотез про середні було встановлено, що досліджувані, котрі потрапили до вибірки, мають в середньому вищий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації, а також нижчий рівень редукції батьківських досягнень, ніж в нормі (див. Таблицю 2.5.).

Встановлені відмінності візуально представлені на рис. 2.1.

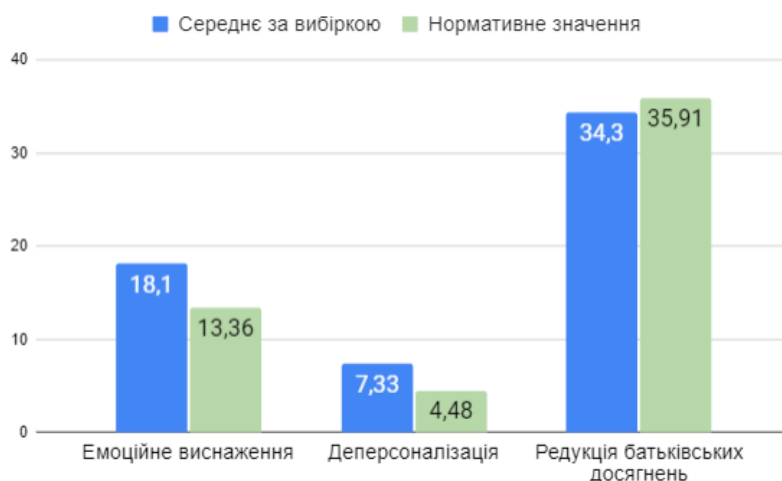


Рис. 2.1. – Гістограма середнього за вибіркою та нормативних значень за методикою батьківського вигорання

За методикою діагностики рівня самооцінки встановлено високий рівень надійності (Омега Макдональда  $\geq 0.899$ ). Розподіл шкали нормальний.

Таб. 2.6.

#### Аналіз надійності для методики діагностики рівня самооцінки

Шкала	Омега Макдональда	Критерій Шапіро-Вілکا W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Самооцінка	0.899	0.983	0.330	нормальний

Описові статистики для шкал методики діагностики рівня самооцінки представлені в Таблиці 2.7.

Таб. 2.7.

## Описові статистики для шкал методики діагностики рівня самооцінки

Шкала	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Мінімум	Максимум
Самооцінка	24.3	10.6	1	50

За опитувальником емоційного інтелекту «ЕІн» найнижчий рівень надійності має шкала Контроль експресії (Омега Макдональда = 0.625), найвищий — Загальний рівень емоційного інтелекту (Омега Макдональда = 0.858).

Всі шкали, окрім Управління чужими емоціями та Міжособистісний емоційний інтелект, мають нормальний розподіл.

Таб. 2.8.

## Аналіз надійності для шкал опитувальник емоційного інтелекту «ЕІн»

Шкала	Омега Макдональда	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Розуміння чужих емоцій	0.773	0.971	0.052	нормальний
Управління чужими емоціями	0.627	0.957	0.006	не нормальний
Розуміння своїх емоцій	0.646	0.980	0.205	нормальний
Управління своїми емоціями	0.632	0.985	0.449	нормальний
Контроль експресії	0.625	0.977	0.135	нормальний
Міжособистісний емоційний інтелект	0.789	0.969	0.037	не нормальний
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	0.766	0.987	0.536	нормальний
Розуміння емоцій	0.801	0.974	0.075	нормальний
Управління емоціями	0.767	0.987	0.550	нормальний
Загальний рівень емоційного інтелекту	0.858	0.981	0.242	нормальний

Описові статистики для шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕІн» представлені в Таблиці 2.9.

## Описові статистики для шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн»

Шкала	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Мінімум	Максимум
Розуміння чужих емоцій	20.8	4.33	12	33
Управління чужими емоціями	18.1	3.54	5	30
Розуміння своїх емоцій	18.6	3.88	9	30
Управління своїми емоціями	13.3	3.11	5	21
Контроль експресії	10.3	3.10	2	21
Міжособистісний емоційний інтелект	38.9	6.66	25	63
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	42.2	7.50	26	66
Розуміння емоцій	39.4	7.02	24	63
Управління емоціями	41.7	7.26	25	66
Загальний рівень емоційного інтелекту	82.6	12.9	51	129

Отже, задля оцінки якості отриманих даних, в першу чергу ми провели аналіз надійності кожної зі шкал обраних нами методик. Оскільки аналіз надійності деяких шкал обраних нами опитувальників виявився помірним, ми вирішили дослідити також нормальність розподілу кожної зі шкал, використавши разом з тим ці відомості задля коректного вибору критерію при подальшому проведенні кореляційного аналізу. Також, так як батьківське вигорання — ключовий конструкт, що розглядається в нашій роботі, ми здійснили порівняння наших даних по вибірці з нормативними даними. При перевірці гіпотез про середні було встановлено, що досліджувані, котрі потрапили до вибірки, мають в середньому вищий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації, а також нижчий рівень редукції батьківських досягнень, ніж в нормі.

## ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Нами розглянуто підходи до дослідження емоційного інтелекту та емоційного вигорання. Традиційно розглядають два основних підходи до вимірювання емоційного інтелекту: опитувальний та тестовий, яким відповідають певні типи моделей емоційного інтелекту, що були розглянуті у першому розділі (моделі здібностей та змішані моделі). У межах зазначених підходів до діагностики емоційного інтелекту вченими запропоновано низку відповідних методик, кожна з яких має свої переваги та недоліки. У своєму дослідженні ми зупинилися на методиці «ЕмІн» Д. В. Люсіна, як інструменту, що дозволяє оцінити уявлення людини про свій емоційний інтелект. До безсумнівних переваг методики відносяться чіткість формулювань та компактність застосування методичних засобів.

Для виявлення батьківського вигорання ми зупинилися на опитувальнику «Батьківське вигорання» (автор — І. Н. Єфимова) та підготували соціально-анамнестичну анкету для опитування досліджувальних.

Наша вибірка склала 86 осіб, куди увійшли як жінки-матері, так і чоловіки-батьки.

На першому етапі ми розробили дизайн нашого дослідження, визначилися із гіпотезами, завданнями та методиками. Другий етап мав суто практичний характер, ми провели опитування респондентів в електронному форматі. Наступний, третій етап, характеризувався опрацюванням отриманих матеріалів опитування.

На четвертому завершальному етапі ми провели аналіз та інтерпретацію результатів тестування, сформульовано висновки, а також на основі отриманих даних було запропоновано програму тренінгу «Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання».

## РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

### 3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Гіпотеза нашого дослідження полягає у перевірці існування взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту батьків, іншими особистісними ресурсами та емоційним вигоранням батьків. Оскільки наша вибірка становить 86 респондентів та її розподіл не є нормальним, доцільним було використання непараметричного критерію — коефіцієнту кореляції Спірмена.

Основна мета нашої роботи — дослідити чинники батьківського вигорання, основний аналіз отриманих даних ми розпочали з кореляційного аналізу, застосованого до методики батьківського вигорання та кожної з решти обраних нами методик.

Оскільки не всі шкали виявились нормально розподіленими, ми скористались коефіцієнтом Спірмена.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що емоційне виснаження має сильну позитивну кореляцію зі шкалою Самооцінка (коэф. Спірмена = 0.511 \*\*\*,  $p < .001$ , що з розрахунку особливостей цієї шкали (чим вищий бал, тим нижча самооцінка), свідчить про негативну кореляцію: чим вищий рівень самооцінки, тим нижчий рівень емоційного виснаження.

Встановлено також кореляції з іншими шкалами батьківського вигорання:

- 1) чим вищий рівень самооцінки, тим нижчий рівень деперсоналізації;
- 2) чим вищий рівень самооцінки, тим вищий рівень редукції батьківських досягнень.

На нашу думку, якщо батько чи мати мають високу самооцінку (реалістичну), то він чи вона менше відчуває симптоми депресії, незадоволення чи гніву по відношенню до своєї дитини чи дітей; менше емоційно зриваються. Такі батьки оберігають себе від емоційного перенавантаження і беруть власні

ресурси, оскільки їхня самооцінка не передбачає «прогинання» під бажання і потреби іншої особи, навіть якщо йдеться про власних дітей.

Встановлено негативні кореляції емоційного виснаження з кожною зі шкал методики «Смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва. Найсильніші кореляції – зі шкалами Результативність життя (коэф. Спірмена =  $-0.498^{***}$ ,  $p < .001$ ), Локус контролю – життя (коэф. Спірмена =  $-0.478^{***}$ ,  $p < .001$ ), та з загальною шкалою смисложиттєвих орієнтацій. (коэф. Спірмена =  $-0.499^{***}$ ,  $p < .001$ ).

Встановлено негативні кореляції деперсоналізації з кожною зі шкал методики «Смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва. Найсильніші кореляції – зі шкалами Результативність життя та Локус контролю – життя.

Встановлено позитивні кореляції редукції батьківських досягнень з кожною зі шкал методики «Смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва. Найсильніші кореляції – зі шкалами Цілі в житті (коэф. Спірмена =  $0.486^{***}$ ,  $p < .001$ ), Локус контролю – життя (коэф. Спірмена =  $0.471^{***}$ ,  $p < .001$ ), та з загальною шкалою смисложиттєвих орієнтацій. (коэф. Спірмена =  $0.507^{***}$ ,  $p < .001$ ).

Така кількість взаємозв'язків вказує, що за наявності у батьків сенсу у житті, вміння його побачити у щоденній взаємодії неодмінно впливає на емоційне виснаження (на відчуття батьками себе спустошеними — за умови відсутності вміння побачити сенс або наповненими, якщо такий сенс віднайдений; на відчуття радості від рутинних щоденних справ при взаємодії із дітьми); на деперсоналізацію (за наявності сенсу у батьків нівелюється цинічне ставлення до реципієнтів; контакти стають наповненими і батьки вміють витримувати емоційні перенапруги і вони не впливають на сприйняття дітей).

Позитивні кореляції із шкалою редукції батьківських досягнень можуть говорити про те, що за умови наявності у батьків власних цілей, відчуття повноти власного життя, задоволеність самореалізацією, наявності уявлення про себе як сильну особистість, яка здатна будувати та керувати власним життям, особистість, що орієнтується на власні потреби та інтенції, виникає адекватне сприйняття та ставлення до дій, що по'язані із турботою про дітей. Тобто такі батьки задоволені собою у своїй ролі, вони не картають себе за дрібні

невиконання своїх батьківських функцій, вони дають більшу свободу дій своїм дітям і в них не виникає почуття меншовартості по відношенню до інших батьків.

Таб. 3. 1.

Кореляційні зв'язки шкал методики батьківського вигорання зі шкалами методики діагностики рівня самооцінки і методики смисложиттєвих орієнтацій Леонтьєва

		Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція батьківських досягнень
Самооцінка (більший бал – нижча самооцінка)	коэф. Спірмена	0.511 ***	0.262 *	-0.310 **
	p	< .001	0.015	0.004
Цілі в житті	коэф. Спірмена	-0.426 ***	-0.270 *	0.486 ***
	p	< .001	0.012	< .001
Процес життя	коэф. Спірмена	-0.430 ***	-0.293 **	0.440 ***
	p	< .001	0.006	< .001
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	коэф. Спірмена	-0.498 ***	-0.453 ***	0.383 ***
	p	< .001	< .001	< .001
Локус контролю - Я	коэф. Спірмена	-0.393 ***	-0.256 *	0.420 ***
	p	< .001	0.017	< .001
Локус контролю - життя	коэф. Спірмена	-0.478 ***	-0.421 ***	0.471 ***
	p	< .001	< .001	< .001
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	коэф. Спірмена	-0.499 ***	-0.408 ***	0.507 ***
	p	< .001	< .001	< .001

Встановлено також низку кореляцій шкал методики батьківського вигорання зі шкалами опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн».

Емоційне виснаження має негативні кореляції з кожною зі шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн», окрім шкали Контроль експресії. Найсильніші кореляції встановлено зі шкалами Управління чужими емоціями (коэф. Спірмена = -0.355 \*\*\*,  $p < .001$ ), Управління своїми емоціями (коэф. Спірмена = -0.341 \*\*,  $p = 0.001$ ), та зрештою зі шкалою Управління емоціями (коэф. Спірмена = -0.352 \*\*\*,  $p < .001$ )

Шкала Деперсоналізація має негативні кореляції зі шкалами: Управління чужими емоціями, Розуміння своїх емоцій, а тому зрештою зі шкалами Міжособистісний емоційний інтелект і Розуміння емоцій. Всі кореляції слабкі, окрім кореляції зі шкалою Розуміння своїх емоцій, котра виявилась середня за силою.

Редукція батьківських досягнень має позитивні кореляції з кожною зі шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн». Найсильніші кореляції встановлено зі шкалами Міжособистісний емоційний інтелект (коэф. Спірмена = 0.454 \*\*\*,  $p < .001$ ) та Розуміння емоцій (коэф. Спірмена = 0.453 \*\*\*,  $p < .001$ ).

На нашу думку, це свідчить про те, що вміння регулювати свій емоційний стан, усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших, вміння вибудовувати міжособистісні стосунки впливає на уміння адекватно реагувати у відповідних ситуаціях емоційної перенапруги, на вміння проявляти емпатію, яка часто необхідна дітям, на вміння розпізнати емоцію, за якою стають власна потреба та екологічно донести свою позицію.

Таб. 3. 2.

Кореляційні зв'язки шкал методики батьківського вигорання зі шкалами опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн»

		Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція батьківських досягнень
Розуміння чужих емоцій	коэф. Спірмена	-0.294 **	-0.178	0.412 ***
	p	0.006	0.101	< .001
Управління чужими емоціями	коэф. Спірмена	-0.355 ***	-0.248 *	0.332 **
	p	<.001	0.021	0.002
Розуміння своїх емоцій	коэф. Спірмена	-0.299 **	-0.310 **	0.352 ***
	p	0.005	0.004	< .001
Управління своїми емоціями	коэф. Спірмена	-0.341 **	-0.056	0.287 **
	p	0.001	0.606	0.007
Контроль експресії	коэф. Спірмена	-0.079	0.015	0.232 *
	p	0.472	0.894	0.032

Міжособистісний емоційний інтелект	коэф. Спірмена	-0.350 ***	-0.220 *	0.454 ***
	p	< .001	0.042	< .001
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	коэф. Спірмена	-0.308 **	-0.163	0.388 ***
	p	0.004	0.134	< .001
Розуміння емоцій	коэф. Спірмена	-0.336 **	-0.296 **	0.453 ***
	p	0.002	0.006	< .001
Управління емоціями	коэф. Спірмена	-0.352 ***	-0.121	0.391 ***
	p	< .001	0.268	< .001

За допомогою множинної лінійної регресії ми спробували також побудувати моделі формування кожної зі шкал методики батьківського вигорання шкалами методики «Смисложиттєвих орієнтації» Д. О. Леонтєва, методики «Діагностики рівня самооцінки» та основними шкалами опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн».

В результаті цього було побудовано наступну модель для шкали Емоційне виснаження:

Емоційне виснаження формується шкалою Локус контролю - життя та шкалою Самооцінка (вищий бал за шкалою відповідає нижчому рівню самооцінки), котрі роблять обернений внесок: чим вищий Локус контролю - життя та чим вища самооцінка, тим нижчий рівень емоційного виснаження. Ці шкали пояснюють 33,2% дисперсії шкали Емоційне виснаження.

Таб. 3. 3.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Емоційне виснаження за допомогою шкал всіх опитувальників

Коефіцієнти моделі для шкали Емоційне виснаження				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	20.598	5.623	3.66	<.001
Локус контролю - життя	-0.402	0.143	-2.80	0.006
Самооцінка (вищий бал = нижча самооцінка)	0.336	0.101	3.31	0.001

Якщо ж будувати модель множинної лінійної регресії для шкали Емоційне виснаження за допомогою лише шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн», то серед предикторів залишаються шкали Розуміння чужих емоцій та Управління своїми емоціями, що роблять негативний внесок в шкалу емоційного виснаження (чим вищий рівень за цими шкалами, тим нижчий рівень емоційного виснаження). Дана модель пояснює 16,2% дисперсії шкали Емоційне виснаження.

Таб. 3. 4.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Емоційне виснаження за допомогою шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн»

Коефіцієнти моделі для шкали Емоційне виснаження				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	40.162	5.659	7.10	< .001
Розуміння чужих емоцій	-0.512	0.252	-2.03	0.045
Управління своїми емоціями	-0.855	0.351	-2.44	0.017

Модель множинної лінійної регресії для шкали Деперсоналізація містить лише шкалу Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією, що робить обернений внесок в модель (чим вища результативність життя, тим нижчий рівень деперсоналізації) та пояснює 22,6% дисперсії деперсоналізації.

Таб. 3. 5.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Деперсоналізація за допомогою шкал всіх опитувальників

Коефіцієнти моделі для шкали Деперсоналізація				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	16.227	1.8534	8.76	<.001
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	-0.371	0.0747	-4.96	<.001

Якщо будувати модель множинної лінійної регресії для шкали Деперсоналізація за допомогою лише шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн», то серед предикторів залишається шкала Розуміння своїх емоцій (див. Таблицю 3.6), що робить негативний внесок в шкалу Деперсоналізація (чим

вищий рівень розуміння своїх емоцій, тим нижчий рівень деперсоналізації). Дана модель пояснює 11,5% дисперсії шкали Деперсоналізація.

Таб. 3. 6.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Деперсоналізація за допомогою шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн»

Коефіцієнти моделі для шкали Деперсоналізація				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	15.169	2.429	6.24	< .001
Розуміння своїх емоцій	-0.422	0.128	-3.30	0.001

Модель множинної лінійної регресії для шкали Редукція батьківських досягнень містить шкали Цілі в житті та Розуміння чужих емоцій, що роблять прямий внесок в модель (чим вищий рівень цілей в житті та розуміння чужих емоцій, тим вищий рівень редукції батьківських досягнень). Ці шкали пояснюють 32,5% дисперсії шкали Редукція батьківських досягнень.

Таб. 3. 7.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Редукція батьківських досягнень за допомогою шкал всіх опитувальників

Коефіцієнти моделі для шкали Редукція батьківських досягнень				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	13.642	3.4505	3.95	<.001
Цілі в житті	0.424	0.0928	4.57	< .001
Розуміння чужих емоцій	0.359	0.1516	2.37	0.020

Якщо ж будувати модель множинної лінійної регресії для шкали Редукція батьківських досягнень за допомогою лише шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн», то серед предикторів залишаються шкали Розуміння чужих емоцій та Управління чужими емоціями, що роблять позитивний внесок в шкалу Редукція батьківських досягнень (чим вищий рівень за цими шкалами, тим вищий рівень редукції батьківських досягнень). Дана модель пояснює 20,4% дисперсії шкали Редукція батьківських досягнень.

Таб. 3. 8.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Редукція батьківських досягнень за допомогою шкал опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн»

Коефіцієнти моделі для шкали Редукція батьківських досягнень				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	16.379	3.950	4.15	< .001
Розуміння чужих емоцій	0.451	0.169	2.66	0.009
Управління чужими емоціями	0.470	0.207	2.27	0.026

З вищенаведеного слідує, що найбільший вплив на емоційне виснаження, на те, як будуть ставитися батьки до власних дітей, який характер турботи матимуть останні, а також наскільки компетентним та задоволеним себе у ролі батьків почуватимуть, робить наявність у батьків сенсу життя, наявність цілей у житті, вміння розгледіти його у щоденній діяльності, вміння віднайти сенс у дрібних, повсякденних справах та відчувати радість та повноту власного життя, а також чинником, що впливає на емоційне вигорання виступає ставлення до себе, тобто наявність адекватної (реальної, істинної) самооцінки.

Також розуміння власних емоцій, вміння чітко усвідомлювати потребу, що стоїть за тією чи іншою емоцією, вміння побачити таку потребу в інших, зрозуміти, що відчувають інші і від цього будувати комунікацію впливає у перспективі на емоційне виснаження батьків.

### **3.2. Відмінності в групах, утворених за результатами збору анкетних даних**

В подальшому ми вирішили встановити залежність рівня батьківського вигорання з результатами збору анкетних даних.

Як виявилось, вибірка майже рівномірно розподілена за статтю: 45 жінок та 41 чоловік, проте при перевірці гіпотез про середні не було встановлено, що чоловіки та жінки відрізняються за рівнем батьківського вигорання.

Таб. 3. 9.

Перевірка гіпотез про середні між чоловіками та жінками для шкал методики  
батьківського вигорання

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Емоційне виснаження	t-критерій Стьюдента	1.23	84.0	0.222	чоловіки $\neq$ жінки
Деперсоналізація	U критерій Манна-Уїтні	747		0.129	чоловіки $\neq$ жінки
Редукція батьківських досягнень	t-критерій Стьюдента	1.28	84.0	0.204	чоловіки $\neq$ жінки

Серед анкетних відомостей ми збирали також інформацію стосовно віку досліджуваних, кількості їхніх дітей, віку дітей (отримавши відповідно вік старшої та молодшої дитини) та рівень доходу (досліджувані обирали одну з п'яти категорій).

Серед кореляційних зв'язків шкал емоційного вигорання з отриманими даними було встановлено лише те, що кількість дітей позитивно корелює з деперсоналізацією (коэф. Спірмена = 0.222 \*,  $p = 0.040$ ).

Припускаємо також, що може мати місце позитивна кореляція деперсоналізації з віком старшої дитини (коэф. Спірмена = 0.200,  $p = 0.064$ ), проте вибірка виявилась недостатньо великою чи рандомізованою для того, щоб ця відмінність стала достовірною. Тобто потенційно батьки, чия старша дитина має більший вік, мають вищий рівень деперсоналізації.

На нашу думку це може бути пов'язано із сприйняттям і ставленням батьків до першої вагітності та очікування першої дитини. Адже перша вагітність (в незалежності планована вона чи ні) в нормі викликає більшої уваги та хвилювань з боку майбутніх батьків. Вони схильні до налагодження контакту зі своєю дитиною, пошуком різноманітної допоміжної інформації, більш уважного та ретельнішого ставлення, бажанням проводити весь вільний час із дитиною та надавати перевагу усвідомленому вихованню. З наступною дитиною ситуація може змінитися і батьки, маючи попередній досвід, усвідомлюючи складність щоденного життя та той обсяг зусиль, що закладається у виховання дитини,

можуть ігнорувати деякі потреби наступної дитини і більше докладати зусиль у власні справи або роботу, а від так турбота про дітей може набувати формального характеру.

Припускаємо, що може мати місце позитивна кореляція Емоційного виснаження з віком молодшої дитини (коэф. Спірмена = -0.196,  $p = 0.072$ ), проте вибірка виявилась недостатньо великою або ж рандомізованою для того, щоб ця відмінність стала достовірною. Тобто потенційно батьки, чия молодша дитина має менший вік, перебувають у стані більшого емоційного виснаження.

Таб. 3. 10.

Кореляційні зв'язки шкал батьківського вигорання з результатами збору анкетних даних

		Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція батьківських досягнень
Вік	коэф. Спірмена	-0.043	0.165	0.009
	p	0.693	0.132	0.932
К-ть дітей	коэф. Спірмена	0.077	0.222 *	-0.104
	p	0.483	0.040	0.342
Вік старшої дитини	коэф. Спірмена	-0.104	0.200	-0.035
	p	0.343	0.064	0.747
Вік молодшої дитини	коэф. Спірмена	-0.196	-0.034	0.031
	p	0.072	0.754	0.780
Дохід	коэф. Спірмена	0.030	-0.091	0.059
	p	0.784	0.404	0.592

Було встановлено, що ті, хто працюють за наймом (52 людини), мають нижчий рівень деперсоналізації ніж ті, хто працюють на себе або ж не працюють. (20 + 14 осіб) (U критерій Манна-Уїтні = 695,  $p = 0.047$ ).

Таб. 3. 11.

Перевірка гіпотез про середні між тими, хто працює за наймом, та хто працює на себе або не працює для шкал методики батьківського вигорання

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Емоційне виснаження	t-критерій Стьюдента	1.628	84.0	0.107	робота за наймом $\neq$ працює на себе або не працює
Редукція батьківських досягнень	t-критерій Стьюдента	-0.980	84.0	0.330	робота за наймом $\neq$ працює на себе або не працює
Деперсоналізація	U критерій Манна-Уїтні	695		0.094	робота за наймом $\neq$ працює на себе або не працює
Деперсоналізація	U критерій Манна-Уїтні	695		0.047	робота за наймом $<$ працює на себе або не працює

Можна припустити, що робота за наймом більш системна та організована, батькам легше управляти своїм часом та процесами, а ніж, коли є власний бізнес чи справа, яка може вимагати цілодобової присутності, а від так — неможливістю повноцінно приділяти час дітям.

Відмінності в групах візуально представлено на рис. 3.1.

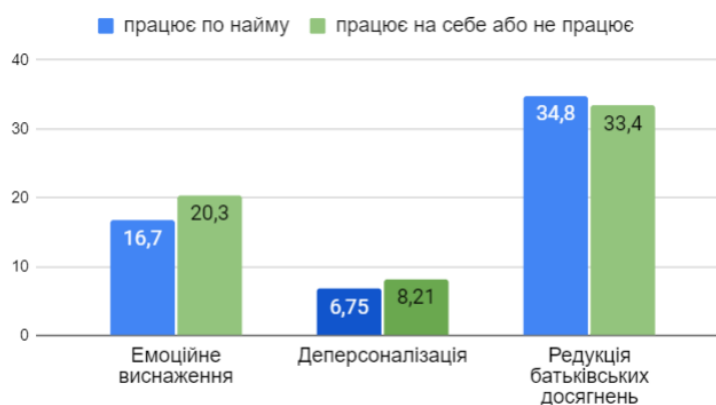


Рис. 3. 1. – Діаграма за шкалами методики батьківського вигорання в групах, утворених за типом зайнятості

Було встановлено, що ті, хто живуть в місті, відрізняються за рівнем батьківського вигорання від тих, хто живе в селі, а саме мають нижчий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації. Можна припустити, що

потенційним чинником може виступати характер та особливості умов життя в місті та селі.

Відмінності в групах, утворених за місцем проживання, вказано на рис. 3.2.

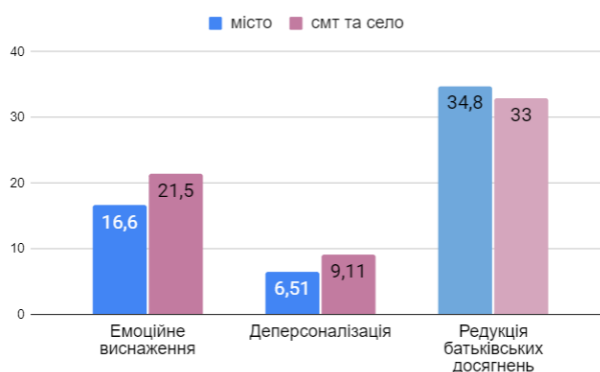


Рис. 3. 2. – Середні рівні за шкалами батьківського вигорання серед тих, хто живе в місті та тих, хто живе в смт чи селі

Варто відмітити, що була здійснена робота щодо пошуку відмінностей між групами, що мають вищу освіту та такими, що не мають вищої освіти. Відмінностей встановлено не було. Отже, можна говорити про те, що на емоційне вигорання впливають інші фактори, про які вище частково було зазначено або у нас недостатня вибірка, що впевнено стверджувати обернене.

Враховуючи вищезазначені результати дослідження та встановлення впливу наявності смисложитєєвих орієнтацій, розвиненого емоційного інтелекту та адекватної самооцінки на формування емоційного вигорання, постає питання про розробку практичних рекомендацій та тренінгової програми для батьків з метою попередження емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції батьківських досягнень. Формування майбутнього покоління відбувається в першу чергу в колі сім'ї, і від того, наскільки є ресурсними батьки, наскільки вони є екологічною рольовою моделлю для своїх нащадків, залежить в тому числі і майбутнє не лише самих дітей, а й майбутнє наступних поколінь.

### **3.3. Тренінгова програма розвитку особистісних ресурсів у батьків з метою профілактики емоційного вигорання та покращення якості їхнього життя**

У цій частині нашої роботи представлені результати реалізації четвертого етапу дослідження. Основна задача цього етапу — розробити програму тренінгу «Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання».

Теоретичну основу змістовно – цільового аспекту розробки програми тренінгу склали результати нашого емпіричного дослідження та уявлення про емоційний інтелект як одного із елементів понятійного поля позитивної психології, як важливого психологічного ресурсу особистості, що сприяє оптимальному функціонуванню людини, встановленню конструктивних та взаємно продуктивних міжособистісних стосунків [50], а також положення Віктора Франкла, засновника логотерапії минулого століття, що розвиток особистості зумовлений прагненням до пошуку і реалізації сенсу життя через творчість, переживання та усвідомлене ставлення до обставин, на які не можна вплинути [58].

Лідери позитивної психології відстоюють позицію, відповідно до якої людина може жити щасливо, використовуючи притаманні їй сильні якості. Тільки зрозумівши їх та використовуючи їх адекватно, можливо дійсно допомогти людині досягнути почуття задоволеності життям, реалізувати всі можливості, зробити більш благополучною своє приватне життя, професійну діяльність, життя найближчого оточення та, таким чином, людства вцілому.

Також, важливим є той факт, що представники позитивної психотерапії не мають на меті викоренити негативні емоції із життя людини, вони звертають увагу на необхідність по-іншому подивитися на роль негативних емоцій, розглядають негативні емоції як джерело можливих змін особистості.

Таким чином, *мета тренінгу* була сформована наступним чином: пошук ресурсних станів та шляхів подолання емоційного вигорання у батьків через розвиток емоційного інтелекту та його окремих елементів (здатність ідентифікувати емоції, розуміння причин емоцій та управління емоціями),

формування ціннісного ставлення до власних емоцій та емоцій інших людей, перегляд/укріплення смисложиттєвих ставлень до своїх сфер життя, а також корекція власної самооцінки як ресурсу, що забезпечує відносну стабільність особистості і може бути поштовхом до її розвитку.

Досягнення мети тренінгу має на меті вирішення наступних *завдань*:

1. сформувати у батьків уявлення про механізм емоційного вигорання: стадії, симптоми, фактори, причини, які впливають на виникнення синдрому;
2. провести самодіагностику емоційного вигорання та рівня життєвої енергії учасників та визначити способи (методи) профілактики та запобігання емоційного вигорання, а також ресурси, необхідні для цього;
3. навчити учасників практичним навичкам подолання емоційного вигорання та технікам швидкої самопомоги, що відновлюють емоційний та фізичний стан;
4. навчити способам розпізнавання та усвідомлення своїх та чужих емоцій, а також формування ціннісного ставлення до власних емоцій та емоцій інших;
5. розглянути методи ефективного управління негативними емоційними станами (навчити учасників управляти собою, почуттями, внутрішнім діалогом);
6. сформувати уявлення батьків про механізми встановлення та підтримки позитивних міжособистісних комунікацій;
7. допомогти виявити власні успішні стратегії самомотивації (пошук ресурсів та сенсів).

Цільова аудиторія — батьки. Планована тривалість тренінгу 2 дні (16 годин). Тренінг ділиться на два боки.

Перший блок охоплює визначенні завдання по актуалізації та розумінні емоційного вигорання та його попередження, а також пошук або перегляд сенсів та укріплення самооцінки. Другий блок — роботу над формуванням емоційного

інтелекту як особистісного ресурсу у попередженні емоційного вигорання батьків.

Беручи до уваги структуру емоційного вигорання Єфимової І. Н. та спираючись на модель емоційного інтелекту Д. В. Люсіна, що складають теоретичну основу даного дослідження, а також на основі констатуючого експерименту, ми визначили такі етапи та модулі розвитку особистісних ресурсів у батьків (див. Таб. 3.12).

Метою першого етапу (проблемно-орієнтуючого), що входить у перший блок тренінгу, є знайомство учасників, формування мотивації та прояснення запитів. Формуючий етап включає в себе інформаційний модуль націлений на розгляд поняття емоційного вигорання, його причин, складових, факторів, симптомів та стадій, а також роботу над профілактикою та подоланням емоційного вигорання у батьків. Передбачається перегляд (або актуалізація) власних цінностей та смисложиттєвих орієнтацій, як ресурсу особистості, що надає сил та додаткових сил в негативних обставинах. Даний етап включає також вправу на формування та укріплення адекватної самооцінки.

Заключний етап — це підведення підсумків першого блоку, рефлексія учасників та формулювання проблемно-орієнтуючого етапу наступної блоку тренінгу.

Детальний виклад занять тренінгу першого блоку наведено у Додатку 3.

Етапи та модулі розвитку особистісних ресурсів попередження емоційного вигорання у батьків. Перший блок.

	Модуль
<i>Проблемно-орієнтований етап</i>	Модуль 1. Відкриття. Знайомство (робота над згуртованістю). Укріплення мотивації. Ввідна інформація: ціль, ролі, структура, правила тренінгу. Занурення та створення атмосфери.
<i>Формуючий етап</i>	Модуль 2. Розгляд поняття «Емоційне вигорання» (Інформаційний блок).  Модуль 3. Пошук ресурсу. Профілактика та подолання емоційного вигорання.
<i>Заключний етап</i>	Модуль 4. Завершення. Підведення підсумків першого блоку.

Другий блок тренінгу націлений на розвиток емоційного інтелекту як особистісного ресурсу та його складових (див. Таб. 3.13). Детальний виклад занять тренінгу другого блоку наведено у Додатку 4.

Отже, як представлено у Таб. 3.13, першим етапом другого блоку тренінгу «Особистісних ресурсів у попередженні емоційного вигорання» є актуалізація теми та мети, а також прояснення запитів учасників та створення мотивації.

Другий етап другого блоку — розвиток внутрішньо особистісного емоційного інтелекту та його складових. Даний напрямок має на меті застосування вправ, що сприяють усвідомленню своїх емоцій, їх розпізнання та ідентифікацію, розуміння внутрішніх та зовнішніх причин, що їх обумовлюють. Розвиток потреби та здатності управляти своїми емоціями. Впевнена поведінка сприяє формуванню конструктивного вибору стратегій подолання стресових ситуацій, підвищує самооцінку, а сформованість навичок саморегуляції знижує

рівень психічної напруги, що виникає у процесі щоденної взаємодії батьків з дітьми та навколишнім середовищем (мікро- та макросередовищем). На цьому етапі відбувається також розвиток міжособистісного емоційного інтелекту та його компонентів. Для цього використовувати здібності на розвиток здатності розуміти мову жестів (тобто за зовнішніми прояви розуміти емоції людини), здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, зменшувати інтенсивність небажаних емоцій.

На третьому етапі відбувається рефлексія та підведення підсумків всього тренінгу. Учасники діляться враженнями, інсайтами та побажаннями.

Етапи та модулі розвитку особистісних ресурсів попередження емоційного вигорання у батьків. Другий блок.

	Модуль	Мета
<i>Проблемно-орієнтуючий етап.</i>	Актуалізація теми та мети другого блоку	Прояснення запиту. Ознайомлення із цілями. Актуалізація. Введення тезаурусу. Створення мотивації.
<i>Другий етап. Формуючий етап.</i>	Самоусвідомлення та диференціація власних емоцій та емоцій інших	Опанування навичками самоусвідомлення власних емоцій та емоцій інших; розвиток навичок рефлексії. Пізнання особливостей негативних та позитивних емоцій. Диференціація та вербалізація емоцій та почуттів у різних ситуаціях.
	Управління власними емоційними станами	Ознайомлення із стресовою моделлю та надати розуміння як відбувається запуск емоційних реакцій. Робота над тригерними ситуаціями. Вироблення власних адаптивних стратегій управління негативними емоціями.
	Управління емоційними станами інших	Усвідомлення різниці між маніпулятивним та фасилітативним впливом. Вироблення навичок протидії маніпуляціям. Розвиток здібностей до фасилітативного впливу. Розвиток психологічної спільності.
	Усвідомлення емоцій інших людей, навички взаємостосунків (емпатія)	Встановлювати та підтримувати позитивні міжособистісні комунікації, розвиток емпатії. Тренування інтуїції. Формування знань про емоції інших. Прийняття себе та інших людей, не залежно від емоційних проявів
	Самотивації як джерело енергії (ресурсна модель)	Опанування стратегіями самотивації. Розгляд моделі балансу. Виявлення особистісних джерел енергії.
<i>Заключний етап</i>	Підведення підсумків	Підведення підсумків роботи. Рефлексія особистісного досвіду. Вивчення тенденцій до реалізації здібностей у формуванні особистісних ресурсів у попередженні емоційного вигорання.

Детальний виклад занять тренінгу наведено у Додатку 5.

Проведений нами вище аналіз змістовних характеристик емоційного вигорання та емоційного інтелекту, дозволив виявити достовірний взаємозв'язок між емоційним інтелектом батьків, наявністю смисложиттєвих орієнтацій, рівня самооцінки та емоційним вигоранням.

Отже, можна зробити припущення, що емоційний інтелект, адекватна самооцінка та наявність актуальних смисложиттєвих орієнтацій та цінностей є надійним ресурсом у попередженні емоційного вигорання у батьків.

На нашу думку, тренінгова програма «Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання» сприяє усвідомленню батьками вищезазначеного взаємозв'язку та розвитку прагнення до якомога якіснішого відслідковування власного емоційного стану, а також наявність психологічного супроводу батьківства є необхідною умовою успіху.

Результати та напрацювання, що ми отримали, можуть бути використані як у сфері наукової психології, так і в практичній. Провідною тенденцією сучасних досліджень емоційного інтелекту є визначення його ролі і функції у прикладних галузях психологічної науки (організаційної, клінічної, спортивної тощо) і психологічної практики. Дане дослідження доповнює напрацювання стосовно практичного застосування інформації про необхідність розвитку емоційного інтелекту у батьків, не лише як особистісного компонента, а й інструменту у щоденній взаємодії з дітьми, а також особистісного ресурсу, що допомагає у попередженні емоційного вигорання батьків.

Подальшими перспективними напрямками дослідження можуть бути: по-перше, апробація тренінгової програми, що була нами розроблена; по-друге, вивчення чинників, що зумовлюють батьківське емоційне вигорання і притаманні саме українському суспільству, а також визначення наслідків батьківського вигорання на сімейні стосунки. Вкрай важливо розробити чи адаптувати методичний інструментарій для діагностики цього феномену, що допоможе займатися ранньою діагностикою і профілактикою батьківського емоційного вигорання для покращення родинного добробуту.

## ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Підсумовуючи результати дослідження, ми можемо говорити про наступне. Ми встановили кореляцію між усіма конструктами, обраними як гіпотези до потенційних предикторів, що впливають на емоційне вигорання, серед яких емоційний інтелект, наявність смисложиттєвих орієнтацій, локус контролю та самооцінка.

Дослідження показало, що батьки з високою самооцінкою оберігають себе від емоційного перенавантаження і бережуть власні ресурси, оскільки їхня самооцінка не передбачає «прогинання» під бажання і потреби іншої особи, навіть якщо йдеться про власних дітей.

Найбільше кореляцій знайдено із кожною зі шкал методики «Смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтєєва. Ми вважаємо це пов'язано з тим, що, що коли батьки мають власні цілі, відчують повноту власного життя, задоволеність самореалізацією, мають уявлення про себе як сильну особистість, яка здатна будувати та керувати власним життям, особистість, що орієнтується на власні потреби та інтенції, виникає адекватне сприйняття та ставлення до дій, що по'язані із турботою про дітей.

Наша гіпотеза щодо наявності взаємозв'язку емоційного вигорання та емоційного інтелекту також підтверджена. Це свідчить про те, що вміння регулювати свій емоційний стан, усвідомлювати власні емоції, вміння вибудовувати міжособистісні стосунки впливає на уміння адекватно реагувати у відповідних ситуаціях емоційної перенапруги, на вміння проявляти емпатію, яка часто необхідна дітям, на вміння розпізнати емоцію, за якою стають власна потреба та екологічно донести свою позицію.

За допомогою множинної лінійної регресії ми спробували також побудувати моделі формування батьківського вигорання. Найбільший вплив на емоційне вигорання має шкала Локус контролю - життя та шкала Самооцінка.

Серед предикторів, що визначають емоційне виснаження, із шкал методики «ЕмІн» залишаються шкали Розуміння чужих емоцій та Управління

своїми емоціями, що роблять негативний внесок в шкалу емоційного виснаження.

З вищенаведеного слідує, що найбільший вплив на емоційне виснаження, на те, як будуть ставитися батьки до власних дітей, який характер турботи матимуть останні, а також наскільки компетентним та задоволеним себе у ролі батьків почуватимуть, робить наявність у батьків сенсу життя, наявність цілей у житті, вміння розгледіти його у щоденній діяльності, вміння віднайти сенс у дрібних, повсякденних справах та відчувати радість та повноту власного життя, а також чинником, що впливає на емоційне вигорання виступає ставлення до себе, тобто наявність адекватної (реальної, істинної) самооцінки. Також розуміння власних емоцій, вміння чітко усвідомлювати потребу, що стоїть за тією чи іншою емоцією, вміння побачити таку потребу в інших, зрозуміти, що відчувають інші і від цього будувати комунікацію впливає у перспективі на емоційне виснаження батьків.

Ми також встановили залежність рівня батьківського вигорання з результатами збору анкетних даних. Наша вибірка майже рівномірно розподілена за статтю, проте при перевірці гіпотез про середні не було встановлено, що чоловіки та жінки відрізняються за рівнем батьківського вигорання. Відмінності між групами були встановлені за характером праці, тобто ті батьки, що працюють за наймом менш схильні до вигорання, а ніж ті, що працюють на себе. А також, ті батьки, що проживають у місті відрізняються за характером емоційного вигорання від тих, хто проживає у селі. Інших відмінностей знайдено не було.

Відповідно до результатів дослідження нами була розроблена програма тренінгу «Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання», що націлена на попередження та подолання зазначеного феномену у батьків та ґрунтується на базових принципах позитивної психології та логотерапії Віктора Франкла, що на нашу, думку є особливо актуальною у військовий та післявоєнний стан в Україні.

## ВИСНОВКИ

У першій теоретичній частині роботи було комплексно вивчено феномен емоційного вигорання та феномен емоційного інтелекту як особистісного ресурсу у попередженні емоційного вигорання батьків, а також розроблено авторську концептуальну модель, що лежить в основі емоційного вигорання. Розглянувши різні теорії та моделі емоційного вигорання та емоційного інтелекту як особистісного ресурсу, ми описали методи вимірювання даних конструктів у сучасній психологічній науці та показали переваги і недоліки кожного з них.

Батьківське вигорання є окремим феноменом, що має свою специфіку і відрізняється від професійного чи сімейного вигорання. Надзвичайне виснаження (пов'язане із батьківською роллю), емоційне дистанціювання від дитини та відчуття неефективності щодо батьківської ролі — це основні три аспекти батьківського вигорання. Батьки, що зазнають тривалого навантаження та зіштовхуються із великою кількістю вимог, що криються у самому батьківстві, можуть переживати батьківське вигорання, що впливає на особистість, на стосунки із партнером та на дітей, а, отже, порушують усю сімейну систему.

Ми побудували концептуальну модель розвитку особистісних ресурсів у попередженні емоційного вигорання та в ході експериментального дослідження встановили, що основними внутрішніми регуляторами емоційного вигорання у батьків є особистісні характеристики, такі як: самооцінка, локус контролю, смисложиттєві орієнтації, а також емоційний інтелект.

Нами було організовано та проведено емпіричне дослідження особистісних ресурсів у подоланні емоційного вигорання у батьків. Ми використовували методики на дослідження емоційного вигорання у батьків «Батьківське вигорання» І. Єфимової, емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна, тест смисложиттєвих орієнтацій «СЖО» Д. О. Леонтьєва та «Методику діагностики самооцінки». Наша вибірка склала 86 осіб. До неї увійшли як батьки-чоловіки, так і жінки, що мають різний характер зайнятості та кількість дітей.

В дослідженні проведений аналіз змістовних характеристик емоційного вигорання та емоційного інтелекту. Кореляційний аналіз дозволив виявити достовірний взаємозв'язок між емоційним інтелектом батьків, наявністю смисложиттєвих орієнтацій, рівня самооцінки та емоційним вигоранням.

Одним із важливих ресурсів у попередженні емоційного вигорання виступає емоційний інтелект. Батьки, хто має високий рівень емоційного інтелекту, мають більш реалістичну самооцінку, внутрішній локус контролю та сформовані життєві цінності. Чим вище значення показників емоційного інтелекту, тим нижче вірогідність розвитку емоційного вигорання.

Рівень емоційного інтелекту батьків є одним із факторів, що впливає на попередження емоційного вигорання батьків та в кінцевому випадку є передумовою гармонійного та всебічного розвитку власне батьків та впливає на розвиток дитини й розуміння дитиною себе та оточуючих, оскільки батьки з високим рівнем емоційного інтелекту виступають «збагаченим» середовищем та моделлю для наслідування своєї дитини.

Особливістю результатів нашого дослідження виявився той факт, що не було знайдено відмінностей у групах чоловіків і жінок відповідно до рівня вираженості емоційного вигорання.

Нами було розроблено тренінгову програму («Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання») для профілактики та підтримки батьків у попередженні емоційного вигорання. Ядром програми є розгляд емоційного інтелекту як особистісного ресурсу задля відновлення життєвих сил, покращення психоемоційного та фізичного стану батьків у щоденній взаємодії із дітьми та на рівні мікро- та макросоціуму. Програма направлена на розвиток емоційного інтелекту через розвиток його окремих компонентів, формування ціннісного ставлення до власних емоцій та емоцій інших людей, збагачення переліку позитивних емоцій особистості для успішного досягнення цілей та завдань батьківства і розглядається нами як засіб психологічної корекції емоційного вигорання у батьків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. — Санкт-Петербург: БХВ, 2012.
2. Андреева И. Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2008. — №5. — С. 83 – 95.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева // Новополюцк: ПГУ, 2011.
4. Бабич О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания / О.И. Бабич // Иркутск: ИПКРО, 2009. С. 172.
5. Базалева Л. А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. №1. — С. 174-182.
6. Барабанщикова В. В., Климова О. А. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях // Национальный психологический журнал. 2019. №1.
7. Баробанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания»: учебное пособие / М. В. Баробанова. — М: Педагогика, 2005. — С. 527.
8. Бойко, В. В. Энергия эмоций. — СПб: Питер; Издание 2-е, перераб. и доп., 2004. — С. 474.
9. Бреслав Г. М. Психология эмоций. / Г. М. Бреслав — 3-е изд., «Академия», 2017.
10. Василенко, А. Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации. — Хабаровск: Педагогика, 2008.
11. Вахрушева Л. Н. Руководство по использованию методики измерения эмоционального интеллекта / Л. Н. Вахрушева, В. В. Гризодуб, А. В. Садокова // Психологическая диагностика. — 2009. — №1. — С.3 – 44.

12. Вірна Ж. П, Брагіна К. І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інститут психології імені Г. С Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич, Запоріжжя: ЗНУ, 2015, №2 (8), — С. 38 – 43.
13. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. — М.: МГУ, 1976.
14. Власова О. І., Березюк М. А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості // Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства. — Луганськ. — 2004. — С. 177 – 184.
15. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // — СПб.: Питер, 2008. — С. 336.
16. Выготский Л. С. Принципы воспитания физически дефективных детей // Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / сост. и общ. ред. В. М. Астапова, Ю. В. Микадзе. СПб.: Питер, 2002. — С. 120.
17. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. М.: Апрель пресс: Экс-мо-Пресс. — 2000.
18. Гарскова Г. Г Введение понятия "эмоциональный интеллект" в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». — СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. — С. 26.
19. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов [Текст] / Е.И. Гринь // Автореф. дис. канд. психологических наук. Краснодар, 2009.
20. Густелева А. Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя [Текст] / А.Н. Густелева // Автореф. дис. канд. психологических наук. Хабаровск, 2009.

21. Демина Л. Д., Ральникова И. А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул: Изд-во Алтайского ун-та, 2005. — С. 129.
22. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту / Н. Ю. Діомідова // Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд», 2015. — Т. № 4. — Вип. 14. — С. 17 – 22.
23. Ефимова И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». № 4 / 2013. URL:<https://www.vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/5119>.
24. Изард К. Э. Психология Эмоций / К. Э. Изард — СПб.: Издательство «Питер», 1999.
25. Изард К. Э. Эмоции человека / К. Э. Изард; пер. с англ. / Под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. — М.: Изд-во МГУ, 1980.
26. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2011.
27. Канаи А., Вакабаяси М. Влияние экономических изменений окружающей среды на спрос на работу и трудоголизм в Японии // Журнал управления организационными изменениями. — 2004 год. — Том. 17. — С. 537-548.
28. Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации / Е. Ю. Кожевникова // Авто-реф. дис. канд. психологических наук. Краснодар, 2006.
29. Королева Н. Н. Влияние внутриличностного конфликта на психоэмоциональный статус беременных и способы его коррекции // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». — 2011. — № 1. — С. 86-94. URL: <https://docplayer.ru/36942339-Koroleva-n-n-vliyanie-vnutrilichnostnogo-konflikta-na-psihoemocionalnyy-status-beremen-sposoby-ego-korrekcii.html>.
30. Котлярова В. И. Эмоциональное выгорание родителей: что это такое и как его избежать? URL: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-cto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/>.

31. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Красноярск, 2013.
32. Кюблер-Росс Э. Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть. // Эксмо.
33. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2006. — С. 18.
34. Локтионова О. С. Эмоциональный интеллект // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2010. № 3. — С. 78-87.
35. Люсин Д. В. Измерение способности к распознаванию эмоций с помощью видеотеста / Д. В. Люсин, В. В. Овсянникова // Психологический журнал. — 2013. — Т. 34. — №6. — С. 82-94.
36. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. — 2006. №4. — С. 78 – 87.
37. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследование / Под. Ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина. — М.: 2004, — С. 29 – 39.
38. Манойлова М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов: монография / М. А. Манойлова. — Псков: ПГПИ, 2004.
39. Манянина Т. В. Эмоциональный интеллект в структуре психологической культуры личности / Т. В. Манянина // Автореф. дис. канд. психологических наук. — Барнаул: 2010.
40. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко, Санкт-Петербург: Олма-пресс, 2004. — С. 162.
41. Михайлова Е. В. Горшкова О. С. Исследование эмоциональных переживаний матерей детей с нарушениями развития. Представления матери о ребенке с ограниченными возможностями. Ананьевские чтения — 2013. Психология здравоохранения: Материалы научной конференции, 22—24 октября 2013 г. / Отв. ред. О. Ю. Щелкова. — СПб.: Скифия-принт. — С. 598.

42. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: 2003.
43. Полеті Р., Доббс Б. Самооцінка. Головне благо / Р. Полеті, Б. Доббс, пер. з фр. Л. Боровикової. — М. : Видавничий Дім Мещерякова, 2008.
44. Попов Ю. В., Кमितь К. В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 2. – С. 98-101.
45. Практикум по психологии состояний: учеб. Пособие / под ред. проф. О. А. Прохорова. СПб.: Речь, 2004, — С. 107 – 110.
46. Робертс Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Метьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2004. — Т. 1, №4 . — С. 3-26.
47. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб. — М. — Х. — Мн.: Питер, 1999.
48. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М.: Педагогика, 1976.
49. Садокова А. В. Методика исследования эмоционального интеллекта подростков / А. В. Садокова, П. М. Воронкина // Психологическая диагностика. — 2006. — №3. — С. 68-83.
50. Селигман, М. Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / Мартин Э.П. Селигман // Пер. с англ. - М.: Издательство «София». — 2006. — С. 368.
51. Сергиенко Е. А ., Ветрова И. И., Волочков А. А., Попов А. Ю. Адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный Интеллект» на русскоязычной выборке // Психологический журнал. — 2010. — 31, — № 1. — С. 121 – 139.
52. Сергиенко Е. А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2. 0.): Руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. — С. 176.

53. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. — С. 474.
54. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям: сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. — М.,: Институт психологии РАН, 2009. — С. 20-30.
55. Стебловская А. В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе // ИСОМ. 2017. №S1.
56. Умняшкина С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) / [Электронный ресурс] / С.В. Умняшкина // Дисс. канд. психологических наук. Томск, 2011.
57. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. — С. 53-54.
58. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020.
59. Черкасова Н. Г. Эмоциональный и социальный интеллект, модели, способы диагностики / [Электронный ресурс]. — Режим доступа: — <file:///Users/helgapinchuk/Downloads/emotsionalnyy-i-sotsialnyy-intellekt-modeli-sposoby-diagnostiki.pdf>.
60. Branden N. What Self-Esteem Is and Is Not, 2004 // Web: <http://www.self-esteem-interbational.org/isnot.htm>.
61. Emler N. Self-Esteem: The costs and consequences of low self-worth. York, England: York Publishing Services. 2001.
62. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences / Howard Gardner, 2011.
63. Maslach C. Jackson S. E. (1981): The measurement of experienced Burnout. J. Occup. Beh. 2, 99 — 113

64. Mruk C. J. Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem (3rd Edition). — NY: Springer Publishing Company, 2006. Web: <http://82.179.249.32:2066/lib/hselibrary/docDetail.action?docID=10171372>.
65. Reasoner R. W. What is optimal self-esteem? // Research Bulletin. 2006. Web: [http://www.janebluestein.com/articles/nase\\_optimal.html](http://www.janebluestein.com/articles/nase_optimal.html).
66. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-image. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
67. Sergin C., Flora J. Fostering social and emotional intelligence: What are the best current strategies in parenting? Social and Personality Psychology Compass. 2019. Vol. 13. P. e112439. DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12439>.
68. <http://azps.ru/>
69. <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-smyslozhiznennykh-orientatsiy-szho-d-a-leontyeva>
70. <http://www.nbu.gov.ua/>
71. <https://psylab.info/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F:%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8>
72. <https://www.psychology.ru/>

**Методика: «Родительское выгорание»****(автор — И. Н. Ефимова)**

Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. Оцените каждое высказывание только применительно к вашей заботе о собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации. Если у вас несколько детей, подставляйте вместо слова «ребенок» слово «дети».

Позиция «0» – никогда; «1» – очень редко; «2» – редко; «3» – никогда; «4» – часто; «5» – очень часто; «6» – постоянно.

1. К концу дня, проведенного со своим ребенком, я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)
2. К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) провести весь день с ребенком
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним
5. Я общаюсь с моим ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ним до минимума
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)\*
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со своим ребенком
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка
10. В последнее время я стал(а) более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к своему ребенку
11. Мой ребенок стал мне неинтересен. Он скорее утомляет, чем радует меня

12. У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в их осуществление
13. У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше
15. Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с ребенком
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от ситуации, в которой происходит общение
19. Я доволен (довольна) своими успехами как родитель
20. Я чувствую себя на пределе возможностей
21. Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель
22. Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности

## Соціально-анамнестична анкета учасника дослідження

Шановні учасники!

Запрошую вас взяти участь у дослідженні, що присвячене вивченню особистісних ресурсів подолання емоційного вигорання! Опитування є добровільним та анонімним, розраховане на 20-30 хв. Дослідження є кореляційним, тому ваша участь буде дуже корисною не залежно від того, чи є характерним для вас емоційне вигорання у батьківстві, чи ні. Всі охочі, хто бажає отримати результати, залиште у відповідному полі свою електронну адресу для зв'язку! Мова методик - російська. Всі питання та відповіді у методиках у тому вигляді, в якому вони пройшли стандартизацію та валідацію.

*Конфіденційність:* ми гарантуємо вам конфіденційність особистої інформації. Під час опрацювання даних кожному учаснику дослідження буде наданий свій ідентифікаційний номер, в подальшому, під час представлення результатів дослідження вся особиста інформація буде виключена з роботи.

1. Ваше ім'я (можна вигадане).
2. Електронна адреса (якщо бажаєте отримати результати дослідження).
3. Вкажіть Вашу стать:
  - жіноча; - чоловіча.
4. Вкажіть Ваш вік (числом).
5. Сімейний стан:
  - заміжня / одружена;
  - розлучена / розлучений;
  - спільне проживання (цивільний шлюб);
  - одинока мати (не були у шлюбі);
  - самотній батько (не були у шлюбі).
6. Кількість дітей у сім'ї:
  - 1;
  - 2;
  - 3 і більше

7. Вік Вашої дитини / дітей.

8. Трудова зайнятість:

- працюю на себе;
- працюю по найму;
- не працюю;
- декретна відпустка;
- інше.

9. Освіта:

- середня;
- неповна вища;
- вища;
- 2-га (3 – тя) вища;
- науковий ступінь;
- інше.

10. Рівень доходу в місяць:

- не маю власного доходу;
- до 10 000 грн;
- 10 000 – 20 000 грн;
- 20 000 – 30 000 грн;
- Вище 30 000 грн;
- Інше.

11. Ваше місце проживання:

- місто;
- село;
- смт;
- інше.

12. Чи маєте ви час ДЛЯ СЕБЕ від 3х годин щотижнево (прогулянка спорт, читання, зустрічі з друзями тощо)

- так;
- ні.

**Етапи та модулі тренінгу «Особистісні ресурси попередження  
емоційного вигорання». Перший блок.**

	№	Назва вправи	Форма проведення	Час	Матеріали
<b>Ввідна частина. Проблемно-орієнтувальний етап</b>	<b>Модуль 1. Відкриття. Знайомство (робота над згуртованістю). Укріплення мотивації. Ввідна інформація: ціль, ролі, структура, правила тренінгу (1 година 10 хв). (Занурення та створення атмосфери)</b>				
	1	Притча «Щаслива мама». Знайомство учасників Вправа «Інтерв'ю», очікування	Робота в парах, групова	30 хв	Фліпчарт, маркери стікери, ручки.
	2	Правила роботи	Мозковий штурм	5 хв	Фліпчарт, маркери
	3	Актуалізація теми	Інформаційне повідомлення	10 хв	Презентація
	4	Діагностика емоційного стану та/або проєктивна методика на визначення рівня енергії	Тест, самостійна робота	15 хв	Роздаткові бланки тесту на «ЕВ» для батьків та проєктивна методика «Годинник»
	5	Перерва		10 хв	
<b>Модуль 2. Розгляд поняття «Емоційне вигорання» (1 година 25 хв) (Інформаційний блок)</b>					
<b>Формуючий етап</b>	1	Вправа «Ваша емоція»	Групова робота	5 хв	Слайд презентації
	2	Поняття та симптоми емоційного вигорання	Робота в групах	20 хв	Папір для фліпчарту, маркери
	3	Фактори впливу на розвиток емоційного вигорання у батьків	Робота в групах	20 хв	Папір для фліпчарту, маркери
	4	Батьківське вигорання, спільне та відмінне	Групова дискусія	5 хв	Перелік питань на ПК (мультимедійна презентація)
	5	Три стадії синдрому вигорання	Інформаційне повідомлення	10 хв	Зошити (аркуші) для запису, ручки
	6	Вправа «Список проблем»	Робота в групах	10 хв	Зошити (аркуші) для запису, ручки, фліпчарт
		Перерва		15 хв	
<b>Модуль 3. Пошук ресурсу. Профілактика та подолання емоційного вигорання ( 2 год 10 хв)</b>					

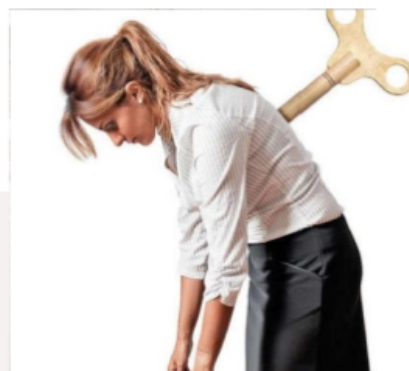
	1	Вправа-розминка «Добре-погано»	Групова робота	5 хв	Не потрібно
	2	Вправа «Реальне та бажане»	Індивідуальна робота, дискусія	10 хв	Аркуші А4, ручки
	3	Вправа «Спрага»	Групова робота	10 хв	Разові стакани (3 шт), вода, стілець (стіл)
	4	Вправа-розминка «Морозиво»	Групова робота	5 хв	Не потрібно
	5	Таблиця «Модель балансу» Н. Пезешкіяна	Інформаційне повідомлення, дискусія	10	ПК, мультимедійна презентація
	6	Вправа «Де і як ми витрачаємо енергію»	Індивідуальна робота	5 хв	Папір, ручки
	7	Перерва		15 хв	
	8	Вправа «Попередження вигорання» або «Пошук енергії» або «Ловець блага»	Робота в групах	45 хв	Папір для фліпчарту, маркери, кольорові стікери по 5 на людину
	9	Аналіз вправи «Список проблем»	Дискусія, Індивідуальна робота	10 хв	Список проблем із вправи «Список проблем»
	10	«Бурулька», «Заспокійливе дихання», «П'ять поверхів»	Індивідуальна робота або в групі	5 хв	Роздруковані листи з інструкціями вправ по кількості на кожного учасника
	11	Перерва		10 хв	
<b>Модуль 4. Завершення тренінгу (30 хв). Підведення підсумків.</b>					
<b>Заключний (рефлексія) етап</b>	1	Вправа «Подарунки»	Групова взаємодія	5 хв	Цукерки із секретом у вазі з розрахунку на кожного учасника
	2	Вправа «Сінквейн»	Робота в групах	5 хв	Чотири аркуші паперу, ручки
	3	Закриття тренінгу притча «Опускай склянку», Вправа «П'ять питань»	Зворотній зв'язок	15 хв	Папір для фліпчарту, маркери
	4	Анкета зворотного зв'язку	Індивідуально	5 хв	Роздруковані анкети на кожного учасника

## Етапи та модулі тренінгу «Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання». Другий блок.

	Тема заняття (к-ть годин)	Ціль	Зміст (наповнення)
Перша частина другого блоку	<i>Заняття №1</i> Знайомство та актуалізація	Актуалізація запиту. Введення тезаурусу. Створення мотивації.	<i>Теоретичний блок:</i> притча. ЕІ, складові, міфи та правда. Діагностика ЕІ учасників. <i>Вправи:</i> «Я хочу тобі подарувати» Тест «ЕІ», Н. Холла
	<i>Заняття №2</i> Самоусвідомлення та диференціація власних емоцій та емоцій інших	Опанування навичками самоусвідомлення власних емоцій та емоцій інших; розвиток навичок рефлексії. Пізнання особливостей негативних та позитивних емоцій. Диференціація та вербалізація емоцій та почуттів у різних ситуаціях.	<i>Теоретичний блок:</i> притча, психологія емоцій, базові емоції, функції. Его-потреби, шкала емоційних тонів. <i>Вправи:</i> «Портрети» - гра-розминка на визначення емоцій; «мозковий штурм»), медитативна вправа, техніка емоційного самоаналізу; вправа «цінність емоцій та почуттів», «Віяло емоцій»; «Щоденник емоцій»
	<i>Заняття №3</i> Управління власними емоційними станами	Ознайомлення із стресовою моделлю та надати розуміння як відбувається запуск емоційних реакцій. Робота над тригерними ситуаціями. Вироблення власних адаптивних стратегій управління негативними емоціями.	Теоретичний блок: Модель стресу. Теорія «Триєдності мозку». <i>Вправи:</i> «Рационалізація», «10 секунд», техніка вербалізації власних почуттів, проєктивний малюнок «Хороший настрій», техніка «Усмішка Будди», техніка відновлення рівноваги за допомогою образів (океан), техніка «Зроби крок назад».
Другий частина другого блоку	<i>Заняття №4</i> Управління емоційними станами інших	Усвідомлення різниці між маніпулятивним та фасилітативним впливом. Вироблення навичок протидії маніпуляціям. Розвиток здібностей до фасилітативного впливу. Розвиток психологічної спільності.	Теоретичний блок: Види впливів. Асертивна поведінка. <i>Вправи:</i> «Маніпуляційна розминка», «Я – послання», Техніка вербалізації почуттів партнера; «Зобрази емоцію»; «Емоційна підтримка»; проєктивний малюнок «Ми всі в одній лодці». Рефлексія
	<i>Заняття №5</i> Усвідомлення емоцій інших людей	Встановлювати та підтримувати позитивні міжособистісні комунікації, розвиток емпатії. Тренування інтуїції. Отримання різнобічних уявлень про емоційні переживання інших людей. Формування позитивного ставлення до себе та інших людей.	Теоретичний блок: емпатія, симпатія, ННО – як метод розвитку емпатії. <i>Вправи:</i> «Переверни» (негативні установки), техніка ННО, «Асоціації емоційного стану партнера», техніка «Відчуття хвилини», «Люблячий погляд», Техніка віддзеркалення.
	<i>Заняття №6</i> Самотивації як джерело енергії	Опанування стратегіями самотивації. Розгляд моделі балансу. Виявлення особистісних джерел енергії.	Теоретичний блок: концепція Н. Пезешкіяна. Ресурсна модель. <i>Вправи:</i> «Щоденник задоволень», «Колесо бажань», «Ритуали емоційної гігієни», «Ресурсний квадрат»
	<i>Заняття №7</i> Підведення підсумків	Підведення підсумків роботи. Рефлексія особистісного досвіду. Вивчення тенденцій до реалізації здібностей у формуванні особистісних ресурсів у попередженні емоційного вигорання.	Зворотній зв'язок, заповнення анкети. Спільне фото.

## Матеріали тренінгу «Особистісні ресурси попередження емоційного вигорання»

### ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ



by Equilibre Groupe

**МЕТА:** пошук ресурсних станів та шляхів попередження емоційного вигорання у батьків

**ГОЛОВНА ІДЕЯ:** емоційне вигорання негативно впливає не лише на фізичний та психічний стан батьків, але й на виховання дітей.

**ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ:** батьки

**ЗАВДАННЯ (ЦІЛІ):**

- сформувати у батьків уявлення про механізм ЕВ: стадії, симптоми, фактори, причини, які впливають на виникнення синдрому;
- провести самодіагностику ЕВ та рівня життєвої енергії учасників;
- визначити способи (методи) профілактики та запобігання емоційного вигорання, а також ресурси, необхідні для цього;
- навчити учасників практичним навичкам подолання ЕВ та технікам швидкої самопомоги, що відновлюють емоційний та фізичний стан;
- понизити рівень емоційної напруги в учасників;
- створити атмосферу емоційної відкритості, щирості та довіри один до одного;
- сформувати установку на збереження та зміцнення психічного здоров'я в учасників.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 0 години

# Знайомство

Модуль 1



6

**Яка емоція зараз?**

## Знайомство

10 хв

1. ім'я
2. що про мене має знати група (будь який факт)
3. що я чекаю від тренінгу

## Очікування від тренінгу:



12

## МАРШРУТ



## ПРАВИЛА ВЗАЄМОДІЇ



1. активна участь
2. регламент (перерви)
3. конфіденційність (безпечний простір)
4. ....

15

## НАША РЕАЛЬНОСТЬ

**VUCA** VS. **BANI**

From the 1980s  
shaped by the Cold War



From 2020  
shaped by climate and global  
systemic change



seems to describe the situation of  
**ambiguity and complexity**

- ① elatile
- ② ncertain
- ③ mplox
- ④ mbiguous

← THE ACRONYM →



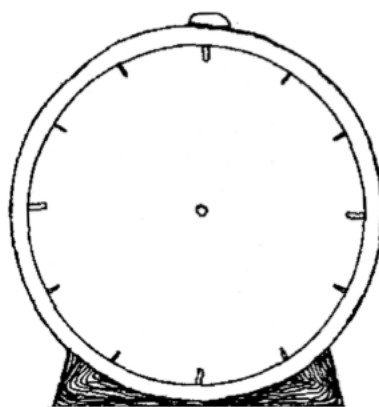
seems to describe the situation of  
**the Next Generation of Business**

- ① ritile
- ② nsious
- ③ on-linear
- ④ ncomprehensible

## Проективний тест «ГОДИННИК»

2 хв

19



20

### **Інструкція до вправи «Годинник»:**

Перед вами схематично зображений годинник. Не замислюючись, подумки домалюйте їх, поставивши стрілки.

### **КЛЮЧ:**

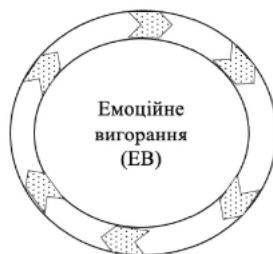
Не важливо, скільки часу на вашому годиннику, важливо, куди дивляться стрілки: вгору або вниз. Якщо стрілки годинника спрямовані вгору, це означає, що з життєвою енергією все гаразд, людина сповнена сил і бадьорий. Якщо стрілки дивляться вниз, це говорить про те, що життєві сили закінчуються. Найгірше, коли на годиннику половина шостого або половина сьомого, це говорить про крайній занепад життєвих сил, які потребують термінового відновлення.

## Мозковий штурм, робота в групах «Поняття «емоційне вигорання» 15 хв

СИМПТОМИ ЕВ та  
ВИЗНАЧЕННЯ

ПРИЧИНИ ТА ФАКТОРИ  
ЕВ

28




31

### Інструкція до мозкового штурму:

**Мета:** розглянути загальне поняття ЕВ як наслідок впливу стресових ситуацій, ознайомити учасників із симптомами синдрому вигорання

**Час проведення:** 15 хв

**Необхідні матеріали:** аркуші альбому для фліпчарту, маркери



**«Фактори впливу на розвиток емоційного вигорання та його причини»**

34

**Інструкція:**

**Мета:** з'ясувати, які фактори впливають на розвиток ЕВ та які причини

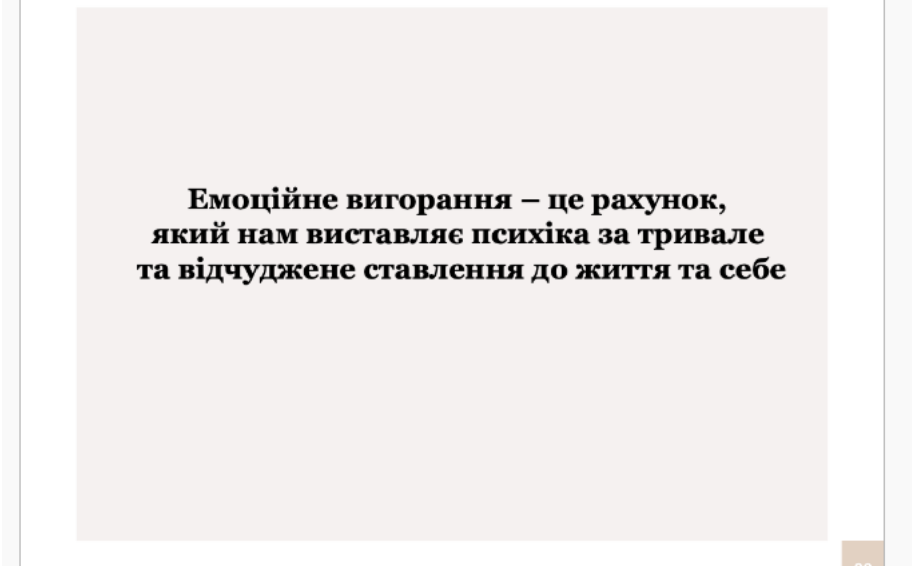
**Час проведення:** 15 хв

**Необхідні матеріали:** аркуші альбому для фліпчарту, маркери

2 етап: Робота в групах (15 хв):

Тренер об'єднує учасників у групи (3) та дає завдання: зазначити фактори, які на їх думку, призводять до ЕВ. Після спільної роботи презентують.

Узагальнюючи інформацію, тренер виділяє із наваних груп – індивідуальні та організаційні фактори, після чого знайомить учасників із матеріалами.



**Емоційне вигорання – це рахунок,  
який нам виставляє психіка за тривале  
та відчужене ставлення до життя та себе**

## ГРУПОВА ДИСКУСІЯ

37

### **Запитання для обговорення додатково:**

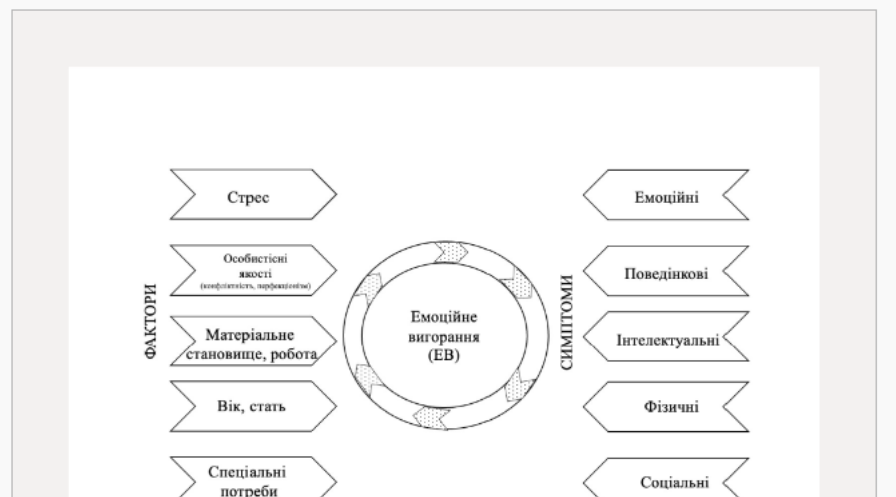
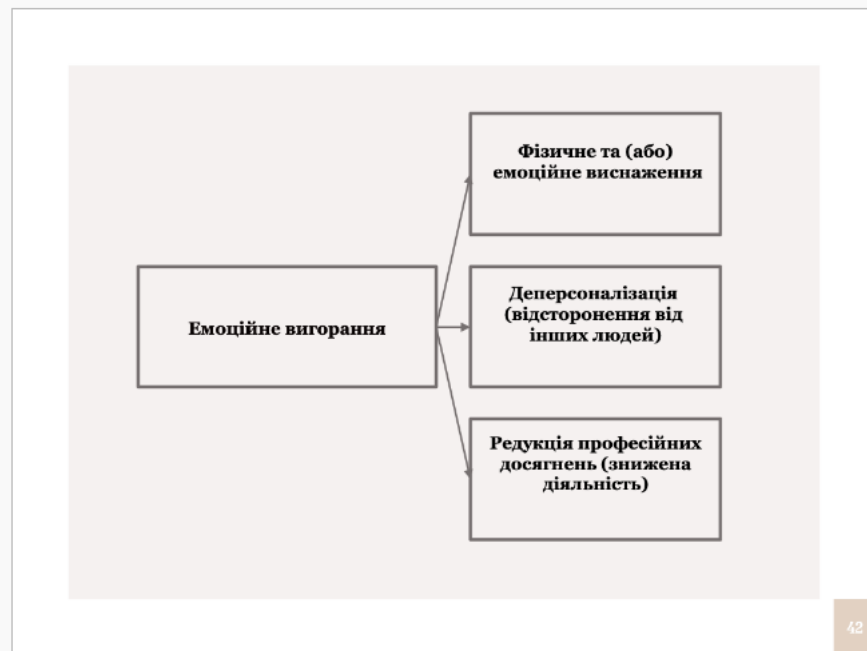
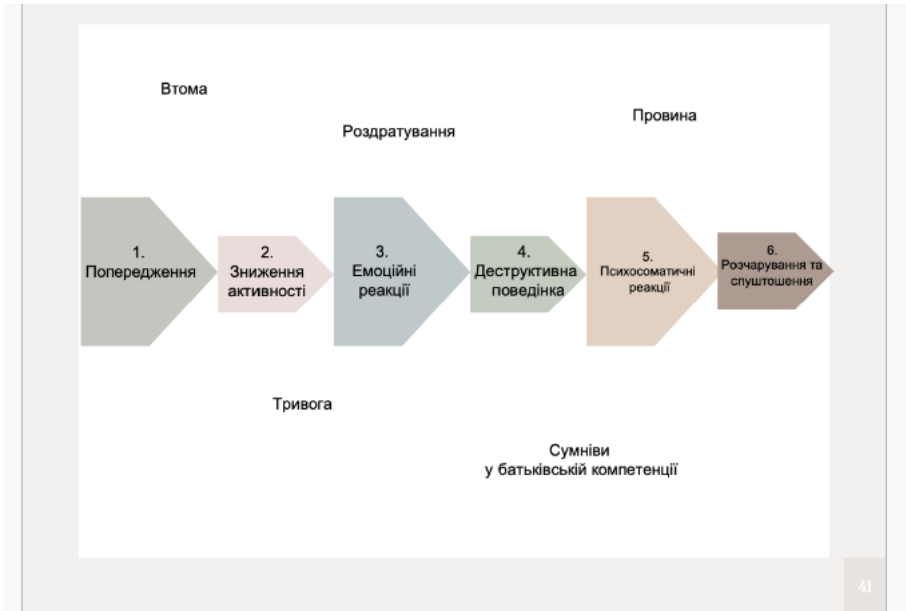
1. Чим професійне вигорання відрізняється від батьківського?
2. Що спільного і відмінного між поняттями ЕВ та стрес?
3. Як можна охарактеризувати людину, яка має ЕВ?
4. Користуючись своїм життєвим досвідом, наведіть приклади ситуацій, які можуть призвести до ЕВ?

### **Запитання для обговорення:**

1. Як можна використати отриману інформацію?
2. Що необхідно робити, щоб попередити ЕВ?

38

## Стадії емоційного вигорання





**Інструкція:**

**Мета:** показати батькам сфери, які впливають на їх емоційне виснаження та визначити ресурси профілактики вигорання

**Час проведення:** 10 хв

**Необхідні матеріали:** аркуші А4, маркери

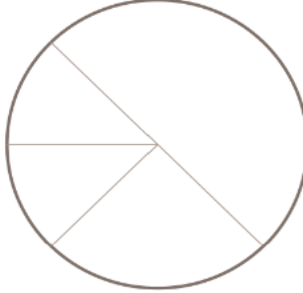
**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам на аркушах А4 у верхній частині накреслити два кола (коло А «Реальне» та коло Б «Бажане»). Далі просить учасників визначити та занотувати у нижній частині аркушу основні складові їх щоденного життя.

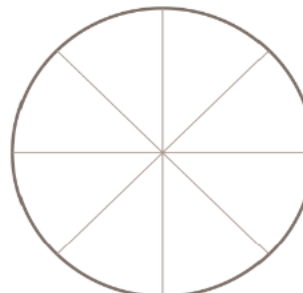
**Запитання до обговорення:**

1. Порівнявши «Бажане» та «Реальне», подумайте, що вам заважає виділити більше часу на свої бажання?
2. Хто може допомогти реалізувати Ваші бажання хоча б на 60-70%?
3. До чого може призвести ігнорування власних бажань?

**Реальне**



**Бажане**



**Складові щоденного життя:**

- 1) Щоденні обов'язки та заняття, які пов'язані безпосередньо з роботою (дорога до місця роботи і додому, вирішення виробничих питань до і після роботи);
- 2) Вільний час, який проводиться спільно з усією родиною (сімейне дозвілля);
- 3) Справи, що приносять задоволення;
- 4) Щоденні обов'язки, необхідні для домашньої праці і самообслуговування (гігієна, їжа, сон, інше);
- 5) Зустрічі з друзями;
- 6) Час проведений спільно з чоловіком/дружиною на одинці;
- 7) Час, який присвячується дітям

Визначити, скільки часу займає кожна складова у % співвідношенні, якщо загальна сума 100%

54

---

**Вправа «Спрага»**

56

**Інструкція:**

**Мета:** наочно продемонструвати необхідність мати власний ресурс для профілактики вигорання

**Час проведення:** 10 хв

**Необхідні матеріали:** з стакани, вода, стілець

**Хід проведення:**

Тренер ставить посеред кімнати 3 стакани: 1й повністю наповнений водою, 2й – наполовину; 3й – пустий. Далі звертається до будь-якого учасника і каже, що хоче пити і просить дати один із стаканів. Як правило – дають повний. Далі тренер питає, чи ще хто хоче пити – дає стакан наполовину повний. Далі запитує:

- Якщо в нашій групі знайдеться ще людина, яка хотітиме пити, що вона робитиме із порожнім стаканом?

A light gray rectangular box with a thin black border, containing the title of the exercise in bold black text.

## **Вправа-розминка «МОРОЗИВО»**

### **Вправа «МОРОЗИВО»**

**Мета:** управління станом м'язової напруги та розслаблення

**Інструкція:** Встаньте, будь ласка, підніміть руки вгору і закрийте очі. Уявіть, що ви - бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла: долоні, плечі, шию, корпус, живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цій позі. Заморозьте себе. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпуси, ніг тощо. Запам'ятайте відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Виконаємо вправу ще раз.

**Індивідуальна робота**  
Вправа «Де і як ми витрачаємо енергію?»

Модель балансу Н. Пезешкіяна

**Інструкція:**

**Мета:** користуючись досвідом учасників, визначити методи, які допоможуть попередити чи запобігти емоційному вигоранню.

**Час проведення:** 45 хв

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери

**Хід проведення:**

1 й етап – Обговорення у колі (10 хв)

Тренер пропонує актуалізувати досвід учасників та просить назвати, які методи вони використовують для подолання ЕВ та стресів. Усі відповіді записуються на фліпчарті.

2й етап – Робота в групах (35 хв) (див аркуш А4)

Тренер ділить учасників на 3 групи та просить напрацювати ресурси за трьома категоріями:

Перша група – особистісні ресурси

Друга напрацьовує організаційні

Третя – матеріальні ресурси.

У груп 15 хв. Далі презентування та обговорення. Узагальнення від тренера.

**Групова робота, мозковий штурм  
«Пошук енергії»**

67

ФІЗИЧНА    ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА    ЕМОЦІЙНА    ДУХОВНА

**Інструкція:**

**Мета:** користуючись досвідом учасників, визначити конкретні ідеї, як поповнити енергію, щоб наповнитися ресурсом

**Час проведення:** 20 хв

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери, постери

**Хід проведення:**

Учасникам пропонується розділитися на 4 групи та записати ідеї поповнення ресурсу відповідно до напрямків: фізична, інтелектуальна, емоційна та духовна енергія.

Кожна група розміщує ідеї на фліпчарті, тренер та інші разом відносять по секторам, якщо є труднощі.

Узагальнення від тренера.

**Групова робота, мозковий штурм  
«Пошук енергії»**

67

ФІЗИЧНА

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА

ЕМОЦІЙНА

ДУХОВНА

69

**ВПРАВА «СПИСОК ПРОБЛЕМ»  
РІШЕННЯ  
САМОСТІЙНА РОБОТА**

## Емоційне вигорання

Модуль 4  
Завершення та зворотній зв'язок



### **ВПРАВА «ПОДАРУНКИ»**

73

### **ВПРАВА «СІНКВЕЙН» 5 хв**

74

1. *Іменник*
2. *Два прикметника*
3. *Три дієслова*
4. *Фраза, що несе певний сенс*
5. *Висновок у формі іменника (асоціація з першим словом)*

76

## **ВПРАВА «5 ПИТАНЬ»**

1. **З яким настроєм ви сьогодні йдете?**
2. **Що запам'яталось? Що сподобалося?**
3. **Що викликало труднощі?**
4. **Що було для вас новим?**
5. **Те цінне, що ви маєте з цього тренінгу, який образ у вас викликає?**

77

## **ПРИГЧА**



**Яка емоція зараз?  
Чим готові поділитися із близькою людиною?  
«Наша зустріч подарувала мені...»**

80

*Інформаційне повідомлення №*  
**Робота в групах**  
**«ЗАВЕРШЕННЯ»**

**Мета:** завершення тренінгу

**Час проведення:** 10 хв

**Необхідні матеріали:** фліпчарт з аркушами вверху яких написані незавершені фрази, маркери

**Хід проведення:**

Учасникам пропонується розділитися на 4 групи, кожна група відправляється у подорож по зупинкам (зупинка=незакінчена фраза на аркуші фліпчарту). На кожному групі по 2-3 хвилини. Кожен має написати.

«З цієї хвилини я буду...»

«Дякую...»

«Цей тренінг для мене ...»

«Найважливіше – це...»

«Сьогодні для мене відкриттям було...»

*Увага! Це повідомлення є інформаційним.*

**Мета:** завершення тренінгу

**Час проведення:** 10 хв

**Необхідні матеріали:** фліпчарт з аркушами вверху яких написані незавершені фрази, маркери

**Хід проведення:**

Учасникам пропонується розділитися на 4 групи, кожна група відправляється у подорож по зупинкам (зупинка=незакінчена фраза на аркуші фліпчарту). На кожен групу по 2-3 хвилини. Кожен має написати.

«З цієї хвилини я буду...»

«Дякую...»

«Цей тренінг для мене ...»

«Найважливіше – це...»

«Сьогодні для мене відкриттям було...»

Узагальнення від тренера.

81

### Рефлексія «Мои подарки»

Учасникам пропонується дати обратную связь, закончив предложение:

*«Наша встреча сегодня подарила мне...»*



82

**ВПРАВА – ПОДАРУНКИ для саморегуляції, позитивного мислення, пошуку сенсу, самооцінки, зміни настрою та зняття фізичної напруги**

83

## Саморегуляція емоційного стану

Дихальні техніки

### «Заспокійливе дихання».

Відносно коротка фаза вдиху чергується із більш тривалим видихом та наступною паузою. Така техніка дає заспокійливий ефект.

**ВДИХ:** один – два **ВИДИХ** один - дваа – три – чотири – п'ять **ПАУЗА**

### «Мобілізуюче дихання».

Тривала фаза вдиху з короткою затримкою дихання при вдиханні та відносно коротка фаза видиху. Така техніка підвищує активність НС та інших функцій організму.

**ВДИХ:** один – два – три – чотири – п'ять **ПАУЗА ВИДИХ** один - два

### «Антистресове дихання».

Максимальна концентрація на диханні: повільний глибокий ВДИХ, затримка дихання, а потім Видих якнайповільніше.


**ВДИХ:** один – два – три – чотири **ПАУЗА ВИДИХ** один – два – три – чотири – п'ять – шість

Потрібно уявити, що з кожним вдихом, ви наповнюєтеся енергією, свіжістю та легкістю, а з кожним видихом – позбавляєтеся від неприємностей та напруги.

85


## Знайти свій ІКІГАЙ

Техніка на пошук сенсу


**IKIGAI**
Career guidance  
at Novoshecherska School

А. ДЖАНКЕ СОНДЕРТ-МАШАК - П. КОМОДОРОВИЧ

Японська концепція пошуку "цінності життя"



87

1. Що мені подобається? (що так легко як дихати у мене виходить?)
2. Що я вмію робити добре? (що подобається в тому що вмію)
3. За що мені люди готові платити?
4. Що потрібно людям? Яку користь я можу приносити?

88

# САМООЦІНКА

Техніка прийняття себе

Інформаційне повідомлення №

## «КІНОПРОБА»

### Вправа «Кінопроба».

**Мета:** розвиток почуття власної значущості.

1. Складіть список із 5 речей у своєму житті, якими ви пишаєтеся.
2. Виберіть у списку одне досягнення, якими ви пишаєтеся найбільше.
3. Встаньте і скажіть усім: «Я не хочу хвалитися, але ...» і доповніть кажучи про своє досягнення.

**Питання для обговорення:**

- Що ви відчували, ділячись своїми досягненнями?
- Як вам здається - інші відчували те ж, що і ви, коли виступали? Чому?

90

## ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Техніка підняття настрою

Інформаційне повідомлення №

## «Ловець блага»

### Вправа «Ловець блага»

**Мета:** розвивати вміння позитивного ставлення до життєвих ситуацій.  
(лунає тиха інструментальна музика)

**Інструкція.**

Щоб з вами не трапилося, у всьому намагайтеся знаходити позитивні сторони. Давайте потренуємося. Знайдіть і запишіть, будь ласка, позитивні моменти в наступних ситуаціях:

1. Ви збираєтеся на роботу, погода зустрічає вас проливним дощем.
2. Ви спізнюєтеся на роботу, вдаєтеся на зупинку, а автобус перед вашим носом» їде.
3. У вас немає грошей, щоб виїхати куди-небудь у відпустку.
4. Вас не привітав зі святом друг.
5. Ваша дитина побився в школі.

**Коментарі для ведучого.**

Учасники пишуть для кожної ситуації свої позитивні моменти. Кожен по черзі промовляє ці моменти. Учаснику, який і вказав більше 5 позитивних моментів у кожній запропонованій ситуації, вручається медаль: «Ловець блага»!

## МОРОЗИВО

Вправа на зняття напруги та для розслаблення

### **Вправа «Морозиво»**

**Мета:** управління станом м'язової напруги та розслаблення

#### Інструкція.

Встаньте, будь ласка, підніміть руки вгору і закрийте очі. Уявіть, що ви - бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла: долоні, плечі, ший, корпус, живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цій позі. Заморозьте себе. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, ший, корпуси, ніг тощо. Запам'ятайте відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Виконаємо вправу ще раз.

94

## П'ять поверхів

Змінити обстановку, не виходячи нікуди

### Вправа «5 поверхів»

**Мета:** змінити обстановку, нікуди не виходячи. Вправа допоможе відпочити та за короткий проміжок часу відновити свої сили. Після нього можна зайнятися діяльністю, яка потребує зосередження.

#### **Інструкція.**

Сядьте зручніше, закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи і видиху ... Тепер уяві собі, що Ви стоїте перед дверима ліфта. Ви натискаєте на кнопку і викликаєте ліфт...

Двері відчиняються, і Ви в нього заходите. Поруч із кнопками Ви виявляєте 5 табличок.

На першій з них написано "Ігрова кімната" (це наша аудиторія),  
на другій - "Чудове спокійне місце",  
на третій - "Приємна розумна людина, з якою можна добре поговорити".  
На четвертій табличці написано "Приголомшлива пригода",  
на п'ятій - "Зустріч з другом, якого Ви давно не бачили".

Виберіть поверх, на який Вам найбільше хочеться потрапити, і натисніть кнопку. Стежте за тим, як повільно зачиняються двері ліфта, і постарайся відчути, як ліфт повільно їде до обраного Вами поверху. Ось Ви вже приїхали, і двері повільно відчиняються. Вийдіть з ліфта та озирніть навколо. Робіть те, що вам хочеться тут робити. Ви маєте близько хвилини, але у Вашій уяві за цю хвилину пройде набагато більше часу. Його буде достатньо для того, щоб Ви встигли робити там все, що Вам потрібно.

(1-2 хвилини.)

Тепер настав час повертатися назад. Попрощайтесь з цим місцем та з усіма, кого Ви там зустріли. Двері ліфта залишилися для Вас відчиненими. Зайдіть у кабінку і з неї ще раз подивіться на місце, де Ви були. Тепер натисніть кнопку, біля якої написано "Ігрова кімната". Дивіться, як двері зачиняються, і відчувайте, як ліфт повільно опускається вниз. Після того, як дверцята відчиняться, відкрийте очі, потягніться, випростайтеся.

96

## АНКЕТА ЗВОРОТНЬОГО ЗВ'ЯЗКУ

97

### Анкета обратной связи

(авторская разработка Г. Л. Бардиер)

*Інструкція.* Пожалуйста, письменно по 10-балльной системе оцените три следующих высказывания о своем участии в выполнении данного задания (или тренинга в целом).

Ответы желательно пояснить словами:

1. Понял для себя что-то новое.

Балл: ...

Пояснение: ...

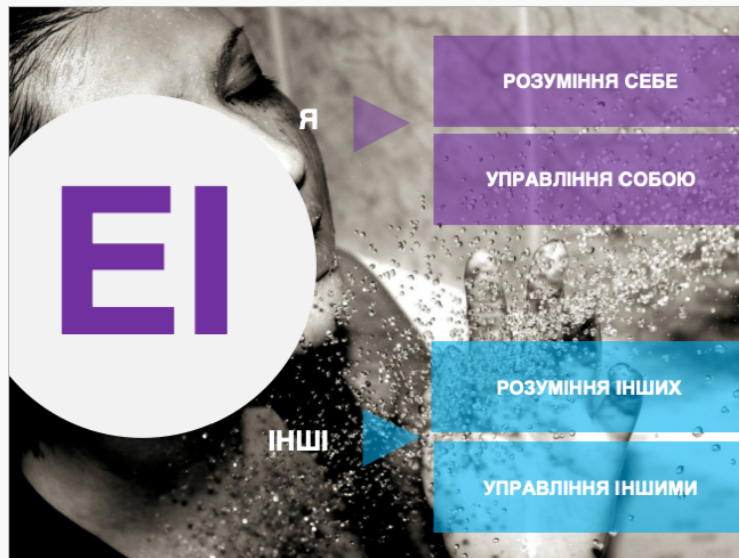
2. Получил эмоциональный заряд.

Балл: ...

Пояснение: ...

3. Появились новые планы.

Балл: ...



#### ІСТОРІЯ ПИТАННЯ



**1937** – Роберт Торндайк визначив соціальний інтелект.

**1940** – Девід Векслер – писав про інтелектуальні та неінтелектуальні компоненти (афективні, особистісні, соціальні фактори).

**1983** – Горвард Гарднер – визначив множинний інтелект (внутрішньоособистісні та міжособистісні інтелекти).

**1990** – Джон Майер і Пітер Соловей обґрунтували термін EQ, розпочали дослідницьку програму по його вимірюванню.

**1995** – Данієл Гоулман опублікував книгу «Emotional Intelligence»

## IQ чи EQ?

- IQ вказує на наші знання, навички, вміння, визначається генами та формується разом з набуттям людиною пізнавальних здібностей (пам'яті, мислення, розумових навичок), тобто десь до 16-17 років, а протягом наступного життя залишається практично незмінним. IQ неможливо розвивати.
- EQ включає в себе вміння контролювати свої емоції, використовувати інтуїцію, комунікабельність, стійкість та спокій у стресових ситуаціях, і він розвивається все життя.

25

## Вплив емоцій на нашу ефективність

- Засмучення здатне притупити наші інтелектуальні здібності на 15% - 30%. Воно ж впливає й на наш емоційний інтелект. Засмучені люди не здатні вірно визначити емоційний стан інших, що, в свою чергу, не сприяє почуттю співчуття та в результаті погіршує соціальні навички.
- Відсоток проведеного на роботі часу, протягом якого люди відчувають позитивні емоції, - один з найвірніших фактів задоволеності роботою.
- На кожен відсоток покращення робочої атмосфери доводиться 2 відсотка росту доходу.

26

## Міфи та факти

- М. В житті нема місця емоціям. Факти переконливіші та корисніші.
- Ф. Наша взаємодія з оточуючими відбувається на емоційному рівні й емоції дають нам корисну інформацію про те, що дійсно відбувається.
- М. Емоційний інтелект змушує кожного говорити про те, що він відчуває.
- Ф. Будучи емоційно мислячим, не обов'язково розповідати кожному про те, що ви відчуваєте.
- М. Зосередження на емоціях віднімає час – людина дуже зайнята, щоб намагатися зрозуміти, що відчувають інші люди.
- Ф. Негативні емоції – важка перешкода, а позитивні емоції допоможуть вам досягти поставленої мети.
- М. Мої почуття та мої емоції мають бути невидимі оточуючим.
- Ф. У нас у всіх є здатність помічати емоції.
- М. Ми повинні зосереджуватися більше на позитивних емоціях і менше на негативних.
- Ф. Негативні емоції – частина життя, а, значить, корисно було б вивчити, як керувати ними та розмежовувати.

# Три принципи ЕІ

1.  
Візьміть на себе  
відповідальність за свої емоції

2.  
Правило інтерпретації

3.  
Правило розотожнення

28

## КОМПОНЕНТИ\*:



САМОУСВІДОМЛЕННЯ  
САМОКОНТРОЛЬ  
ЕМПАТІЯ  
МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ  
САМОМОТИВАЦІЯ

*\*МОДЕЛЬ ЕІ за Д. Гоулманом (2002)*

29

-  Життєва ситуація сприймається як стресова, з'являється тривога
-  Фізичне збудження
-  Наслідки стресу (хвороба, депресія)
-  Емоційне збудження (страх, гнів, образа тощо)



### СТРУКТУРА Емоційної реакції

- Ситуація
- Інтерпретація**
- Емоція
- Результат

### Е-Г-О ПОТРЕБИ

- Подобатися
- Контролювати
- Бути правим

## ВПРАВА «СИТУАЦІЇ»

Опис ситуації	Емоція	Его-Потреба	Результат
1			1) Ціль – на задоволення его потреби 2) План дій (що робити?) – очікування як себе поводити у новій ситуації
2			

51

**ВПРАВА**  
**«Раціоналізація»**

Яка зараз емоція?  
Що я відчуваю?

Яка его-потреба не задовольняється?

Чи можу я вплинути на ситуацію?  
Чи хочу?

Яка моя мета (бажаний результат)?

Як мені слід діяти далі?

## ВПРАВА «ВИРАЖЕННЯ ПОЧУТТІВ»

### Типові помилки:

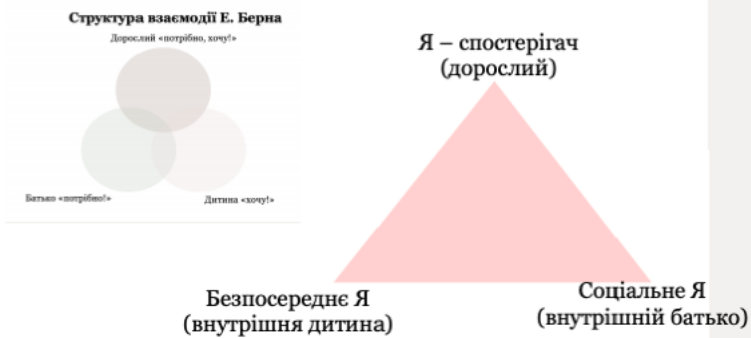
- 1. Я почуваю себе як... (поведінка, предмет)**  
(вижаний лимон, перегорівша лампочка, надриваюся, виходжу із себе)
- 2. Я відчуваю, що... (думка)**  
(ти не правий, ти не чуєш мене)

**Варто:**  
**Я ВІДЧУВАЮ...**(емоція, почуття) радість, збентеження

53

## Динаміка розвитку особистості

(за Дінарою Бадєвою та А. Чумаковою)



54

### Модуль 4. Навички взаємостосунків (емпатія) (2й день)

1. Емпатія та її роль у взаємовідносинах.
2. ННО як інструмент розвитку емпатії.
3. Правила асертивної поведінки.
4. Маніпуляції та протидія.
5. Методи психічної самооборони.

*Блок саморегуляція  
Блок керування взаємовідносинами, емпатія)*

Вправи та матеріали:

1. Вправа «Переверни»: негативні установки на позитивні і розпізнати його потребу піврозмовника
2. Техніка ННО
3. Вправа на вміння говорити «ні» (з позиції він-він)

55



### ЕМПАТІЯ –

- (від грец. – співпереживання) позарациональне пізнання людиною внутрішнього світу інших людей
- емоційна чуйність людини на переживання іншого

56

## ТЕХНІКА «ПЕРЕВЕРТИШ»

Якість	Емоція+Потреба	Потреба іншого	Що в цьому є доброго для мене? (рецепт)
1. Грубість	Злість, контроль	контроль	1. Прямолінійність 2. Вміння досягати своєї цілі
2			

59

## Техніка ННО

60



61

**Чотири компоненти ННС:****1. Спостереження**

- без оцінки. Нейтрально: ані добре, ані погано.
- Я сприймаю це одним із моїх органів відчуття (бачу, чую).

**2. Відчуття (емоції)**

- Що відбувається у моєму серці?
- Емоція відноситься лише до однієї людини
- Почуття не містить в собі жодної критики

**3. Потреби**

- Усі люди мають однакові потреби;
- Існує велика кількість стратегій як задовольнити кожну із потреб;
- Потреби не співвідносяться із конкретною людиною, що чинить певну дію;
- Потреби не конфліктують між собою, конфліктують лише стратегії їх задоволення;
- Саме потреби – джерело та причина відчуттів;
- Кожна дія чи слово містить в собі хоча б одну потребу;
- Потреби нейтральні; нема хороших чи поганих.

**4. Прохання**

- Не є вимогами; здійсненні; стосуються теперішнього, вимірні (здійснені чи ні); виражають, що я настільки зацікавлений у задоволенні потреб іншого, як і своїх.

62

**Чотири компоненти ННС:****1. Спостереження****2. Відчуття (емоції)****3. Потреби****4. Прохання****Самопрояв без критики:**

1. Я бачу/чую
2. Я відчуваю
3. Тому що хотіла б (хотів би)
4. Будь ласка, міг би ти (могла б ти)
5. Емпатичне припущення:  
«Ти відчуваєш ..... Тому що ти...»
6. Мій реалістичний план дії

63

**ВПРАВА**

**Згадайте ситуацію, коли людина, стосунки з якою Вам важливі, сказала чи зробила щось, що Вам не сподобалося**

Мій намір:

- Висловитися
- Вислухати
- Знайти рішення, що задовольнить усіх

Запишіть:

1. Факти, спостереження (чесно, без критики): моє спостереження (я почула, побачила, пережила, і мені це не сподобалося): \_\_\_\_\_

2. Свої емоції по відношенню до цієї ситуації: (Я відчуваю...) \_\_\_\_\_

3. Потреби (мої) у цій ситуації (Я відчуваю....., тому що хотіла б.....) \_\_\_\_\_

4. Яке моє прохання зараз? (стосовно реального моменту, чи здійснення зараз) \_\_\_\_\_

5. Емоції та потреби співрозмовника (уявити) (Ти відчуваш..... Тому що тобі важливо/потрібно....)

## Робота з ГНІВОМ

1. СТОП! Увага на дихання. Я усвідомлюю, що відчуваю гнів.
2. Визначте всі критичні думки, що спровокували гнів. Випишіть їх.  
\_\_\_\_\_
3. Зробіть спостереження за подразником («Я повернулася додому і чоловік сказав...»  
\_\_\_\_\_
4. Установіть зв'язок між своїми відчуттями та незадоволеними потребами («Я відчуваю гнів, тому що мені потрібно ....») \_\_\_\_\_
5. Зробити припущення про можливі відчуття та потреби іншого. \_\_\_\_\_
6. Дії? \_\_\_\_\_

ГНІВ зникає при роботі зі своїми переконаннями

65

## ПЕРЕКОНАННЯ

1. Зобов'язання (повинен, так прийнято, мусиш).
2. Узагальнення (Всі).
3. Категоричність (ніхто, ніколи, ні за що, ні з ким).
4. Жорстка альтернатива (або... або...).

66

## Вправа «Робота з переконаннями»

Переконання, що обмежує	Переклад
Усе почате потрібно доводити до кінця	Я обираю, що робити
У чужий монастир...	Будь-які правила можна покращити
Усі мають бути щирими один з одним	Деякі можуть бути щирими
7 раз відміряти...	Краще ворог доброму. Краще грішити та каятися, аніж каятися і не грішити.
Час має бути зайнятим	Пилука лежить і я полежу
Бути пунктуальним це правильно	Головне встигати головне
Має бути сенс життя	Сенс в самому житті або деякі люди ставлять просто цілі
.....	.....



## Модель балансу



75

## Техніки для розвитку EQ:

- Техніка «6 секунд». Згідно наукових досліджень, саме 6 секунд необхідно для того, щоб минула перша, найсильніша хвиля емоцій і виключилась кора мозку, яка відповідає за усвідомленість. Отже, візьміть собі за правило – щойно ви помітите, що переживаєте бурю емоцій, відрахуйте 6 секунд перед тим, як відповідати чи починати діяти.
- Щоденник своїх тригерів. Привчіть себе записувати ситуації, які вас зачепили чи збентежили, та емоції, які у вас зв'язку з цим виникли. З часом ви матимете список власних ситуацій-тригерів, які виводять вас з рівноваги, а отже зможете допомогти собі заздалегідь до них підготуватись.
- Візьміть за звичку правило «Три задоволення в день»
- Техніка «Раціоналізація»  
Коли починаєте відчувати сильні емоції, ви можете подумки «вийти» з ситуації, подивитися на цю подію зі сторони та спробувати відповісти на питання:  
-Яка емоція зараз? Що я відчуваю? (вербалізація)  
-Яка Еґо-потреба не задовольняється?  
-Чи можу я вплинути на ситуацію? Чи хочу?  
-Яка мета, бажаний результат?  
-Як мені потрібно діяти далі?

76

## Техніка «Щоденник емоцій».

### Інструкція:

Заведіть щоденник емоцій. І щовечора заповнюйте його, аналізуючи свої емоційні стани протягом дня. Це допоможе стати більш усвідомленим та закріпить здатність контролювати свій емоційний стан.

Що відчував?	З приводу чого?	Яка мета цієї емоції?	Наскільки емоція сильна за 10б шкалою ?	Чи адекватна емоція ситуації/оточенню?
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				

106