Зовнішні водні лікувальні процедури можуть проводитись прісною - гідротерапія, чи мінеральною водою - бальнеотерапія. В комплексне лікування вагітних включають хвойні, вуглекислі, кисневі, йодобромні, хлоридні натрієві ванни. При призначенні різних видів ванн осіб хворих на серцево-судинну недостатність необхідно керуватися патогенетичним механізмом дії кожної з них.

Одним із ефективних методів фізичної реабілітації осіб хворих на серцево-судинну недостатність є гідрокінезіотерапія - плавання та фізичні вправи у воді, а також підводний душ-масаж.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук О, Грейда Н, Масікова Т. Оцінка болю та якості життя в практичній діяльності фізичного терапевта. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019;2(46):55-60.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З РІЗНИМИ ФОРМАМИ ДИЗОНТОГЕНЕЗУ

Вікторія Шевчук,
канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Актуальність дослідження психологічних аспектів емоційного вигорання матерів, які виховують дітей з різними формами дизонтогенезу зумовлена низкою важливих соціальних, психологічних та медико-педагогічних чинників, що відображають реалії сучасного українського суспільства: зростання кількості дітей із порушеннями розвитку: за останні роки спостерігається збільшення кількості дітей із різними формами дизонтогенезу (затримка психічного розвитку, аутизм, ДЦП, інтелектуальні порушення тощо), що, у свою чергу, зумовлює зростання кількості сімей, які стикаються з тривалим емоційним та фізичним навантаженням; високий рівень психологічного навантаження на матерів: у переважній більшості саме матері беруть на себе основну відповідальність за догляд, навчання, реабілітацію та соціалізацію дитини з особливими потребами, що часто призводить до хронічного стресу, зниження адаптаційних можливостей і розвитку емоційного вигорання; недостатня система підтримки та допомоги батькам: незважаючи на розвиток інклюзивної освіти та соціальних ініціатив, система психологічного супроводу для матерів дітей з дизонтогенезом залишається недостатньо розвиненою, що посилює їх психологічну вразливість; наслідки емоційного вигорання для дитини та сім'ї: хронічне емоційне виснаження матері негативно впливає на якість взаємодії з дитиною, може знижувати ефективність виховного процесу, провокувати конфлікти в родині, погіршувати психоемоційний клімат та загалом якість життя сім'ї; необхідність розробки превентивних і корекційних програм: дослідження психологічних аспектів емоційного вигорання матерів є основою для формування психокорекційних стратегій, які спрямовані на збереження психічного здоров'я жінок, підвищення рівня їхньої психологічної стійкості та адаптивності. Дослідження у цій сфері сприяють удосконаленню професійної діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів у роботі з родинами, що виховують дітей із особливими потребами, та розвитку системи підтримки батьків на рівні державної політики.

Таким чином, вивчення психологічних аспектів емоційного вигорання матерів, які виховують дітей із різними формами дизонтогенезу, є вкрай важливим як у науковому, так і в прикладному контексті, оскільки сприяє збереженню психологічного здоров'я сім'ї, формуванню ефективної системи підтримки батьківства в умовах особливих виховних обставин.

Феномен емоційного вигорання був уперше описаний у 1974 році американським психіатром Г. Фройденбергером як своєрідна форма психологічного захисту, що проявляється у зниженні мотивації та втраті сенсу в професійній діяльності [1, с. 69]. Попри те, що Міжнародна класифікація хвороб (МКХ-11) класифікує "синдром професійного вигорання" не як медичний діагноз, а як наслідок професійного стресу, у сучасних умовах його прояви виходять далеко за межі професійної сфери, охоплюючи навчальну, соціальну та родинну сфери, зокрема — батьківське вигорання.

Згідно з сучасними психологічними підходами, емоційне вигорання — це багатовимірний психофізіологічний стан, що супроводжується виснаженням емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів унаслідок тривалого впливу стресових чинників. Основними проявами є зниження мотивації до соціальної чи професійної активності, підвищена емоційна нестабільність, негативні установки та зміна моделей поведінки, що ускладнює адаптацію.

Дослідниці Л.В. Долинська та І.Г. Збродська, спираючись на зарубіжні джерела, прирівнюють батьківство до високостресових соціальних професій, де постійний контакт із людьми та емоційне навантаження є нормою. Батьківське вигорання, за їхніми висновками, виникає як наслідок дисбалансу між вимогами та наявними ресурсами. До чинників ризику належать: перфекціонізм, обмежений емоційний інтелект, низький рівень навичок батьківської комунікації, відсутність підтримки, хронічна втома та рутина. Ресурсами, що можуть протидіяти вигоранню, є турбота про себе, емоційна обізнаність, досвід батьківства, зовнішня підтримка тощо [1, с. 69].

Особливу увагу в дослідженнях приділено матерям дітей з інвалідністю або особливими освітніми потребами (ООП), які стикаються з постійним хронічним стресом через догляд за дитиною, нестачу часу на себе та емоційне виснаження [3, с. 221].

У дослідженні брали участь 93 респондентки — матері дітей з ООП (47 осіб) та без ООП (46 осіб), які пройшли анонімне опитування у відповідних соціальних мережах та групах. Було використано методики для вимірювання емоційного вигорання (К. Маслач, адапт. О.Я. Кляпець), самооцінки (М. Розенберг) та емоційного інтелекту (Н. Холл).

Результати дослідження показали, що емоційне виснаження характерне для значної частини матерів, причому найвищі показники частіше спостерігалися серед жінок, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Подібна тенденція простежувалась і щодо деперсоналізації, де у матерів дітей з ООП фіксувалась більша кількість випадків емоційного дистанціювання. Водночас зниження відчуття власної ефективності (редукція особистих досягнень) найчастіше відзначалося на середньому рівні, але з вищою інтенсивністю у матерів дітей без ООП.

Самооцінка учасниць варіювалася переважно в межах високого або середнього рівнів: жінки, які виховують дітей без ООП, частіше мали високу самооцінку, тоді як середній рівень був більш характерним для матерів дітей з ООП. Низький рівень самооцінки частіше траплявся саме серед останніх.

Щодо емоційного інтелекту, у більшості респонденток спостерігався середній або низький рівень, причому саме матері дітей з ООП частіше мали труднощі з усвідомленням власних емоцій та їх регуляцією. Проблеми з самомотивацією виявилися спільними для обох груп.

Разом з тим, більшість матерів, незалежно від типу виховання, демонстрували достатньо розвинені емпатійні здібності та вміння розпізнавати емоції інших людей, що є позитивним чинником у взаємодії з дитиною.

Кореляційний аналіз засвідчив сильний зворотний зв'язок між емоційним вигоранням і рівнем ЕІ та самооцінки ($p<0,01$). Особливо виражено це у групі матерів дітей з ООП. Водночас редукція особистих досягнень парадоксально виявила позитивний зв’язок із самооцінкою та ЕІ — імовірно через високий рівень вимог до себе.

Таким чином, матері, які виховують дітей з ООП, частіше зазнають емоційного виснаження та деперсоналізації. Водночас редукція особистих досягнень є характернішою для матерів дітей без ООП. Розвиток емоційної обізнаності, навичок саморегуляції та підтримка самооцінки можуть бути ефективними інструментами профілактики вигорання. Особливо важливо враховувати вплив виснаження на когнітивні ресурси матерів при розробці програм психологічної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Долинська Л. В., Збродська І.Г. Модель балансу вимог та ресурсів як ефективний інструмент прогнозування батьківського вигорання. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства (20-21 травня 2020 року)* / ред. рада І. І. Дробот (голова) та ін. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 67-70.
2. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
3. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. Вип. 17. С. 220-235.