

THE LATEST TECHNOLOGIES OF SCIENCE IMPLEMENTED IN USE

Abstracts of XVII International Scientific and Practical Conference

Munich, Germany
(April 28-30, 2025)

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З КОМПЛЕКСНИМИ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ

Шевчук Вікторія Валентинівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У сучасних умовах родина, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами (ООП), розглядається не лише як середовище розвитку, а й як потенційно ефективна реабілітаційна структура. Водночас соціально-економічні та епідеміологічні виклики, зокрема пандемія, накладають додаткові труднощі на батьків, що змушені поєднувати роль вихователя й педагога, зокрема у зв'язку з переходом на дистанційну форму навчання.

Особливої актуальності набуває вивчення рівня емоційного вигорання у таких батьків, які в умовах хронічної стресової ситуації можуть страждати від значного психоемоційного навантаження. Саме тому метою нашого дослідження є аналіз рівнів емоційного вигорання у батьків дітей з ООП та формування методичних рекомендацій щодо його профілактики і подолання.

У дослідженні взяли участь 350 батьків, які виховують дітей з комплексними порушеннями розвитку. Для оцінки рівня емоційного вигорання застосовано методику В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання».

Аналіз попередніх досліджень засвідчує, що тема емоційного стану батьків дітей з ООП висвітлювалася в роботах таких науковців, як Р. Майрамян, Г. Кукуруза, Т. Скрипник, І. Сухіна, А. Душка, Є. Ейдемільер, В. Ткачева, Л. Шипіцина та інших. Вони вказують на наявність пролонгованого стресу, емоційної нестійкості, а також на розвиток різних психосоматичних симптомів у батьків, які перебувають у стані постійного напруження через особливості виховання дитини.

Поняття емоційного вигорання (burnout) було вперше запропоноване Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 році для опису стану людей, які тривалий час працюють у системі «людина-людина». У сучасній науці його трактують як психічне, емоційне і фізичне виснаження, пов'язане з хронічним стресом. Виокремлюють три основні стадії синдрому:

- Напруження, що супроводжується втомою, емоційним виснаженням, тривогою.
- Резистенція, яка виявляється в зниженні емоційної чутливості, формуванні захисної байдужості.
- Виснаження, що проявляється в емоційній спустошеності, апатії, втраті сенсу діяльності, а також у фізичних і психосоматичних розладах [2, с. 143].

У період пандемії ці симптоми у батьків дітей з ООП стали особливо актуальними. Емоційне вигорання у них проявляється не лише у втраті мотивації до виконання батьківських обов'язків, але й у загальному зниженні психофізичного стану, включаючи підвищену дратівливість, втому, тривожність та соціальну ізоляцію.

Результати дослідження. Дослідження засвідчило, що на першій стадії (напруження) 47% респондентів мають високі показники вигорання, 30% – середній рівень, 23% – низький. На стадії резистенції 49% респондентів уже демонструють сформовану фазу, 20% – середній рівень, а 31% – низький. На стадії виснаження показники ще вищі: 54% опитаних мають сформований синдром, 32% – знаходяться на межі його формування, і лише 14% – демонструють низький рівень.

Серед основних факторів, що спричиняють розвиток вигорання, виокремлено:

- тривале перебування в умовах загрози для здоров'я;
- самоізоляцію;
- надмір інформаційного шуму;
- фінансову нестабільність;
- порушення звичних умов життя.

Також значну роль відіграють індивідуальні риси особистості, серед яких:

- Нейротизм – висока емоційна нестійкість, схильність до частих негативних емоцій.
- Емоційна реактивність – швидка та інтенсивна емоційна відповідь на подразники.
- Тривожність – постійна внутрішня напруга, що погіршує сімейні взаємини.
- Інтровертованість – ускладнює емоційне спілкування в умовах ізоляції.
- Низька толерантність до невизначеності – призводить до фрустрації та підвищеного стресу.

До особистісних детермінантів також належать:

- Локус контролю – особи з зовнішнім локусом відчувають меншу впевненість у своїй здатності впливати на події, тоді як гіпервідповідальні інтернали схильні до вигорання через надмірний контроль.
- Самоефективність – низька віра у власні сили підвищує відчуття безпорадності.
- Самооцінка і самоповага – критично низькі показники зумовлюють зневіру в собі як у батьках та особистостях [1, с. 221].

Висновок. Батьки дітей з ООП є вразливою групою до розвитку синдрому емоційного вигорання, особливо в умовах соціальних криз. У зв'язку з цим необхідною є психоемоційна підтримка, навчання методам саморегуляції, розвиток психологічної стійкості та формування навичок емоційної самодопомоги.

Список літератури

1. Сухіна І.В. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. Вип. 17. С. 221-235.
2. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії "емоційне вигорання". *Габітус*. 2020. Вип. 17. С. 141-145.