

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

Дипломна робота
магістра

з теми: **«ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ»**

Виконала: здобувач вищої освіти
2 курсу, групи SoO1-M21z
спеціальності 016 Спеціальна освіта
Смаляна Світлана Анатоліївна

Керівник: **Михальська Світлана Анатоліївна**,
доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

Кам'янець-Подільський – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ.....	8
1.1. Сутність поняття синдрому емоційного вигорання.....	8
1.2. Психологічні особливості емоційного вигорання батьків, що виховують дитину з порушеннями психофізичного розвитку.....	12
1.3. Стратегії запобігання руйнівному впливу надмірного стресового навантаження, в контексті батьківства.....	18
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ.....	25
2.1. Організація емпіричного дослідження емоційного вигорання.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження емоційного вигорання у батьків.....	37
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ.....	46
3.1. Соціально-психологічний тренінг як форма розвитку батьківських компетентностей.....	46
3.2. Методичні засади та напрямки превенції емоційного вигорання батьків.....	56
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Сучасний підхід до родини, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами, дозволяє розглядати її, як певну систему, що має надзвичайні можливості для реабілітації своєї дитини. Адже родина та батьки мають потенційні можливості для створення максимально сприятливих умов для розвитку і виховання власної дитини.

Разом з тим, умови сьогодення, в яких живе сучасне суспільство є своєрідним викликом, через який доводиться проходити останні роки усім родинам, а саме в світова пандемія, війна в країні, суттєве зниження матеріального статку родин. Одним із важливих аспектів подолання цих викликів є необхідність дослідження рівня емоційного вигорання у батьків дітей з ООП. Адже яким окрім озвучених життєвих викликів, батьки виконують функції батьківства по догляду за дитиною із порушеннями психофізичного розвитку, а також їм доводиться виконувати ще й функцію педагога, через перехід звичної навчальної діяльності дітей у дистанційну.

Психологічні проблеми взаємодії батьків з дітьми, які мають особливі потреби досліджувалися низкою українських та зарубіжних науковців, зокрема: Р. Майрамян досліджувалась поява в батьків, які виховують особливу дитину, різних соматичних захворювань, астенічних і вегетативних розладів, депресивної симптоматики; Г. Кукурузою - психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку; Т. Скрипник концентрувала увагу на особливості взаємодії батьків з дитиною з РАС; А. Душка - психологічна допомога родині, яка виховує дитину з ДЦП та дитину з розладами спектру аутизму; Є. Ейдемільером, В. Юстіцкісом досліджувались структурно-функціональні особливості сімей із психічно хворими членами родини; Г. Соколовою - особливості психологічного супроводу батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна; В. Ткачовою описано виникнення у батьків дітей з ООП особистісних порушень та певних характерологічних особистісних рис; Л. Шипіциною - взаємини в родинах, де виховуються діти з порушеннями

інтелектуального розвитку та ін. В наукових колах обговорюються дослідження щодо наявності пролонгованого стресу у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Дослідження стресу у батьківстві досліджували Р. Майрамян, М Радченко; В. Ткачева; Л. Шипіцина та ін. Переважна більшість досліджень схиляються до висновку, що батьки, які виховують дитину з ООП, живуть в екстремальних умовах, у ситуації хронічного стресу. Такі екстремальні умови стають основним чинником розвитку синдрому емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Проте актуальність цієї теми не знижується, а ще більше актуалізується останні роки у зв'язку із пандемією та війною в країні. Аналізуючи практичні дослідження, нами було помічено відсутність наукових праць щодо взаємозв'язку між емоційним вигоранням у батьківстві та особливостями наявного копінг-ресурсу особистості у подоланні важких життєвих та стресових ситуацій. Дослідження, які співвідносять копінг-ресурс особистості і професійне вигорання досліджувались у професіях, що пов'язані з екстремальними ситуаціями на робочому місці. А виконання батьківських обов'язків при вихованні дитини з ООП є досить стресовим, як зазначають дослідження.

Ми можемо припустити, що перебування в потенційно загрозливій для життя ситуації з невизначеною тривалістю в умовах пандемії та карантинних заходів, війни та додаткового педагогічного навантаження у батьківстві, суттєво впливає на розвиток емоційного вигорання у даної категорії батьків.

Мета дослідження - дослідити роль особистісних чинників у виникненні феномену емоційного вигорання у батьків, шляхи психологічного захисту і стратегії протидії емоційному вигоранню; розробити методичні рекомендації щодо психологічної профілактики та підтримки батьків, що виховують дитину з ООП.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз загальної психологічної, педагогічної та методичної літератури щодо проблеми емоційного вигорання, виконання батьками обов'язків пов'язаних із батьківством та напрямків превенції емоційного вигорання у батьків.

2. Визначити особливості емоційного вигорання у батьків, що виховують дитину з особливими освітніми потребами.

3. Дослідити експериментально взаємозв'язок між емоційним вигоранням батьків та використанням ними неконструктивних копінгових стратегій у подолання різних життєвих ситуацій.

4. Провести аналіз ефективних форм превенції та подолання емоційного вигорання у батьків.

5. Розробити методичні рекомендації щодо ефективних форм та методів роботи із батьками дітей з ООП в навчальних закладах.

Об'єкт дослідження: феномен синдрому емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження: взаємозалежність між емоційним вигоранням у батьківстві та використанням особистістю не конструктивних копінг-стратегій.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка; Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН); Методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки») Р. Лазаруса, С. Фолкмана (адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої); кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі закладу дошкільної освіти №33 «Джерельце» Хмельницької міської ради міста Хмельницького та на базі Кам'янець-Подільської міськрайонної громадської організації дітей-інвалідів «Вікторія».

Елементи наукової новизни.

Розширено розуміння особливостей формування емоційного вигорання батьківства дітей з ООП; уточнено причини емоційного вигорання у ситуаціях, що ускладнені факторами глобального характеру (пандемія, війна); досліджено взаємозв'язок між емоційним вигоранням батьків дітей з ООП та наявним у них копінговим ресурсом; розроблено схему для індивідуального користування батьками для превенції вигорання у батьківстві.

Практичне значення. Можливості використання описаних методів та технологій, а також методичних рекомендацій щодо превенції та корекції емоційного вигорання у батьків фахівцями спеціальної освіти та практичним психологом закладу освіти; використання представленої схеми превенції емоційного вигорання батьками як самостійно, так і у супроводі фахівця-психолога.

Апробація роботи. Описані в дипломній роботі результати дослідження обговорювались на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти» на базі кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти Бердянського державного педагогічного університету (26-27 жовтня 2022 року). За результатами дослідження опубліковано наукову статтю на тему «Особливості емоційного вигорання у батьків, що виховують дитину з особливими освітніми потребами» (Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції: збірник наукових праць; укладач Петровська К. В. 2022., С. 175-178. Режим доступу: <https://bdpu.org.ua/faculties/fdssso/structure-fdssso/kaf-social-pedagogy/science-kaf-social-pedagogy/konferentsii/2022-2/>).

Структура роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 8 таблиць, 1 рисунок та 1 додаток.

Дипломна робота виконана на замовлення Кам'янець-Подільської міськрайонної громадської організації дітей-інвалідів "Вікторія".

ВИСНОВКИ

Актуальною проблемою для батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах пандемії та карантинних заходів, що продовжуються понад два роки та війна в Україні є емоційне вигорання. Адже окрім вирішення питань пов'язаних із озвученими факторами, розвиток даного синдрому пов'язаний з переживанням кризового явища пандемії та виконання батьками обов'язків не тільки виховання своїх дітей, а й виконання функцій педагогічного характеру, що зумовило додаткові психоемоційні навантаження та переживання у батьків. Проведене дослідження дало змогу виявити рівні емоційного вигорання у батьків з ООП та розробити рекомендації, спрямовані на його подолання.

Нами було здійснено аналіз літератури психологічної, педагогічної та медичного характеру щодо проблеми емоційного вигорання загалом та безпосередньо у батьків, що виховують дітей з ООП; підбрано методики для вивчення емоційного вигорання у батьків; методики вивчення самопочуття, активності та фонового настрою батьків; методики, що вивчають копінговий ресурс особистості.

За результатами нашого дослідження було з'ясовано, що у 46,2% батьків наявне емоційне вигорання, а у 45,2% батьків емоційне вигорання на стадії формування. Нами було з'ясовано, що 51,6% батьків характерним є низький рівень загального самопочуття, життєвої активності та домінантного настрою.

Середній рівень за показниками активності, самопочуття та настрою, що характеризується мінливістю та нестабільністю показників, з'ясовано у 48,3% батьків. Відповідно, до висновків дослідження можемо говорити про те, що батьки дітей з ООП відчувають значні труднощі у виконанні своїх батьківських обов'язків, що певним чином відображається на конструктивному батьківському супроводі дитини з ООП та максимально можливому психофізичному розвитку особливої дитини.

Також нами було виявлено взаємозв'язок між наявним емоційним вигоранням у батьківстві та використанням особистістю низько ефективних копінгових стратегій. Від 50% до 67,8% батьків використовують не адаптивний копінг у вирішенні складних життєвих ситуацій. Найвищі показники, за результатами дослідження характерні для конфронтаційного копінгу, дистанціювання, втечі-уникнення. Конфронтаційний, дистанціювання, втечі-уникнення – це копінги, що вважаються науковцями, як низькопродуктивні способи вправління із життєвими ситуаціями та характеризуються такими особистісними характеристиками, як: не помічання важливих ситуацій, що потребують втручання та вирішення; надмірне агресивне реагування у міжособистісній комунікації; поверхневність у виконанні діяльності та ін. Усі ці показники та особистісні характеристики батьків не забезпечують можливостей для якісного виконання батьківських обов'язків.

Проведений аналіз теоретичної, методичної літератури, а також експериментальних даних досліджень емоційного вигорання батьків дітей з особливостями психофізичного розвитку, дозволив виділити основні напрями підтримки батьків, з метою превенції та подолання емоційного вигорання, а саме: соціально-психологічний тренінг подолання (превенції) емоційного вигорання; індивідуальна програма попередження емоційного вигорання. У дослідженні розроблено методичні рекомендації щодо проведення соціально-психологічного батьківського тренінгу; розроблено схему напрямків превенції емоційного вигорання у батьківстві, яка може використовуватись батьками як самостійно, так і у супроводі фахівця-психолога; підбрано та структуровано вправи для розвитку копінгового ресурсу батьків та превенції/подолання стресу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в поглибленому вивченні особливостей емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами в Україні та за кордоном з метою порівняння причин та спонукаючих факторів вигорання у батьківстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко Б.В. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 58–64.
2. Бабанов С.А. Синдром емоціонального вигорання. *Врач скорой помощи*. 2012. № 10. С. 59–65.
3. Базалева Л.А. Отношение матери к ребенку в связи с ее эмоциональным «выгоранием». *Гуманизация образования : научно-практический журнал*. 2009. № 6. С. 88–93.
4. Барко В. Психологічне забезпечення діяльності органів внутрішніх справ. *Вісник Академії управління МВС*. 2010. №3.
5. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Ось 89, 2000. 224 с.
6. Бойко В. В. Синдром емоціонального вигорання в професіональному общении. СПб.: Сударыня, 2012. 122 с.
7. Василенко А.Ю. Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: личностные факторы. *Вектор науки ТГУ*. 2011. № 4. С. 53-55.
8. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. Юрайт, 2019. 299 с.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. Санкт-Петербург, 2008. 336 с.
10. Гончарук Н.М. Методика проведення соціально– психологічного тренінгу. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2010. С. 140-159.
11. Грабе М. Синдром выгорания. СПб: Речь, 2013. 95 с.
12. Дудяк, В. Емоційне вигорання. К.: Главник, 2007. 128 с.
13. Душка А. Л. Оказание психологической помощи семье в ситуации постановки ребенку диагноза ДЦП. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 1-12. С. 254-262.

14. Жогно Ю.П. Синдром эсоционального сгорания педагога как аспект организации учебно-воспитательного процесса. *Научный вестник ЮГПУ им. К.Д. Ушинского*. 2007. № 3–4. С. 80–87.
15. Забабурина О.С., Максименко О.В., Савина Е.А. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития : пособие для педагогов-психологов. Москва : Владос, 2008. 223 с.
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
18. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. Краснояр. гос.пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013.
19. Кукурудза Г.В. Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушенням розвитку : монографія. Харків : Точка, 2013. 244 с.
20. Кукуруза Г. В. Психологічна допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку : дис. докт. псих. наук : 19.00.04. Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Х., 2013. 350 с.
21. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. Москва : Просвещение, 2008. 240 с.
22. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром професійного вигорання та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти (Наук. ред.) Київ, Міленіум. 2004.
23. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. дис канд. психол. наук: 19.00.04 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. К., 2003. 21 с.

24. Маркова М.В. До проблеми трансформації інституту сім'ї. *Міжнародний психіатричний, психотерапевтичний та психоаналітичний журнал*. 2007. № 1. С. 91-94.
25. Маркова М.В., Ветрила Т.Г. О разработке комплексной системы медико-психологической реабилитации семей, воспитывающих ребенка с нарушением психического развития. *Журнал психиатрии и медицинской психологии*. 2009. № 2 (22). С. 38–45.
26. Методические рекомендации по поддержке семей, воспитывающих подростков и взрослых с ограниченными возможностями здоровья: Проект «Клуб родителей особых детей». Благотворительное учреждение «Центр социальной реабилитации «Турмалин». 2017. URL:http://turmaline.ru/wpcontent/upload/2018/11/Turmaline.ru_parents_guidelines.pdf
27. Мілютіна К.Л., Івашова О.О. Вплив батьківського ставлення до дітей із розладами аутистичного спектру на перспективу інклюзивного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 5 (1). С. 98–102.
28. Никифиров Г.С. Психология здоровья. СПб: Питер, 2002. 436 с.
29. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2001. № 3. URL: <http://psyjournal.ru/articles/fenomenvygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya> [архивировано в WaybackMachine]
30. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания. Диссертация д.п.н. Ярославль. 2005.
31. Островська К.О. Психологічні особливості ставлення матерів до їх здорових дітей та дітей з обмеженими можливостями. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 19 «Корекційна педагогіка та спеціальна психологія» : збірник наукових праць*. 2015. Вип. 29. С. 213–219.

32. Перегончук, Н. В. Професійне вигорання як фактор розвитку особистості педагога. Дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2011.
33. Петрунько О. Внутрішньоособистісний конфлікт на стику конфліктології, практичної та клінічної психології. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія)*. 2017. № 1 (56).
34. Прохоренко Л.І. Бужинецька К.Б. Психологічні аспекти пізнавальної мотивації дітей з порушеннями когнітивного розвитку. *Збірник доповідей Міжнародної науково-практичної конференції "Інклюзивне навчання в Новій українській школі"* (26-27 березня 2018 року). Тербовля : Інтерсервіс, 2018. С. 184–187.
35. Рябова Т. В. Феномен емоціонального вигорання. *Екологія и жизнь*. 2015. № 10 (83). С. 78-81.
36. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / укл. С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова та ін. Київ, 2004. 264 с.
37. Смульсон М. Профілактика професіонального вигорання сотрудников благодотворительных организаций: Учеб. пособие. – К., 2003.
38. Соколова Г. Б. Психологічні особливості захисної поведінки батьків, що виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*. 2017. №3. С. 23-28.
39. Соколова Г.Б. Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*. 2018. № 5–6. С. 118–122.
40. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. Випуск 17. С. 230-235.
41. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К., 2005.
42. Титаренко Т., Кляпець О. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї, як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2007. 142 с.

43. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии. Москва : АСТ: Астрель, 2007. 320 с.
44. Царькова О.В. Особливості допомоги батькам, які виховують дітей з особливими потребами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 687–697.
45. Шпитальний Д.В. Синдром «емоционального сторування» как вид профессиональной дезадаптации (часть вторая). *Профессиональный потенциал*. 2002. №2. С. 33-42.
46. Шульженко Д.І. Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку. *Психологічний часопис*. 2017. № 5 (9). С. 173–180.
47. Lahad M., Avalon O. The "Basic Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-cultural Application. 2013. 288 с.
48. Lazarus R. S. The stress and coping paradigm. *Models for Clinical Psychopathology*. New York : Spectrum, 1981. с. 177-214.
49. Brouwers A., Tomic W. A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management / A. Brouwers, W. Tomic // *Teaching & Teacher Education*. – 2016. – Vol.16, №2. – P.239-253.
50. Burke R.J., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers / R.J. Burke, E. Greenglass // *Human Relations*. – 2013. – Vol.48. – №2. – P.187-202.
51. Freudenberger H. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. Vol. 30. pp. 159-165.
52. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. №71 (3). С. 543–562.
53. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // *Applied and Preventive Psychology*. – 1998. – V. 7. – P. 20–27.
54. Moss R. H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York : Plenum Press. 1986. С. 3-28.