

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ГОНЧАРУК АНДРІЙ ВАЛЕРІЙОВИЧ

УДК 159.922.76 – 056 313: 316 454.52 (043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

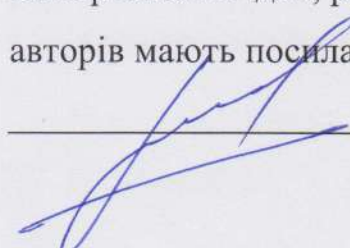
05 Соціальні та поведінкові науки

053 Психологія

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних
досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших
авторів мають посилання на відповідне джерело



А.В. Гончарук

Науковий керівник:
Прохоренко Леся Іванівна,
доктор психологічних наук,
професор, член-кореспондент
НАПН України

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Гончарук А. В. Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, Київ 2025.

Дисертаційне дослідження присвячено актуальній темі у сучасній спеціальній психології – вивченню емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами. У дисертації теоретично обґрунтовано основні підходи до проблеми емоційного вигорання, які представляють його з позиції полісистемно детермінованого утворення; психофізичного та емоційного виснаження; дезадаптивної емоційної поведінки; деструктивної деформації особистості; механізму психологічного захисту.

За результатами диференційного аналізу наукових підходів до визначення суті цього феномену сформульовано авторське визначення емоційного вигорання, яке розглянуто як детерміноване зовнішніми і внутрішніми чинниками утворення, що поєднує у собі психоемоційне виснаження, пов'язане з довготривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях, і недостатність особистісних ресурсів для управління власною поведінкою. За даними теоретичного аналізу виокремлено три основні характеристики емоційного вигорання, які описують його сутність. Вони представлені емоційним виснаженням, деперсоналізацією, переживанням відсутності досягнень у значимих видах діяльності.

З урахуванням формулювань Міжнародної статистичної класифікації хвороб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям (англ. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) (ICD-11, 2022), а також низки наукових і практичних досліджень з проблеми емоційного вигорання, нами ґрунтовно і всебічно охарактеризовано його симптоматику. Окреслено сфери особистості, яких стосуються провідні симптоми емоційного вигорання. Серед них виокремлено психофізичні порушення, представлені симптомами фізичної втоми, фізичного виснаження, безсилля; емоційні порушення, які

полягають в емоційному виснаженні, емоційній напруженості, почуттях провини, безвиході, порожнечі, безпорадності; когнітивні зміни, представлені зниженням інтересу до нового, відсутності гнучкості і критичності мислення; соціальні проблеми, які полчають у нестачі підтримки з боку рідних і близьких, конфліктній поведінці, соціальній ізолюваності, поведінковій дисфункції, які проявляються в неорганізованості.

На основі теоретичного узагальнення доведено, що емоційне вигорання впливає на управління батьками власною емоційною та соціальною поведінкою, що опосередковано призводить до проблем у батьківсько-дитячих взаємостосунках.

Грунтовно і повно проаналізовано психофізіологічні і соціальні чинники емоційного вигорання. На основі теоретичного дослідження доведено, що психофізіологічно емоційне вигорання проявляється у підвищенні рівня кортизолу – «гормону стресу», який виробляється корою наднирників. Його функціонування здійснюється у кілька етапів – від стадії активації до стадії виснаження і тотального виснаження, що дає змогу констатувати наявність різних рівнів емоційного вигорання. У межах аналізу психофізіологічних чинників емоційного вигорання описано роль гіпоталамо-гіпофізарної системи, яка забезпечує його перебіг. У соціально-психологічному контексті виокремлено зовнішні і внутрішні детермінанти емоційного вигорання, що стало основою нашого подальшого емпіричного дослідження.

Під час теоретичного аналізу наукових розвідок у сфері спеціальної психології, опрацьовано проблеми психолого-педагогічних основ виховання дошкільників з особливими освітніми потребами в умовах сім'ї. Досліджено характер батьківсько-дитячих взаємин у сім'ях із дітьми дошкільного віку, що мають різні нозологічні форми порушень розвитку.

Результати аналізу дали змогу визначити особливості психологічних підходів, які варто враховувати батькам у спілкуванні та взаємодії з дітьми кожної з категорій. Зокрема, стосовно дітей із ППР, ЗПР слід враховувати низькі темпи їхньої інтелектуальної діяльності й у батьківсько-дитячих стосунках більше впливати через навіювання, ніж логічне переконання. Під час комунікації з дошкільниками із РСА першочергово звертати увагу на підвищення базової потреби у комунікативній взаємодії, формування системи емоційних ставлень, подолання емоційної холодності. У формуванні батьківсько-дитячих

взаємостосунків із дошкільниками, що мають порушення у системі аналізаторів, варто враховувати провідний тип сприймання, через який слід налагоджувати комунікацію. У спілкуванні з дошкільниками із порушеннями мовлення здійснювати формування навичок вербальної мовленнєвої взаємодії з використанням допоміжних невербальних і візуальних засобів. Для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату надавати допомогу у розширенні соціального простору взаємодії. Урахування цих підходів знижує стреси й емоційне напруження у межах батьківсько-дитячих взаємостосунків, що сприяє попередженню емоційного вигорання у батьків.

З метою оцінки детермінант і рівнів емоційного вигорання було розроблено структурно-функціональну модель дослідження емоційного вигорання, яка містить базову та модулюючі змінні. Базову змінну представлено емоційним вигоранням і визначено ключовим параметром розрахунків. Модулюючі змінні поділено на 2 групи – модулюючі змінні 1-го порядку, які представлено зовнішніми (соціально-економічними) детермінантами емоційного вигорання; модулюючі змінні 2-го порядку, які характеризують внутрішні (особистісні) психологічні детермінанти емоційного вигорання.

До зовнішніх детермінант нами було віднесено три компоненти дослідження: соціальний (детермінанти: високі вимоги до батьківської ролі, недостатня психологічна підтримка, соціальна ізоляція); проблемо-зорієнтований (детермінанти: наявність сімейних конфліктів, несприятлива атмосфера у родині), економічний (детермінанти: надлишкове професійне навантаження батьків, фінансові труднощі). Серед внутрішніх детермінант виокремлено: ціннісно-зорієнтований компонент (детермінанти: несформованість позитивного світосприймання; невідповідні виховні орієнтири батьків); комунікативний (детермінанти: неефективна тактика взаємодії з дітьми), емоційно-регулятивний (детермінанти: схильність до почуття провини, висока напруженість, нездатність до саморегуляції, низький рівень емпатії, хронічний стрес і фізичне виснаження, емоційно-психологічне виснаження); ресурсний (детермінанти: недостатня відповідальність, неорганізованість).

Для дослідження кожної детермінанти було розроблено та обґрунтовано рівні її дослідження (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький), а

також підібрано методики експериментального дослідження з урахуванням функції, яку вона вивчає та цільової аудиторії, на яку спрямована. Аналогічні рівні було представлено у дослідженні емоційного вигорання як базової змінної. Визначено, що високий рівень емоційного вигорання характеризується стійким емоційним і фізичним виснаженням, хронічною втомою, тривожністю, депресивними симптомами, порушеннями сну. Відсутність підтримки та визнання зумовлює апатію й емоційну нестабільність. Рівень вище середнього властивий тим, що часто спостерігається знижений настрій, емоційне виснаження, ігнорування власних потреб, тривожність, дратівливість у спілкуванні з дітьми, періодичні проблеми зі сном. Середній рівень вказує на те, що виснаження є епізодичним, тривожність ситуативною. Побутові обов'язки не викликають стабільного дискомфорту, дратівливість проявляється лише в стресових ситуаціях. Рівень нижче середнього є показником того, що емоційна втома виникає рідко. Батьки здебільшого активні, врівноважені, з позитивним емоційним станом і хорошими взаєминами в родині. Низький рівень засвідчує, що батьки задоволені родинним життям, мають емоційну підтримку, високу мотивацію до виховання, гармонійні стосунки з дітьми та відчуття реалізації у батьківській ролі.

За частотним розподілом рівнів емоційного вигорання, з'ясовано переважання середніх і нижчих за середні рівнів у батьків, які виховують дітей з нормотиповим розвитком (НР) і переважання вищих за середні і середніх рівнів у батьків дітей з особливими освітніми потребами (ОПП).

За результатами емпіричного дослідження експериментально перевірено і встановлено диференційні особливості між рівнями емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із нормотиповим розвитком, і тих, хто виховує дошкільників із особливими освітніми потребами. З'ясовано відмінності за зовнішніми детермінантами «недостатність психологічної підтримки», «конфліктність», «психологічна атмосфера» і внутрішніми детермінантами «позитивне мислення», «прихильне ставлення до дітей», «почуття провини», «фрустрованість», «хронічний стрес і фізичне виснаження», «емоційне виснаження», «відповідальність», «організованість».

Виявлено детермінанти, які впливають на виникнення емоційного вигорання. За даними статистичного аналізу встановлено значущий кореляційний зв'язок між емоційним вигоранням і низкою змінних:

високий зв'язок: з емоційним виснаженням ($r = 0,72032$);

відчутний зв'язок: з хронічним стресом і фізичним виснаженням ($r = 0,64263$); позитивним мисленням ($r = -0,52641$); ефективною батьківсько-дитячою комунікацією ($r = -0,59801$); стресостійкістю ($r = -0,58095$), почуттям провини ($r = 0,57278$).

помірний зв'язок: з конфліктністю ($r = 0,34186$); недостатньою психологічною підтримкою ($r = 0,47592$); емпатійністю ($r = -0,44656$); батьківською відповідальністю ($r = -0,44656$); сприятливою психологічною атмосферою ($r = -0,39053$); недостатнім ставленням до правил ($r = 0,36006$); фрустрованістю ($r = 0,36119$).

Узагальнення результатів експериментальної методики засвідчили найбільший вплив на емоційне вигорання детермінант емоційного виснаження, хронічного стресу і фізичного виснаження, негативного мислення, неефективної батьківсько-дитячої комунікації, низького рівня стресостійкості і почуття провини.

На основі даних експериментального дослідження розроблено авторську методику подолання емоційного вигорання. В її основу покладено етіологічну корекцію, що ґрунтується на врахуванні статистичного взаємозв'язку емоційного вигорання з його зовнішніми і внутрішніми детермінантами. Засобом реалізації методики обрано активне соціально-психологічне навчання тривалістю 13 занять, яке проводиться за дистанційною формою. Методами забезпечення активного соціально-психологічного навчання визначено широке використання психорелаксаційних технік (дихальних, сугестивних м'язових, візуалізації), застосування тілесно зорієнтованої терапії, інформаційної підтримки батьків, методів дебрифінгу, позитивного світосприймання, моделювання життєвих ситуацій, поведінкових технік, психотехнологій формування емоційної компетентності, розвитку самоменеджменту.

У структуру методики покладено такі складові: ідентифікація симптомокомплексу емоційного вигорання; формування ефективних копінг-стратегій батьківсько-дитячої взаємодії; психологічні рекомендації батькам щодо роботи з дітьми; напрями

психологічної роботи; тематика занять; умови ефективної реалізації; а також методи та техніки психологічного впливу.

Наукова новизна представленого дисертаційного дослідження полягає в тому, що вперше: інтерпретовано поняття «емоційне вигорання батьків», «детермінанти емоційного вигорання»; розроблено структурно-функціональну модель вивчення детермінант емоційного вигорання, яку представлено трьома змінними: базовою; модулюючими змінними 1-го та 2-го порядку; проаналізовано диференційні відмінності емоційного вигорання у батьків дітей з ООП і НР; з'ясовано зовнішні та внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми дошкільного віку; розроблено та обгрунтовано різнорівневу методику подолання емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей дошкільного віку з ООП; охарактеризовано теоретико-методичні засади підвищення емоційної опірності у батьків з психологічною проблемою емоційного вигорання; з'ясовано напрями і психологічні умови подолання негативних наслідків емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з ООП; розроблено авторські корекційно-розвивальні техніки подолання зовнішніх і внутрішніх детермінант емоційного вигорання. Під час дисертаційного дослідження поглиблено та уточнено: методи подолання наслідків емоційного вигорання з урахуванням багатокomпонентної структури особистості; поняття «батьківська компетентність», «відповідальне батьківство». У контексті проведеного експерименту подальшого розвитку набули основні положення етіологічного підходу у подоланні емоційного вигорання батьків дошкільників з ООП.

Практична значущість дослідження полягає у розробленні та впровадженні в освітньо-виховний процес дошкільників з особливими освітніми потребами комплексної корекційно-розвивальної методики, спрямованої на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх детермінант емоційного вигорання батьків. Створено інструментарій для психодіагностики емоційного вигорання, який може бути використаний на етапі первинного виявлення симптомокомплексу проблеми та аналізу її провідних детермінант у батьків, які виховують дітей з ООП. Отримані емпіричні дані й теоретичні узагальнення можуть бути використані практичними психологами та науковцями в контексті подальших досліджень, спрямованих на оптимізацію особистісного ресурсу батьків і

підвищення ефективності превентивних заходів щодо попередження емоційного виснаження в умовах виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. З огляду на це перспективою подальших досліджень визначено обґрунтування та розроблення технологій індивідуального консультування батьків дітей з ООП у контексті подолання емоційного вигорання; розроблення методів комплексної допомоги батькам, спрямованих на співпрацю фахівців соціально-психологічних служб, освітньої сфери, а також форм співпраці з родинами з метою забезпечення емоційно безпечного простору та підтримувального середовища для сімей, які виховують дітей з ООП.

Ключові слова: спеціальна психологія, інклюзія, особливі освітні потреби, дошкільники, психолого-педагогічний супровід, етіологічний підхід, емоційне вигорання, комунікативна компетентність, навички емоційної поведінки, батьківсько-дитячі взаєностосунки, корекція, соціально-психологічне навчання.

ABSTRACT

Honcharuk A. V. Psychological determinants of emotional burnout of parents of children with special educational needs. – Qualifying academic paper. Manuscript.

Thesis for the degree of Doctor of Philosophy, in the field of expertise 05 Social and Behavioural Sciences, speciality 053 Psychology. – Mykola Yarmachenko Institute of Special Pedagogy and Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2025.

The dissertation research is devoted to a topical issue in modern special psychology – the study of emotional burnout of parents of children with special educational needs. The dissertation theoretically substantiates the main approaches to the problem of emotional burnout, presenting it from the position of polysystemically determined formation; psychophysical and emotional exhaustion; maladaptive emotional behavior; destructive personality deformation; and psychological defense mechanism.

Based on the results of a differential analysis of scientific approaches to determining the essence of this phenomenon, the author's definition of emotional burnout is formulated, which is considered as a formation determined by external and internal factors, combining psycho-emotional exhaustion associated with a long-term stay in emotionally tense situations and a lack of resources to manage one's own emotional behavior. According to the theoretical analysis, three main characteristics of emotional burnout are identified, which describe its essence. They are represented by emotional exhaustion, depersonalization, and the experience of lack of achievements in significant activities.

Taking into account the formulations of the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-11, 2022), as well as a number of scientific and practical studies on the problem of emotional burnout, we have thoroughly and comprehensively characterized its symptoms. The areas of personality affected by the leading symptoms of emotional burnout have been outlined. Among them are psychophysical disorders, represented by symptoms of physical fatigue, physical exhaustion, symptoms of powerlessness; emotional disorders, which consist in emotional exhaustion, emotional tension, a sense of guilt, a sense of hopelessness, emptiness and helplessness; cognitive weakness, represented by a decrease in interest in the new, lack of flexibility and critical thinking; social, which manifest in a lack of

support from family and friends, conflict behavior, social isolation, behavioral, manifested in mental disorganization.

Based on theoretical generalization, it has been proven that emotional burnout affects parents' management of their own emotional and social behavior, which indirectly leads to problems in parent-child relationships.

The psychophysiological and social factors of emotional burnout have been thoroughly and fully analyzed. Based on theoretical research, it has been proven that psychophysiological, emotional burnout manifests itself in an increase in the level of cortisol, the “stress hormone” produced by the adrenal cortex. Its functioning is carried out in several stages, from the activation stage to the exhaustion stage and total exhaustion, which makes it possible to state the presence of different levels of emotional burnout. Within the framework of the analysis of the psychophysical factors of emotional burnout, the role of the hypothalamic-pituitary system is described. In the socio-psychological context, external and internal determinants of emotional burnout have been identified, which became the basis of our subsequent empirical study.

During the theoretical analysis of scientific research in the field of special psychology, the problems of psychological and pedagogical foundations of raising preschoolers with special educational needs in a family environment were studied. The nature of parent-child relationships in families with preschool children with various nosological forms of developmental disorders was studied.

The results of the analysis made it possible to determine the features of psychological approaches that parents should consider in communicating and interacting with children of each category. In particular, with regard to children with intellectual disability, mental retardation the low rates of their intellectual activity should be taken into account and in parent-child relationships, more influence should be exerted through suggestion than logical persuasion. When communicating with preschoolers with autism spectrum disorders, the primary focus should be placed on increasing the basic need for communicative interaction, forming a system of emotional attitudes, and overcoming emotional coldness. In forming parent-child relationships with preschoolers with disorders, through which communication should be established, the leading type of perception should be taken into account in the analyzer system,. In communicating with preschoolers with speech disorders, the skills of verbal speech

interaction should be formed using auxiliary non-verbal and visual means. For children with disorders of the musculoskeletal system, assistance should be provided in expanding the social space of interaction. Taking these approaches into account will reduce stress and emotional tension within the parent-child relationship, which will help prevent emotional burnout in parents.

In order to assess the determinants and levels of emotional burnout, a structural-functional model of emotional burnout research has been developed, which contains basic and modulating variables. The basic variable is represented by emotional burnout and is determined by the key parameter of the calculations. Modulating variables are divided into 2 groups - modulating variables of the 1st order, which are represented by external socio-economic determinants of emotional burnout; modulating variables of the 2nd order, which characterize internal psychological determinants of emotional burnout.

We attributed three components of the study to external determinants: social (determinants: high demands on the parental role, insufficient psychological support, social isolation); problem-oriented (determinants: the presence of family conflicts, unfavorable atmosphere in the family), economic (determinants: excessive professional workload of parents, financial difficulties). Among the internal determinants, the following were distinguished: value-oriented component (determinants: lack of formation of a positive worldview; inappropriate educational guidelines of parents); communicative (determinants: ineffective tactics of interaction with children), emotional-regulatory (determinants: tendency to guilt, high tension, inability to self-regulation, low level of empathy, chronic stress and physical exhaustion, emotional-psychological exhaustion); resource (determinants: lack of responsibility, disorganization).

For the study of each determinant, the levels of its research have been developed and justified (high, above average, average, below average, low), and experimental research methods have been selected taking into account the function it is studying and the target audience it is aimed at. Similar levels are presented in the study of emotional burnout as a basic variable. It is determined that a high level of emotional burnout is characterized by persistent emotional and physical exhaustion, chronic fatigue, anxiety, depressive symptoms, and sleep disorders. The lack of support and recognition leads to apathy and emotional instability. A level above average

is characterized by frequent emotional exhaustion, low mood, ignoring one's own needs, anxiety, irritability in communicating with children, and periodic sleep problems. The average level indicates that exhaustion is episodic, anxiety is situational. Household duties do not cause stable discomfort, irritability is manifested only in stressful situations. A level below average is an indicator that emotional fatigue rarely occurs. Parents are mostly active, balanced, with a positive emotional state and good relationships in the family. A low level indicates that parents are satisfied with family life, have emotional support, high motivation for upbringing, harmonious relationships with children and a sense of fulfillment in the parental role.

According to the frequency distribution of emotional burnout levels, the prevalence of average and below average levels in parents raising children with nervous disorders and the prevalence of above average and average levels in parents of children with special educational needs were found.

According to the results of the empirical study, the differential features between the levels of emotional burnout of parents raising children with normotypical development and those raising preschoolers with special educational needs were experimentally verified and established. The differences were found in the external determinants «insufficient psychological support», «conflict», «psychological atmosphere» and the internal determinants «positive thinking», «favorable attitude towards children», «feeling of guilt», «frustration», «chronic stress and physical exhaustion», «emotional exhaustion», «responsibility», and «organization».

Determinants that influence the occurrence of emotional burnout have been identified. According to statistical analysis, a significant correlation has been established between emotional burnout and a number of variables:

high correlation: with emotional exhaustion ($r = 0.72032$);

significant correlation: with chronic stress and physical exhaustion ($r = 0.64263$); positive thinking ($r = -0.52641$); effective parent-child communication ($r = -0.59801$); stress tolerance ($r = -0.58095$), feelings of guilt ($r = 0.57278$).

moderate relationship: with conflict ($r = 0.34186$); insufficient psychological support ($r = 0.47592$); empathy ($r = -0.44656$); parental responsibility ($r = -0.44656$); favorable psychological atmosphere ($r = -0.39053$); insufficient attitude to rules ($r = 0.36006$); frustration ($r = 0.36119$).

Summarizing the results of the experimental methodology, the greatest influence on emotional burnout is demonstrated by the determinants of emotional exhaustion, chronic stress, physical exhaustion, negative thinking, ineffective parent-child communication, low stress tolerance, and feelings of guilt.

Based on the data of the experimental study, an author's methodology for overcoming emotional burnout has been developed. It is based on etiological correction, which is taking into account the statistical relationship of emotional burnout with its external and internal determinants. Active social and psychological training lasting 13 lessons, which is conducted remotely, is chosen as a means of implementing the methodology. The methods for ensuring active social and psychological training are the widespread use of psychorelaxation techniques (breathing, suggestive muscle, visualization), the use of body-oriented therapy, information support for parents, debriefing methods, positive worldview, modeling of life situations, behavioral techniques, psychotechnologies for the formation of emotional competence, and the development of self-management.

The structure of the methodology includes the following components: identification of the symptom complex of emotional burnout; formation of effective coping strategies for parent-child interaction; psychological recommendations for parents regarding work with children; areas of psychological work; topics of classes; conditions for effective implementation; as well as methods and techniques of psychological influence.

The scientific novelty of the presented dissertation research lies in the fact that for the first time: the concepts of «emotional burnout of parents», «determinants of emotional burnout» were interpreted; a structural-functional model of studying the determinants of emotional burnout was developed, which is represented by three variables: basic; modulating variables of the 1-st and 2-nd order; differential differences in emotional burnout in parents of children with special educational needs (SEN) and normotypical development (ND) were analyzed; external and internal psychological determinants of emotional burnout of parents in relationships with preschool children were clarified; a multi-level methodology for overcoming emotional burnout in parents raising preschool children with SEN was developed and substantiated; theoretical and methodological principles of increasing emotional resilience in parents with the psychological problem of emotional burnout were characterized; directions and psychological conditions for

overcoming the negative consequences of emotional burnout of parents in relationships with children with SEN were clarified; developed author's correctional and developmental techniques for overcoming external and internal determinants of emotional burnout. In the context of the conducted experiment, the main provisions of the etiological approach to overcoming emotional burnout of parents of preschoolers with special educational needs were further developed.

The practical significance of the study lies in the development and implementation of a comprehensive correctional and developmental methodology aimed at overcoming both external and internal determinants of emotional burnout in parents in the educational process of preschoolers with special educational needs. A toolkit for the psychodiagnostics of emotional burnout has been created, which can be used at the stage of initial identification of the symptom complex of burnout and analysis of its leading factors in parents raising children with special educational needs. The obtained empirical data and theoretical generalizations can be used by practical psychologists and scholars in the context of further research aimed at optimizing the personal resource of parents and increasing the effectiveness of preventive measures to prevent emotional exhaustion in the conditions of raising children with special educational needs.

The conducted dissertation research does not exhaust all aspects of the problem of emotional burnout in parents raising children with special educational needs. In view of this, the prospect of further research is determined to substantiate and develop technologies for individual counseling of parents of children with special educational needs in the context of overcoming emotional burnout; develop methods of comprehensive assistance to parents aimed at cooperation between specialists from social and psychological services, the educational sphere, as well as forms of cooperation with families in order to provide an emotionally safe space and a supportive environment for families raising children with special educational needs.

Keywords: special psychology, inclusion, special educational needs, preschoolers, psychological and pedagogical support, etiological approach, emotional burnout, communicative competence, emotional behavior skills, parent-child relationships, correction, social and psychological training.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації, що відображають основні наукові результати

Статті у наукових фахових виданнях України, що включені до
міжнародних наукометричних баз з психології

1. Гончарук А.В. (2024) Дослідження емоційної сфери особистості: семантичний аналіз. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 115(3), 64–75. URL: <https://doi.org/10.33189/ectu.v115i3.185>
2. Гончарук А.В. (2024) Динаміка особистісних чинників емоційного вигорання матерів у вихованні дошкільників з особливими освітніми потребами *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, 25, 92–107: URL: <https://spp.org.ua/index.php/journal/article/view/258/250>
3. Гончарук А.В. (2024) Диференційний аналіз мотиваційно-вольових чинників відповідального батьківства у вихованні дітей дошкільного віку. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 117(1), 169–183. URL: <https://doi.org/10.33189/ectu.v117i1.220>
4. Гончарук А.В. (2024) Психофізіологічні механізми функціонування емоційного вигорання на різних етапах його генезу. *Габітус*, 67, 318–322. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/56.pdf>
5. Волошина О., Орлов О., Гончарук А., Попович І. (2025) Компаративне дослідження управління інклюзивним закладом дошкільної освіти в Україні та Німеччині. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, 26, 29–46. URL: <https://spp.org.ua/index.php/journal/article/view/274/255>

ПУБЛІКАЦІЇ, ЩО ДОДАТКОВО ВІДОБРАЖАЮТЬ

НАУКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ

Публікації апробаційного характеру

6. Гончарук А.В., Майорова А.О. (2022) Формування відповідального батьківства у родин, які виховують дітей із особливими освітніми потребами. *Психолого-педагогічний супровід дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціальної та інклюзивної освіти: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Кам'янець-Подільський, 9 лист.*

2022 р.) Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені Івана Огієнка, 49–52. URL: https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/materialy-konferentsii_2022-6.pdf

7. Гончарук А.В., Гончарук Н.М. (2022) Психологічний аналіз чинників емоційного вигорання у батьків. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Кам'янець-Подільський, 17 лист. 2022 р.)*. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 72–75. URL: <file:///C:/Users/USER/Downloads/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.%2017.11.22..pdf>
8. Гончарук А.В., Вержиковська О.М. (2022) Особливості розвитку пізнавальної мотивації у старших дошкільників з порушеннями мовлення. *Від творчого педагога до творчої дитини: гармонія партнерської взаємодії (з міжнародною участю) : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (Кам'янець-Подільський, 26-27 жовт. 2022 р.)*. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 40–43. URL: <https://drive.google.com/file/d/12Oi-YvGqU4tDHxTZxWYiSwO8L63H9TEP/view>
9. Гончарук А.В., Фененко Д.І. (2023) Синдроми порушень емоційної поведінки: психологічний підхід. *Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи (на пошану професора Шинкарюка А.І.): матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (Кам'янець-Подільський, 26 жовт. 2023 р.)*. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені Івана Огієнка, 93–98. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/7636/Aktualni-problemy-eksperymentalnoi-psykholohii-dosvid-ta-perspektyvy-26-10-2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Гончарук А.В., Станішевський А.Р. (2023) Теоретичне дослідження емоційного вигорання як психологічного явища. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців : матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (Кам'янець-*

Подільський, 17 листопада 2023 р.). Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 48–51. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7637>

11. Гончарук А.В. (2024) Психологічні технології профілактики батьківського емоційного вигорання у вихованні дітей. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : у 3 т.* Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 23 (1), 548–551. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/8023/Naukovi-pratsi-K-PNU-im.I.-Ohiiienka-zbirnyk-za-pidsumkamyy-zvitnoi-naukovoi-konferentsii%e2%80%93Vyp.23.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
12. Гончарук А.В., Гончарук Н.М. (2024) Напрями психологічної роботи щодо подолання емоційного вигорання у батьків. *Current challenges of science and education: The 10th International scientific and practical conference (Berlin, Germany, June 3-5, 2024).* Berlin, Germany, 313–318. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/06/CURRENT-CHALLENGES-OF-SCIENCE-AND-EDUCATION-3-5.06.24.pdf>
13. Гончарук А.В., Кузь О.О. (2025) Організація психологічної роботи із дітьми з багатодітних родин. *Current trends in scientific research development : The IX International scientific and practical conference (Boston, USA, April 10-12, 2025).* Boston, USA, 281–288. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-current-trends-in-scientific-research-development-10-12-04-2025-boston-ssha-arhiv/>
14. Гончарук А.В., Клочан М.В. (2025) Засоби психологічної профілактики емоційного вигорання у професійній діяльності психологів. *Scientific achievements of contemporary society: IX International Scientific and Practical Conference (London, United Kingdom, April 4-6, 2025).* London, United Kingdom, 307–312. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scientific-achievements-of-contemporary-society-4-6-04-2025-london-velikobritaniya-arhiv/>
15. Гончарук А.В., Кащук А.Р. (2024) Супервізія як психоемоційна підтримка професійної діяльності психологів. *Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи (на пошану професора Шинкарюка А.І.):*

матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (Кам'янець-Подільський, 26 жовт. 2024 р.). Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені Івана Огієнка, 93–98. URL:

<http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8549/Aktualni-problemy-eksperymentalnoi-psykholohii-dosvid-ta-perspektyvy-6-11-2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Гончарук А.В., Скоробогач Т.А. (2024) Особливості психоемоційної поведінки у дітей із гіперактивністю. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (Кам'янець-Подільський, 19 лист. 2024 р.)*. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 131–134. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8550/Aktualni-problemy-suchasnoi-psykholohii-perspektyvni-ta-priorytetni-napriamy-naukovykh-doslidzhen-molodykh-naukovtsiv-19-11-2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Гончарук А.В., Полторацький В.Е. (2024) Особливості становлення пізнавальної активності у дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (Кам'янець-Подільський, 19 лист. 2024 р.)*. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 24–28. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8550/Aktualni-problemy-suchasnoi-psykholohii-perspektyvni-ta-priorytetni-napriamy-naukovykh-doslidzhen-molodykh-naukovtsiv-19-11-2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Гончарук А.В. (2024) Застосування характерологічного аналізу К. Горні у дослідженні проблем емоційного вигорання у батьків. *Психолого-педагогічний супровід дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціальної та інклюзивної освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Кам'янець-Подільський, 8 лист. 2024 р.)* Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені Івана Огієнка, 58–61. URL: <https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/tezy-2024-.pdf>

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	21
ВСТУП	22
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ..	32
1.1. Проблема емоційного вигорання у психологічній теорії та практиці	32
1.2. Психофізіологічні і соціальні чинники емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей дошкільного віку.....	42
1.3. Психолого-педагогічні основи виховання дошкільників з особливими освітніми потребами в умовах сім'ї	50
Висновки до першого розділу	63
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....	65
2.1. Обґрунтування та організаційно-психологічні умови експериментального дослідження	65
2.2. Особливості емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами дошкільного віку	91
2.3. Психологічний аналіз впливу зовнішніх детермінант емоційного вигорання як модулюючих змінних 1-го порядку	96
2.4. Психологічний аналіз впливу внутрішніх детермінант емоційного вигорання як модулюючих змінних 2-го порядку.....	112
Висновки до другого розділу	142
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	145
3.1. Теоретико- методологічні засади формувального дослідження	145

3.2. Комплексна методика подолання емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами засобами активного соціально-психологічного навчання.....	171
3.3. Оцінка ефективності впровадження результатів формульованого експерименту на основі аналізу психологічних детермінант.....	203
Висновки до третього розділу.....	216
ВИСНОВКИ	219
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	224
ДОДАТКИ	244

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕВ – емоційне вигорання

ООП – особливі освітні потреби

ПІР – порушення інтелектуального розвитку

ЗНМ – загальний недорозвиток мовлення

РСА – розлади спектру аутизму

НР – нормотиповий розвиток

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ІК – інклюзивна група

ОРС – освітньо-розвивальне середовище

АСПН – активне соціально-психологічне навчання

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сім'я як базовий соціальний інститут відіграє ключову роль у забезпеченні стабільності та поступального розвитку суспільства. Саме в гармонійному родинному середовищі формуються особистості, здатні до конструктивної взаємодії, самореалізації та активної участі в суспільному житті. Особливої уваги заслуговують родини, в яких виховуються дошкільники з особливими освітніми потребами. Підтримка таких сімей є важливою умовою забезпечення як якісного розвитку дітей, так і психологічного благополуччя батьків. У цьому контексті актуальним постає питання формування емоційної стійкості батьків, запобігання емоційному вигоранню та створення умов для підтримки психологічної рівноваги в умовах підвищеного емоційного навантаження, зумовленого вихованням дітей з особливими потребами.

У наукових дослідженнях, психологічній теорії і практиці проблема емоційного вигорання батьків є актуальною у контексті подолання негативних емоційних чинників батьківсько-дитячих стосунків на основі стимулювання ефективності спільної взаємодії. Змістові і концептуальні засади синдрому емоційного вигорання було проаналізовано дослідниками В. Дудяк, Т. Зайчиковою, Н. Калайтан, Л. Карамушкою, О. Кириленко, О. Марковець, І. Моцонелідзе, Л. Прохоренко, І. Слюсар, Г. Соколовою, І. Сухіною, Н. Freudenberger. Особистісні чинники його попередження визначено О. Богініч, О. Борисовою, Н. Грисенко, О. Грищук, Т. Гурлевою, Н. Журавльовою, І. Загарницькою, Л. Зданевич, Н. Калайтан, Т. Кириленко, А. Москальовою, О. Святкою, І. Сингаївською, Т. Цегельник. Основні концепції подолання стресу розроблено Д. Аллен, Н. Булатевич, О. Кириленко, О. Марковець, Н. Назарук, В. Павленко, W. Łosiak. Проблеми профілактики та психокорекції синдрому емоційного вигорання опрацьовано Д. Бігуновим, Л. Кондрацькою, О. Кочарян, Н. Калайтан.

Надзвичайно важливою, але менш розробленою є проблема емоційного вигорання батьків у спеціальній психології. Зокрема, психоемоційні особливості виховання дітей з особливими освітніми потребами було описано В. Засенко, О. Нагорною, Л. Прядко, І. Сухіною, О. Фурман, О. Чеботарьовою. Технології формування комунікативної взаємодії у роботі з дітьми із особливими освітніми потребами впроваджено Н. Гончарук, Л. Зданевич, В. Кобильченком, І. Омельченко, Т. Цегельник. Способи батьків справлятися з емоційними розладами та соматичними захворюваннями дитини охарактеризовано К. Kosińska-Dec, I. Jelonkiewicz, M. Radochoński. Психологічний супровід родин, які виховують дітей з особливими потребами, розроблено О. Бабяк, О. Кононенко, Т. Костенко, Л. Прохоренко, Г. Соколовою, М. Химко. Водночас проблема подолання емоційного вигорання батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, залишається недостатньо розкритою. Її значущість зумовлює потребу у ґрунтовному науковому аналізі, опрацюванні ефективних психологічних підходів і практичних рекомендацій для підтримки таких родин.

Здійснений нами аналіз засвідчує актуальність порушеної проблеми та недостатню її розробленість на етапі сучасного наукового пошуку. Доцільність більш ґрунтовного опрацювання окремих її аспектів зумовило вибір теми нашого дисертаційного дослідження: **«Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами»**.

Мета дослідження – розробити теоретично обґрунтовану та емпірично апробовану методику подолання емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання батьків у психологічній теорії та практиці.
2. З'ясувати особливості емоційного вигорання у батьків дошкільників з особливими освітніми потребами, дослідити зовнішні та внутрішні детермінанти емоційного вигорання батьків у взаємостосунках з дітьми.

3. Розробити та апробувати методику подолання емоційного вигорання батьків дошкільників з особливими освітніми потребами.

4. Перевірити ефективність методики подолання емоційного вигорання батьків дошкільників з особливими освітніми потребами.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано згідно з планом дослідження Інституту спеціальної педагогіки НАПН України та комплексних тем відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами: «Теоретико-методичні засади психологічного та психотерапевтичного супроводу ресоціалізації осіб з особливими освітніми потребами в умовах кризових викликів» (Державний реєстраційний номер 0121U000496), «Психолого-педагогічні засади корекційно-розвивального навчання дітей із порушеннями когнітивного розвитку» (державний реєстраційний номер 0118U003347). Тема дисертаційного дослідження **«Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами»** відповідає темі дослідження відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами Інституту спеціальної педагогіки НАПН України.

Теоретичну та методологічну основу дослідження склали: уявлення про взаємозв'язок процесів навчання та психічного розвитку (І. Бех, Л. Вавіна, Т. Вісковатова, В. Засенко, Н. Засенко, О. Киричук, С. Максименко, Л. Прохоренко, Т. Сак, М. Тарасевич, Ю. Швалб); ідеї недирективного втручання К. Роджерса; основні положення теорії корекційного навчання та виховання, їх вплив на психічні процеси (І. Бех, В. Бондар, В. Засенко, В. Кобильченко, С. Максименко, І. Моргуліс, Л. Прохоренко, Т. Сак, М. Тарасевич, М. Шеремет); трифакторна теорія емоційного вигорання К. Maslach, S. Jackson, яка окреслює три області впливу синдрому емоційного вигорання – емоційне виснаження,

деперсоналізацію, редукцію досягнень; положення А. García-Izquierdo, P. Ramos-Villagrasa, M. García-Izquierdo про взаємозв'язок особистісних факторів та емоційного вигорання; психологічно зорієнтовані програми дошкільного виховання «Крок за кроком», «Self esteem», у яких викладено концептуальні засади виховання дошкільників; підходи до виховання дітей з особливими освітніми потребами у родині, закладі і соціальному середовищі (І. Бех, О. Гаврилов, А. Душка, В. Засенко, О. Мамічева, С. Миронова, А. Обухівська, О. Романенко, Л. Руденко, Л. Прохоренко, Г. Соколова, В. Синьов, Т. Сак, Т. Скрипник, О. Чеботарьова, С. Яковлева); моделі комунікативної взаємодії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (Н. Гончарук, В. Кобильченко, Г. Соколова, І. Омельченко, Т. Скрипник); феноменологію формування емоційної поведінки та підвищення емоційної опірності у батьківсько-дитячих взаєминах з дітьми (І. Аршава, О. Вовченко, Н. Грисенко, О. Грицук, Н. Калайтан, Т. Кириленко, Л. Кондрацька, Л. Прохоренко, І. Сухіна).

Методи дослідження. *Теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз психологічних, педагогічних і соціальних теорій з метою визначення стану розробленості проблеми емоційного вигорання у батьків і перспективних напрямів її вирішення; методи узагальнення, наукового порівняння та систематизації наукових концепцій і підходів щодо вирішення та подолання проблеми психоемоційного вигорання. *Емпіричні:* бесіда, спостереження, експериментальні методики дослідження: анкети «Вивчення емоційного вигорання у батьків», «Детермінанти емоційного вигорання» (А. Гончарук), опитувальники «Діагностика психологічної атмосфери» (А. Фідлер), «Чи володієте ви позитивним мисленням?» (В. Балахтар), раннього батьківства (Е. Nembacher, М.С. Frank), взаємин батьків і дітей (І. Марківська), оцінки емоційного інтелекту (Н. Холл), «Чи організована Ви людина?» (Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина), шкали 16-факторного особистісного опитувальника (Р. Кеттелл). *Статистичні:* методи наукового проектування та моделювання; кількісне та якісне опрацювання результатів дослідження; методи вторинного

опрацювання емпіричних показників із застосуванням кореляційного аналізу К. Пірсона.

Експериментальне дослідження здійснювалось впродовж 2022-2025 рр. На першому його етапі було проведено збір первинної інформації щодо сформованості рівнів емоційного вигорання батьків, які виховують дошкільників з особливими освітніми потребами (ООП) (130 осіб) і батьків, які виховують дошкільників із нормотиповим розвитком (НР) (134 особи). Загальна вибірка сукупність становила 264 особи. *Профіль вибіркової сукупності батьків, чий діти мали ООП:* а) у вибірці батьків гендерний розподіл респондентів становив 66,2% матерів і 33,8% татусів; б) їхні діти за нозологіями розподілились так: порушення інтелектуального розвитку (ПІР) – 58,5%; порушення мовлення (а саме: загальний недорозвиток мовлення (ЗНМ) – 23,1%, складні порушення розвитку – 18,5%; в) віковий склад дітей з ООП – дошкільники 4–7 років. *Профіль вибіркової сукупності батьків, чий діти мали НР:* а) кількість матерів – 55,9%, татусів – 44,1%; б) віковий склад їхніх дітей – дошкільники 4–6 років.

Під час другого етапу дослідження проводився формувальний експеримент, до якого було залучено лише тих батьків, чий діти мали ООП. Вибірку було розподілено на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). До ЕГ входило 62 батьків (62,9% матерів і 37,1% татусів), до контрольної – 63 (60,9% матерів і 39,7% татусів).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *вперше:*

- розроблено структурно-функціональну модель вивчення детермінант емоційного вигорання, яку представлено трьома змінними: а) базовою змінною; б) модулюючими змінними 1-го порядку, які характеризували зовнішні соціально-економічні детермінанти емоційного вигорання; в) модулюючими змінними 2-го порядку, що описували внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання;

- розроблено та науково умотивовано різнорівневу методику подолання емоційного вигорання батьків дошкільників з особливими освітніми потребами;
- обґрунтовано теоретико-методичні засади підвищення емоційної опірності у батьків з психологічною проблемою емоційного вигорання;
- інтерпретовано поняття «емоційне вигорання батьків», «детермінанти емоційного вигорання»;
- розроблено психологічні умови подолання негативних наслідків емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з особливими освітніми потребами;
- визначено особливості емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами;
- з'ясовано зовнішні та внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків у взаємостосунках з дітьми;
- розроблено авторські корекційно-розвивальні техніки подолання зовнішніх і внутрішніх детермінант емоційного вигорання у батьків дітей з ООП;

поглиблено та уточнено:

- методи подолання наслідків емоційного вигорання з урахуванням багатокомпонентної структури особистості;
- поняття «батьківська компетентність», «відповідальне батьківство», подальшого розвитку набули:
- основні положення етіологічного підходу у подоланні емоційного вигорання батьків дошкільників з особливими освітніми потребами.

Теоретичне значення полягає у:

- розробленні структурно-функціональної моделі вивчення детермінант емоційного вигорання, яку представлено трьома змінними: а) базовою змінною; б) модулюючими змінними 1-го порядку, які характеризували зовнішні соціально-економічні детермінанти емоційного

вигорання; в) модулюючими змінними 2-го порядку, що описували внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання;

- формуванні авторських підходів до подолання емоційного вигорання, зокрема шляхом нової інтерпретації понять «емоційне вигорання», «детермінанти емоційного вигорання», «батьківська компетентність», «відповідальне батьківство» у контексті виховання дошкільників з ООП;
- розробленні напрямів і психологічних умов подолання негативних наслідків емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з ООП;
- системному аналізу та узагальненні наукових підходів з означеної проблематики;
- уточненні й конкретизації базових понять, що описують емоційний стан, батьківські почуття та функції, а також визначенні зовнішніх та внутрішніх детермінант, які впливають на емоційне вигорання батьків;
- поглибленні теоретичних засад психолого-педагогічного супроводу сімей, які виховують дітей з ООП дошкільного віку;
- удосконаленні змісту, форм і методів психологічної допомоги батькам у контексті сімейного виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Практична значущість дослідження полягає в розробленні та впровадженні у процес виховання дошкільників з особливими освітніми потребами методики подолання емоційного вигорання батьків дошкільників з особливими освітніми потребами.

Розробленні методики вивчення емоційного вигорання у батьків, яку можна застосовувати в експериментально-дослідній і психодіагностичній роботі на етапі виявлення симптомів і з'ясування основних чинників емоційного вигорання.

Розробленні та впровадженні у процес виховання дошкільників корекційно-розвивальних методик подолання зовнішніх і внутрішніх детермінант емоційного вигорання у батьків, котрі виховують дітей з ООП.

Отримані результати науково-дослідної роботи можуть бути використані психологами для подальших наукових і методичних розробок із проблеми підвищення ефективності особистісних чинників для профілактики та подолання емоційного вигорання батьків у стосунках з дошкільниками з особливими освітніми потребами.

Особистий внесок здобувача. Розроблено процедуру та методи дослідження управління інклюзивними закладами дошкільної освіти [5]; охарактеризовано особливості психологічного підходу до різних категорій дітей з ООП [6]; здійснено психологічний аналіз чинників емоційного вигорання у батьків [7]; проаналізовано особливості розвитку пізнавальної мотивації у дошкільників [8]; з позиції психологічного підходу описано синдроми порушень емоційної поведінки [9]; здійснено теоретичний аналіз емоційного вигорання як психологічного явища [10]; окреслено напрями психологічної роботи щодо подолання емоційного вигорання у батьків [12]; визначено особливості надання фахової допомоги багатодітним сім'ям, які опинилися у складних життєвих обставинах [13]; розроблено засоби психологічної профілактики емоційного вигорання у діяльності психологів [14]; охарактеризовано форми і методи психоемоційної підтримки [15]; з'ясовано особливості психоемоційної поведінки у дітей із гіперактивністю з позицій психологічного підходу [16]; відображено особливості становлення пізнавальної активності у дітей дошкільного віку [17].

Результати дослідження впроваджено в освітній процес закладу дошкільної освіти №3 «Усмішка» Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області (компенсуючого типу) (довідка про впровадження №01-14/18); закладу дошкільної освіти №20 «Дзвіночок» Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області (комбінованого типу) (довідка про впровадження №42); закладу дошкільної освіти №8 Львівської міської ради Львівської області (комбінованого типу) (довідка про впровадження №); закладу дошкільної освіти №5 (ясла-садок) Львівської міської ради Львівської області (довідка про впровадження №1/1); Одеського закладу дошкільної освіти №174

(ясла-садок) Одеської міської ради (комбінованого типу) (довідка про впровадження №01-20); Одеського закладу дошкільної освіти №238 (ясла-садок) Одеської міської ради (комбінованого типу) (довідка про впровадження №01-16); комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр» Іршавської міської ради Закарпатської області (довідка про впровадження №01-32/20).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було репрезентовано на наукових заходах різного рівня. Змістові та методичні аспекти дослідженої проблеми були оприлюднені на міжнародних, всеукраїнських, регіональних науково-практичних конференціях, що дало змогу отримати фахову оцінку з боку наукової спільноти, удосконалити підходи до реалізації дослідницьких завдань і забезпечити зворотний зв'язок з практиками, які працюють у сфері підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Міжнародні конгреси: IX Міжнародний конгрес зі спеціальної педагогіки і психології «Освіта осіб з особливими потребами в умовах миру і війни» (Київ, 2023); X Міжнародний конгрес зі спеціальної педагогіки та психології «Безбар'єрність в освіті осіб з особливими потребами: досвід та інновації (сміт Брюховичі, 2024).

Міжнародні конференції: «Current challenges of science and education» (Berlin, Germany, 2024); «Current trends in scientific research development» (Boston, USA, 2025); «Scientific achievements of contemporary society» (London, United Kingdom, 2025); «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи (на пошану професора Шинкарьюка А.І.)» (Кам'янець-Подільський, 2024); «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 2024); «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» (Кам'янець-Подільський, 2023); «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 2023); «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 2022).

Всеукраїнські науково-практичні конференції: Психолого-педагогічний супровід дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціальної та інклюзивної освіти (Кам'янець-Подільський, 2024); звітна конференція викладачів, студентів та аспірантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, 2024); «Психолого-педагогічний супровід дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціальної та інклюзивної освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022); «Від творчого педагога до творчої дитини: гармонія партнерської взаємодії» (з міжнародною участю)» (Кам'янець-Подільський, 2022).

Публікації. Основні наукові положення дослідження висвітлено у 18 наукових публікаціях, з них: 5 статей у наукових фахових виданнях України – 4 одноосібних і 1 у співавторстві; 13 – у матеріалах наукових конференцій.

Надійність і вірогідність результатів науково-теоретичним обґрунтуванням вихідних положень дослідження; застосуванням комплексу взаємодоповнюючих методів, що відповідають меті, предмету та завданням дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричного матеріалу.

Експериментальна база дослідження: заклад дошкільної освіти №3 «Усмішка» Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області (компенсуючого типу); заклад дошкільної освіти №20 «Дзвіночок» Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області (комбінованого типу); заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 5 Львівської міської ради Львівської області; Одеський заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №238 комбінованого типу Одеської міської ради; Одеський заклад дошкільної освіти №174 (ясла-садок) Одеської міської ради (комбінованого типу); комунальна установа «Інклюзивно-ресурсний центр» Іршавської міської ради Закарпатської області.

Структура дисертаційної роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (205 найменувань, у тому числі 41 – іноземною мовою) та додатків. Основний обсяг роботи становить 244 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

1.1. Проблема емоційного вигорання у психологічній теорії та практиці

Інтенсивна динаміка суспільного життя значною мірою стосується забезпечення ефективного формування батьківсько-дитячих стосунків як базової основи громадянських і суспільних інститутів. Питання організації та організаційної гнучкості, забезпечення загальної емоційної атмосфери у родині, реалізації спільних соціальних активностей мають бути повномірно враховані батьками під час побудови батьківсько-дитячої взаємодії. Водночас, недостатня готовність до виконання батьківських функцій, нездатність протистояти інтенсивним навантаженням, які з'явилися після народження дитини, а також недостатня розробленість освітньої підтримки інститутів сім'ї у нашому суспільстві призводить до низки проблем у вихованні дітей, однією з яких є емоційне вигорання.

У Міжнародній класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) емоційне вигорання кодується як QD-85 – «Burnout». Його описують як зумовлений напруженою діяльністю синдром хронічного стресу, який складно подолати. Цей синдром кваліфікується як феномен, пов'язаний з надпороговою активністю. Він включає відчуття емоційного виснаження, дистанціювання, зниження ефективності і значною мірою впливає на психосоматичне здоров'я людей (ICD-11, 2022).

У міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду емоційне вигорання відноситься до розділу Z [Z00 Z99] – фактори, що впливають на стан здоров'я населення та звертання до закладів охорони здоров'я. Шифр Z73 – це проблеми, пов'язані зі складними умовами життя; Z73.0 – «Вигорання. Стан життєвого

виснаження». У деяких джерелах (МКХ-10, 2024) цю позицію позначено як Z73.0 – «Перевтома».

Разом з тим, у клінічних розвідках описано подібний до емоційного вигорання стан, який може виникати при неврастенії (F48 – «Інші невротичні розлади»; F48.0 – «Неврастенія»). У медичній практиці неврастенія кваліфікується як психічний розлад із групи неврозів, зумовлений поєднанням психічної травми, надмірних психофізичних навантажень і відсутністю відпочинку. Її проявами є підвищена подразливість, втомлюваність, втрата здатності до тривалого розумового й фізичного зусилля. Водночас, цей стан є відмінним від емоційного вигорання у сенсі її клінічної належності. Із погляду клініко-фізіологічної парадигми (Процик, Романська, 2021: 103) слід зауважити, що емоційне вигорання не кваліфікується як медичний стан і не вважається хворобою. Це синдром, який є наслідком тривалого стресу, надмірних навантажень і незадовільної організації батьківсько-дитячої взаємодії. Якщо нервова система батьків постійно перебуває під надмірним тиском, то у них виникає хронічний стрес, який може послабити життєву мотивацію. Перевантаження погіршують емоційний стан аж до втрати емоційної рівноваги.

У наукових джерелах нами виокремлено різні психологічні підходи до аналізу емоційного вигорання. Усі вони відображають структурно-динамічні та змістові концептуальні засади цього поняття.

Як *дезадаптивний феномен* його розглядають дослідники С. В. Арефнія, Н. М. Булатевич, Н. Л. Калайтан, Г. В. Католик, Л. В. Ковальчук, Т. А. Твердюк, котрі характеризують емоційне вигорання у якості руйнівного, деструктивного явища. Значну увагу вивченню концепту емоційного вигорання приділяють науковці (Арефнія, 2018; Твердюк, 2019), котрі зазначають, що вигорання негативно впливає на різні види діяльності, стосунки з оточуючими, психічний і фізіологічний стан респондентів. Вчені (Булатевич, 2005; Калайтан, 2011) розглядають його як психогенний розлад, пов'язаний із дезадаптацією. На їхню думку, психогенний характер порушень полягає у формуванні емоційних змін особистості, зумовлених надмірними психічними навантаженнями. Втрата

мотивації, постійна втома, відсутність позитивних емоцій викликають дезадаптивні явища і знижують якість батьківського виховання. Психологічні дослідження (Католик, Ковальчук, 2021) акцентують увагу на частковій або повній втраті здатності пристосовуватися до умов соціального середовища через схильність до емоційного вигорання. У цих наукових публікаціях зазначено, що емоційне вигорання є особливою формою особистісної дезадаптації людини, що призводить до зниження якості діяльності та втраті інтересу до життя загалом.

Низкою вчених (Д. Білик, І. Богданова, Л. Гаврищак, А. Мирян, І. Сухіна, Г. Фрейденберг, В. Шкраб'юк, К. Maslach) емоційне вигорання охарактеризовано як *стан крайнього виснаження, зумовленого надмірними витратами енергії та ресурсів*. Так, Г. Фрейденберг, який увів термін «вигорання», описує його як генералізований стан втоми у процесі діяльності. На його думку вигорання – це «колапс, виснаження або крайня втома» (Freudenberger, 2008). Дослідники (Maslach & Leiter, 2021) пропонують визначення вигорання як фізичного і психічного виснаження, яке спостерігається у тих, чия робота пов'язана з безперервними міжособистісними контактами. Вони припускають, що синдром не з'являється раптово, а зумовлений стресом, який довгий час не контролюється людиною.

Низка українських вчених вважають емоційне вигорання процесом поступової втрати емоційної, фізичної та когнітивної енергії, що окреслено симптомами емоційного та розумового виснаження (Шкраб'юк, Білик, 2020: 293). Медицина І.В. Богданова говорить про неврологічний синдром, який формується у віддалений період і проявляється як комплекс факторів хронічної втоми (Богданова, 2021). Л. Гаврищак, засвідчує, що емоційне вигорання супроводжується надмірною втратою фізичної та психічної енергії, призводить до втоми і психічного виснаження і, як наслідок, емоційних симптомів занепокоєння, роздратування, гніву, зниженої самооцінки на фоні виразної психосоматичної симптоматики (Гаврищак, 2024). А. Мирян вказує на те, що таке виснаження характеризується зниженням продуктивності й призводить до поступового вичерпання життєвих ресурсів (Мирян, 2018: 62). Л. Березовська

додає, що вироблений особистістю механізм психологічного захисту являє собою набутий функціональний стереотип емоційної поведінки, який уможливорює дозувати й економно витратити власні енергетичні ресурси (Березовська, 2015).

Аналізуючи емоційне вигорання у батьків дітей із особливими освітніми потребами, І. Сухіна описує його як психічне виснаження, викликане ускладненням внутрішньо-сімейних взаємин, напруженістю сімейної атмосфери, особливою організацією сімейного побуту дітей із ООП, що зумовлює емоційну спустошеність і вичерпування власних емоційних ресурсів (Сухіна, 2020).

На сьогодні, в період інтенсивного темпу сучасного життя наукові погляди низки вчених на досліджувану нами проблему (Д. Білик, І. Гаврик, Н. Гриценко, Д. Гутенко, Я. Козаренко, А. Коняхіна, О. Марковець, Г. Сельє, В. Шкраб'юк) відзначаються ототожненням понять «емоційне вигорання» і «схильність до стресу». Згідно поглядів авторів *емоційне вигорання є реакцією на стрес*. Аналізуючи теорію стресу, Г. Сельє описує одну із його стадій – фазу виснаження, яка зумовлена стресогенними чинниками і лежить в основі формування багатьох психосоматичних процесів (Сельє, 2024). З позиції досліджень Я. Козаренко синдром емоційного вигорання – це реакція організму на тривалий вплив стресогенних чинників середньої інтенсивності. Його основою є процес поступової втрати емоційної, фізичної, когнітивної енергії, що проявляється у якості емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості, зниження задоволеності життям (Козаренко, 2014). На думку інших науковців (Шкраб'юк, Білик, 2020) емоційне вигорання – це явище, яке виникає як стрес-реакція у відповідь на вимоги, що походять від надмірної відданості своїм обов'язкам із супутньою, при цьому, зневагою до відпочинку. За напрацюваннями вчених (Коняхіна, Гаврик, Гриценко, Гутенко, 2016: 6) процес вигорання виникає внаслідок внутрішнього нагромадження негативних емоцій без відповідної «розрядки» і свідчить про втрату мотивації позитивного реагування на події.

Серед науковців багато тих (С. Арефнія, Р. Божкевич, Н. Булатевич, А. Дроздова, О. Кириленко), котрі розглядають синдром емоційного вигорання як *полісистемно детерміноване комплексне явище*. Зокрема, Р. Божкевич характеризує вигорання як *системне явище*, що виявляється у різних психосоціальних та особистісних реакціях у відповідь на складні умови функціонування (Божкевич, 2024). Як цілісне динамічне утворення, що складається з мотиваційних, емоційних, оцінних компонентів, аналізує емоційне вигорання С. Арефнія. За результатами наукових розвідок автора встановлено, що система негативно впливає на результати діяльності у цілому (Арефнія, 2018). Аналізуючи різні психологічні фактори прояву синдрому емоційного вигорання А. Дроздова описує симптомокомплекс, пов'язаний із низкою змін у поведінці і різними копінг-стратегіями особистісного реагування (Дроздова, 2013). Психологи (Булатевич, 2005; Кириленко, 2007) характеризують вигорання у контексті трьох взаємозалежних фаз: а) напруження як надмірного переживання з приводу обставин, які виникли; б) резистенції як послаблення емоційного переживання і зниження відповідальності; в) виснаження як стану спустошення із залученням ланцюгової реакції у вигляді психосоматичних порушень.

У межах полісистемно детермінованого підходу науковці описують дво-, три- і чотирифакторні моделі емоційного вигорання. Двофакторна модель досліджує синдром емоційного вигорання, як поєднання двох факторів: емоційного виснаження та деперсоналізації (Dyrendonk, Sixma & Schaufeli, 2008). Трифакторна описує вигорання у комбінації трьох факторів: емоційного виснаження, деперсоналізації та нівелювання значення особистісних досягнень (Montgomery, Panagoroulou, Esmail, Richards & Maslach, 2019). Чотирифакторна модель до емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження особистісних досягнень додає професійні деструктивні чинники (Schwab, 2006).

З інших позицій підходять до визначення концепту емоційного вигорання дослідники С. Геряк, Н. Багній, А. Жарок, І. Корда, М. Міщенко, Н. Петренко. О. Стельмах, О. Туриніна. Вони розглядають емоційне вигорання як *форму*

психологічного захисту і наголошують на необхідності детального аналізу психологічних захисних механізмів, що відображаються у якості повного відключення або часткового зниження емоцій. Блокування емоційної активності відбувається через наростання пасивності, втому, негативних форм емоційного реагування (роздратування, агресії та ін.) (Геряк, Багній, Корда, Стельмах, Петренко, 2017; Жарок, Туриніна, 2021).

Розглядаючи феномен емоційного вигорання особистості М. Міщенко характеризує його як механізм психологічного захисту, який відображається як реакція на вплив окремих психотравмувальних чинників, основними з яких є взаємодія з оточуючими та напружені взаємини в системі «людина-людина» (Міщенко 2012). В окремих дослідженнях (Святка, 2008: 182) воно розглядається як опірна поведінка суб'єкта, яка виникає у напружених ситуаціях. Опори кваліфікуються автором як явні ознаки особистісної проблемності.

Аналізуючи дослідження емоційного вигорання у психології, слід відмітити праці окремих науковців, які пояснюють *емоційне вигорання як форму деформації особистості* (Грисенко, Носенко, 2010; Максименко, Карамушка, Зайчикова, 2004; Назарук, 2006). У психологічних дослідженнях підкреслюється важливість особистісних факторів у виникненні емоційного вигорання. Якщо раніше вплив індивідуальних особливостей на вигорання практично був проігнорований, то пізніше почали з'являтися роботи, в яких описувались індивідуальні риси, які є системоформувальними чинниками вигорання як психологічної проблеми. Такими рисами позначено підвищену чуйність, вразливість (Грицук, 2010), сприйнятливність до взаємодії з іншими (Вахняк, 2021), знеособлений підхід до виконання справи та відсутність самостійності у думках (Марковець, 2002), низьке почуття особистого успіху (Журавльова, Гурлєва, 2024).

На підставі аналізу чинників емоційного вигорання дослідниками Н. Грисенко, Е. Носенко визначено провідну роль тих особистісних факторів, які забезпечують виконання функцій міжособистісної взаємодії у виховній діяльності. Важливими є риси відкритості новому досвіду, креативності,

мудрості, усвідомлення перспективи. Разом з тим, авторами з'ясовано, що статистично більш низький рівень вигорання притаманний тим, хто має деструктивні риси особистості, які негативно впливають на міжособистісну взаємодію (Грисенко, Носенко, 2010). Науковцями (Максименко, Карамушка, Зайчикова, 2004) експериментально досліджено гендерні характеристики особистості, гендерні ролі, гендерні стереотипи з точки зору їх впливу на формування симптомів емоційного вигорання особистості. Не менш важливими є дослідження (Назарук 2006), що детально характеризують фактори емоційного вигорання з позиції синдромологічного підходу, який охоплює вивчення деструктивних особистісних якостей і рис деперсоналізації особистості.

Проаналізувавши теоретичний матеріал, можна стверджувати, що проблему емоційного вигорання розглядають у психологічних дослідженнях із різних позицій. Як продемонстрували результати теоретичного аналізу, найбільш поширеними є пояснення сутності вигорання як: а) дезадаптивного явища; б) результату психофізичного виснаження; в) форми психологічного захисту; г) полісистемно детермінованого утворення; д) явища деструктивної деформації особистості. З позиції нашого дослідження емоційне вигорання визначено як поєднання психофізичного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях, і недостатності ресурсів для управління і контролю над значимою діяльністю.

Дослідження сутності емоційного вигорання тісно пов'язано з аналізом основних і супутніх симптомів, важливих для диференційної діагностики емоційного вигорання як психологічної проблеми.

Як демонструють дані теоретичного аналізу у низці наукових досліджень найчастіше окреслюється три основних ознаки синдрому емоційного вигорання, зокрема: а) емоційне виснаження: знесилюються почуття, емоційні ресурси; б) деперсоналізація: людина стає нечутливою до довкілля, відбувається дегуманізація стосунків з іншими людьми, оточуючі стають об'єктом досягнення практичних потреб, з'являються ознаки цинізму у поведінці; в) переживання відсутності досягнень у значимих видах діяльності: почуття не відповідають

очікуванням, знецінені результати, отримані під час діяльності (Maslach & Leiter, 2021; Montgomery, Panagopoulou, Esmail, Richards & Maslach, 2019).

Слід зазначити, що батьківське вигорання не завжди приходить раптово і відразу. Першими симптомами емоційного вигорання психологи вважають дратівливість, яка, на перший погляд, не має конкретної причини; вразливість і зневіру щодо своїх дітей, їхніх здібностей і життєвих потреб (Кондрацька, 2009). Окрім цього ознаками вигорання є почуття знесилення, внутрішньої порожнечі, збіднення емоцій. Частим проявом є почуття малоцінності і занижена самооцінка. Вони виникають у разі низького рівня особистих досягнень, а відображаються у почутті власної некомпетентності та відсутності успіхів у виконанні своїх дій (Химко, 2008).

Одним із базових симптомів емоційного вигорання є погіршення фізичного самопочуття. На його основі відбувається наростання психологічної симптоматики: занепокоєння, тривожності, депресивних розладів, підвищення дратівливості. Емоційне вигорання, як психологічна проблема, викликає проблеми у поведінці, діяльності, взаєминах з оточуючими, а саме: спостерігається низький рівень продуктивності затрачених зусиль, міжособистісні проблеми з близькими, рідними, негативні почуття стосовно дітей, сім'ї, життя в цілому. Найбільш критичною ознакою емоційного вигорання є виникнення соматичних проблем, пов'язаних із загостренням хвороб, погіршенням фізичного самопочуття через зниження роботи імунної захисної системи (Назарук, 2006).

Важливим питанням психологічного аналізу емоційного вигорання є дослідження типових особистісних характеристик пацієнтів, які страждають проблемою емоційного вигорання. Й хоча ці якості є індивідуальними, водночас, деякі особистісні характеристики збільшують ризик вигорання, а саме: а) перфекціонізм – прагнення бути досконалим у всьому – ця риса породжує напруженість, формує тиранічне відношення не лише до себе, а й до інших (дітей, членів родини); очікування перфекціоністів занадто високі, і результат не задовольняє очікувань; б) відсутність впевненості – сумніви у досягненні своїх

цілей, власна слабкість призводить до того, що людина коливається щодо певних рішень і відчуває емоційне хвилювання відносно цього; в) недостатня компетентність – не маючи навичок для виконання своєї роботи, пов'язаної з певним видом діяльності (зокрема, батьківських функцій), виникають сумніви у правильності її, тому виникає емоційне виснаження (Кондрацька, 2009).

Прояви вигорання можуть стосуватись різних аспектів. Дослідниця (Калайтан, 2011) систематизує їх відповідно до різних психічних сфер і рівнів емоційного вигорання: емоційної сфери (відчуття порожнечі, безпорадності, втрати впевненості у собі, дратівливості, песимізму, «бюрократичного» ставлення); когнітивної (труднощі з концентрацією уваги, нерішучість, труднощі виконання простих операцій, погіршення якості роботи); фізичної (загальна втома, головний біль, болі в спині, напруга м'язів, порушення сну); міжособистісної та поведінкової (ізоляція, агресивність, імпульсивність, зниження емпатії, адиктивна поведінка); мотиваційної (негативне ставлення до роботи й інших).

За даними В. Кондратьєвої, О. Льошенко, Н. Мосол симптоматику емоційного вигорання систематизовано і, на основі цього, виокремлено 5 груп симптомів:

I. Фізичні (психофізичні): виснаження, втома, поганий загальний стан здоров'я, недостатній сон або безсоння, утруднене дихання, ядуха, запаморочення, нудота, підвищення артеріального тиску; запальні захворювання шкіри, порушення діяльності серцево-судинної системи, коливання ваги;

II. Емоційні симптоми: тривога, занепокоєння, нездатність зосередитися, відчуття безпорадності, песимізм, цинізм, байдужість, безнадійність, почуття провини, дратівливість та агресивність, депресія, втрата ідеалів, почуття самотності;

III. Поведінкові симптоми: нерегламентовані повсякденні навантаження, втома і бажання відпочити, імпульсивна поведінка, незграбність у рухах

(падіння, травми), байдужість до їжі, виправдання вживання психостимулюючих препаратів (алкоголю, ліків та ін.);

IV. Когнітивні симптоми: зниження інтересу до нового, відсутність альтернативної поведінки, надання переваги шаблонним, а не творчим діям, формальне виконання дій;

V. Соціальні симптоми: низька соціальна активність, зниження інтересу до дозвілля, обмеження соціальних контактів, відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів (Льошенко, Кондратьєва. 2021; Мосол, 2024).

Іспанські дослідники (García-Izquierdo, Ramos-Villagrasa & García-Izquierdo, 2009) описують п'ять факторів з протилежно спрямованими полюсами, які впливають на схильність до емоційного вигорання. До них відносяться: 1) нейротизм (N), представлений неспокоєм, невпевненістю, напруженістю; 2) екстраверсія (E), описана комунікабельністю, балакучістю, оптимізмом; 3) відкритість досвіду (O), що передбачає оригінальність, креативність, самостійність; 4) дружелюбність (A), яка окреслюється співчуттям, довірою, ввічливістю та 5) свідомість (C), яка проявляється працьовитістю, надійністю, організованістю. Найбільш значущі зв'язки отримано за трьома факторами: N (нейротизмом), E (екстраверсією) та A (дружелюбністю). До того ж, фактори N і A склали 42% випадків емоційного виснаження. Втім, найбільше пов'язаний з емоційним виснаженням нейротизм. Саме він породжує емоційну нестійкість, дисбаланс внаслідок напружених комунікативних і міжособистісних ситуацій.

Отже, виходячи з мети нашого дослідження, ми розглядаємо емоційне вигорання як поєднання психофізичного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях, і недостатності ресурсів для управління і контролю над значимою діяльністю.

Основними ознаками емоційного вигорання вважаються емоційне виснаження, деперсоналізація, переживання відсутності особистих досягнень (редукція). До симптомів емоційного вигорання відносять емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію як переживання відсутності особистих досягнень.

Прояви вигорання можуть стосуватись різних психічних сфер: емоційної (відчуття порожнечі, безпорадності, негативне ставлення до оточуючих); когнітивної (труднощі з концентрацією уваги, погіршення якості пам'яті, мислення); психофізичної (загальна втома, психосоматичні симптоми); поведінкової (неорганізованість); соціальної (відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, соціальна ізоляція). Урахування цих ознак і симптомів дає змогу достатньо результативно здійснювати моніторинг емоційного вигорання та враховувати всі особливості психологічної проблеми, щоб призначити найбільш ефективну корекцію, зважаючи на загальне самопочуття, стан психічного здоров'я, ступінь емоційного вигорання.

1.2. Психофізіологічні і соціальні чинники емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей дошкільного віку

Аналіз симптомів емоційного вигорання, безумовно, є важливим аспектом дослідницької роботи, водночас не менш значимим пунктом є розгляд передумов, які призводять до виникнення синдрому емоційного вигорання. У розумінні діагностичної картини психологічної проблеми значну роль відіграють питання вивчення психофізіологічних механізмів і психосоціальних чинників емоційного вигорання.

Фізіологічно емоційне вигорання проявляється у підвищенні рівня кортизолу, який науковцями (Журавльова, 2024; Melmed, 2019) визнано «гормоном стресу». Це біологічно активна речовина, яка виробляється **корою наднирників** і належить до класу стероїдних, групи глюкокортикоїдних гормонів. Г. Сельє у своїй книзі «Анатомія стресу» вказує на те, що виділення корою наднирників антистресових (адренокортикотропних) гормонів допомагає організму адаптуватись до дії будь-яких стресорів: як стрес-позитивних, так дистрес-негативних (Сельє, 2024). Для стимуляції секреції адренокортикотропного гормону має бути активізований афективно

спрямований заряд, до прикладу: мати, яка обіймає дитину й отримує позитивні емоції; батько, котрий активно грає в рухливі ігри зі своїми дітьми; жінка, яка відчуває роздратування через необхідність постійно прибирати за всіма членами родини; дитина, котра прямуючи зимовим ранком до дитячого садка мерзне у щічки; брат, який конфліктує зі своєю сестрою через невміння ділитись іграшками – усі вони переживають різні форми стресу. Дослідником стресу Г. Сельє було доведено, що за таких різних ситуацій кора наднирників виділяє однаковий антистресовий гормон, який дає змогу адаптуватись до будь-якого стресора.

Водночас, механізми емоційного вигорання не завжди можуть бути тотожними із стресоформувальними механізмами. Їх функціонування змінюється у кілька етапів – від стадії активації до стадії виснаження. Ці етапи у різних психологічних класифікаціях мають різне диференціювання, але їх загальний перебіг характеризується спільними рисами.

Так, класифікація емоційного вигорання (Яцук, Федорова, 2023) включає чотири основні стадії: а) підйом активності, що передбачає прояв зацікавленості, підвищеної мотивації, які супроводжуються виробленням гормонів радості; б) стадію наростання втоми, яка зумовлює дратівливість, підвищену чутливість до подразників і є чинником появи перших психосоматичних симптомів; в) стадію виснаження, наслідком якого є загострення психосоматичних факторів (поява головних болів неясної етіології, погіршення концентрації уваги, виникнення явищ епізодичної забутливості), поява симптомів депресії, істерії; г) тотальне виснаження, наслідком якого є деформація, відчуття даремності своїх дій, погіршення якості життя, руйнування взаємин із членами родини, втрата життєвого сенсу.

Гамбурзький психолог М. Буріш (Burisch, 2020) виокремлює 6 (шість) стадій емоційного вигорання: а) попереджувальну фазу, під час якої людина максимально залучена і активна, витісняє думки про невдачі та розчарування; б) фазу зниження активності, на якій втрачається відчуття реальності, наростає втома, знижується емпатія і поступово зникає попередній запал; в) фазу

емоційних реакцій – гостре переживання будь-яких емоцій, наростання апатії, поява помилок у роботі, зниження самооцінки, виникнення почуття провини, поява фрустраційного усвідомлення власної нездатності що-небудь змінити; г) фазу деструктивної поведінки, яка проявляється безініціативністю, появою неуважності та розсосередження уваги, зниженням здатності виконувати складні завдання, відсутністю креативу, апеляцією до крайнощів; д) фазу психосоматичних реакцій і зниження імунітету, під час якої виникають безсоння, головні болі, прояви хронічної втоми; е) фазу розчарування та негативних життєвих установок, під час якої втрачається сенс життя і бажання взагалі щось робити, наростає безпорадність, розпач і зневіра в житті.

У формуванні цих стадій емоційного вигорання бере участь гіпоталамо-гіпофізарна система, яка відповідає за гомеостаз – підтримання людського організму у стабільному фізіологічному стані через вплив на вегетативну нервову систему й управління гормонами. Її функція полягає у контролі інтенсивності енергетичного обміну та формуванні емоційних реакцій. Гіпоталамус, за такої умови, регулює цикли активності, впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Гіпофіз відіграє ефекторну роль, забезпечуючи синтез гормонів.

На стадіях активації ресурсів (фаза підйому активності, попереджувальна фаза та ін.) залучаються нейромедіатори – гормони настрою, такі як серотонін (гормон впевненості у собі та задоволення), ендорфін (гормон емоційного піднесення та розумової активності) та ін. Фізіологічно ці гормони відповідають за артеріальний тиск, частоту дихання, оптимізують регуляторні системи організму, знімають втому; психологічно – впливають на емоційний стан, підвищують психічну активність. На цьому етапі свою функціональну роль відіграє симпатичний відділ вегетативної нервової системи, внаслідок чого діяльність серцево-судинної і дихальної системи активізуються, тонус м'язів напружується. Водночас, надмірна активність та емоційні навантаження на цій стадії поступово призводять до побічних деструктивних наслідків, що поступово зумовлює наростання втоми та виснаження.

Проаналізувавши наукові розвідки щодо подальшого вивчення емоційного вигорання, слід більш детально охарактеризувати **фазу зниження активності та стадію наростання втоми**. За цих умов організм намагається пристосуватися до стресу, подолати виснагу і компенсувати наслідки негативного впливу. Саме на цій стадії починає вироблятися кортизол, що активується адренкортикотропним механізмом. Він відповідає за посилення обміну речовин, кровозабезпечення і бере участь у регулюванні активності головного мозку (Гонський, Максимчук, Калинський, 2002).

До подолання початкових симптомів емоційного вигорання активно залучається симпатичний відділ нервової системи. У критичний момент він постачає стільки ресурсів, скільки потрібно організмові для боротьби з негативними симптомами. При цьому посилюється дихання, серце б'ється сильніше, м'язи напружуються, у кров здійснюється викид гормонів, органи працюють більш інтенсивно. Задіюється симпато-адреналовий комплекс (за У. Кенноном), який мобілізує організм для реалізації генетичних програм «боротьби або втечі». Водночас, поступово запаси енергії в організмі закінчуються і наростає його виснаження. В цей час до функціонального забезпечення органів і систем долучається парасимпатичний відділ, що відповідає за збереження гомеостазу та відновлення ресурсів. Його активація здійснюється під час сну, їжі та відпочинку (Наугольник, 2013).

На основі аналізу психологічних і клінічних досліджень емоційного вигорання виокремлено найбільш деструктивні його стадії, які позначено як **фази виснаження, тотального виснаження** (Яцук, Федорова, 2023); **деструктивної поведінки, психосоматичних реакцій, зниження імунітету, формування негативних життєвих установок** (Burisch, 2020). Спільним для цих стадій є втрата життєвих сил і загострення психосоматичних факторів як захисних психофізіологічних механізмів. Якщо аналізувати загальні цілі нервово-психічної регуляції, то її функціональною роллю є відновлення метаболізму в організмі людини, що забезпечується динамічним балансом двох відділів нервової системи: симпатичного і парасимпатичного. Втім, на цьому

етапі більшою мірою активується парасимпатичний відділ, а це супроводжується загальним занепадом сил людини, падінням артеріального тиску, зниженням тону м'язів і розладами діяльності окремих органів і систем організму (Сельє, 2024)

Отже, узагальнюючи отримані результати аналізу, можна відтворити властивий емоційному вигоранню психофізіологічний механізм розвитку цього процесу. Гормональна активність стимулює *функцію гіпофізу*. На стадіях активації ресурсів залучаються нейромедіатори, які відповідають за підвищення активності і, разом з тим, зростання загальної напруженості. Під час наступної фази наростання втоми починає виділятися адренкортикотропний гормон, який стимулює подальше вироблення кортикостероїдів та активує механізми пристосування організму до нових умов.

У соціально-психологічному контексті емоційне вигорання формується під впливом низки зовнішніх і внутрішніх чинників.

До зовнішніх дослідники (Кириленко, 2007) відносять: хронічне напруження під час психоемоційної взаємодії, нестабільну організацію діяльності у поєднанні з підвищеною відповідальністю за свої дії, несприятливу атмосферу у родині, психологічно «складний» контингент, з яким мають справу батьки. Потрібно враховувати несприятливі умови роботи в обох, або в одного з батьків; розлучення або емоційну віддаленість від власних дітей (Кондрацька, 2009).

Найбільш значущими зовнішніми чинниками І. Гаврик, Н. Гриценко, Д. Гутенко, А. Коняхіна вважають: а) хронічно напружену психоемоційну взаємодію з близькими; б) дестабілізуючу організацію діяльності: нечітке впорядкування розпорядку, відсутність планування, погано структуровану інформативну взаємодію; в) підвищену відповідальність за виконання своїх безпосередніх функцій та обов'язків; г) неблагополучну психологічну атмосферу, часті конфлікти; д) психологічно важкі проблеми розвитку у дітей, наявність у них аномалій нервової системи, характеру, органічних порушень чи затримки психічного розвитку (Коняхіна, Гаврик, Гриценко, Гутенко, 2016).

До внутрішніх чинників можуть належати: схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація сприймання, емоційне переживання різних ситуацій, слабка мотивація віддачі у ситуаціях виховного впливу (Кириленко, 2007).

Індивідуально-особистісними властивостями, які спричиняють розвиток емоційного вигорання у батьків дітей з ООП є властивості темпераменту та окремі особистісні характеристики (Сухіна, 2020).

До властивостей темпераменту, які деструктивно впливають на формування емоційної стійкості до життєвих ситуацій належать високий рівень нейротизму, неврівноваженість нервово-психічних процесів; емоційна реактивність як потенційна здатність до нервового збудження; високий рівень особистісної тривожності, що підвищує ризик виникнення стресу у сімейних взаєминах; інтровертованість та утримання дистанції в спілкуванні, схильність фрустраційно реагувати на складні ситуації, низька толерантність.

Особистісними характеристиками, які зумовлюють дестабілізацію сімейних взаємин і спричиняють виникнення емоційного вигорання дослідники вважають: зовнішній локус контролю; гіпервідповідальність, характерну для крайніх значень інтернальності; низьку самоефективність; акцентування уваги на своїх невдачах і поразках; низькі самооцінку і самоповагу; сприймання найменших дрібниць як глобальних і невирішуваних проблем; низький рівень розвитку саморегуляції, не вміння долати стреси; особистісний дисбаланс, високу амбіційність, прагнення до змагальності; агресивність і нетерплячість у стосунках з дітьми (Сухіна, 2020).

Часто вигорання виникає через *емоційні чинники* – стреси, пов'язані з конфліктами та іншими напруженнями емоцій. Цей фактор є одним із найбільш важливих серед встановлених причин. Проведені дослідження підкреслюють роль низки стресотворювальних чинників: а) психофізичного перевантаження (Калайтан & Кочарян, 2011); б) обмеження часу (Павленко, 2006); в) низького контролю за роботою (Максименко, Карамушка & Зайчикова, 2004); г) відсутності нагород; д) відсутності справедливості; е) частих конфліктів

(Святка, 2008); є) вимог, які суперечать одне одному (Моцонелідзе, 2006); ж) неясних цілей і засобів (Mareike, 2013). Вплив цих факторів ризику може бути об'єднаним.

у контексті аналізу проблеми емоційного вигорання посилена увага надається **дезадаптивно-динамічним чинникам**. Основними з них є непропорційність ритмів активності батьків і дітей, дисбаланс темпів їхньої денної та нічної бадьорості. Вивчення загальної активності демонструє, що такий дисбаланс породжений нерівномірними темпами розвитку окремих сфер активності. Зокрема, це стосується сфери рухової активності, яка у дітей раннього та дошкільного віку є високою, а в батьків більш низькою. Водночас, у батьків значно вищою є інтелектуальна активність, що обмежує спілкування з дітьми на певному рівні. Повільність у розв'язанні інтелектуальних завдань дітьми раннього та дошкільного віку створює певні незручності для батьків (Ляпунова, 2016).

Відмінності спостерігаються й у динаміці денної активності. Насамперед, це стосується режиму дня й забезпечення розподілу періодів бадьорості та сну. Емоційному виснаженню батьків сприяє порушення нічного сну, яке спостерігається в окремих дітей. Активність малюків є високою впродовж всього дня, тоді як батьки після роботи прагнуть відпочити, а це створює проблеми психофізичного рівня (Лугіна, 2017).

На основі аналізу низки психологічних досліджень (Михайлович, 2021; Сухіна, 2020; Freudemberger, 2019) визначено **соціальні чинники емоційного вигорання**.

Серед причин батьківського емоційного вигорання виокремлено: недостатню залученість найближчого оточення до виховання дітей, перекладання обов'язків виховання одноосібно на матерів, поєднання кар'єри та материнства, надмірна пропаганда свідомого відповідального батьківства і завищених очікувань від батьків з боку суспільства (Михайлович, 2021). У наукових дослідженнях І. Сухіної встановлено, що з тенденцією до емоційного вигорання в сім'ї корелюють патологічна зануреність у сімейне життя та

надмірна ідентифікація з партнером. Натомість, батьки, котрі мають інші, окрім сім'ї, сфери самореалізації, менш схильні до стресів і вигорання, спричинених сімейними взаєминами (Сухіна, 2020).

Слід відмітити, що деякі батьки більше піддаються ризику емоційного виснаження, ніж інші. До них відносяться такі категорії: а) батьки дітей з особливими освітніми потребами; б) батьки-одиначки або батьки, котрі не відчують підтримки з боку свого партнера; в) батьки з хронічними фізичними або психічними проблемами зі здоров'ям; г) батьки, котрі ставлять потреби своєї дитини перш за все, в тому числі вище за проблеми дорослих, власних хобі або роботи; д) батьки в бідності, нестабільних життєвих ситуаціях.

Німецький дослідник (Freudenberger, 2019) описує три типи особливо вразливих батьків: а) сумлінні батьки, які приймають занадто велике навантаження; б) батьки, сконцентровані на дитині через певні проблеми під час її народження (довгоочікувана дитина, незмога народити тривалий час, виховання дитини одним з батьків); в) авторитарні батьки, які відчують, що ніхто, крім них не може залишатись з дитиною і здійснювати виховні впливи так само ефективно, як вони. Ця підвищена відповідальність часто призводить до нервово-психічного перенапруження, викликаючи втому, емоційне виснаження, роздратування.

Серед чинників, що зумовлюють вигорання, науковці (Грисенко, Носенко, 2010) згадують **недостатні економічні умови та низькі фінансові доходи**. Дослідження (Коняхіна, Гаврик, Гриценко, Гутенко, 2016) показують, що причиною емоційного вигорання може бути невизначеність, пов'язана з економічною ситуацією в цілому і сімейним бюджетом зокрема.

Дослідження психофізіологічних чинників і соціальних передумов емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми дає змогу зробити такі висновки:

Фізіологічною основою емоційного вигорання є функціонування гіпоталамо-гіпофізарної системи, яка забезпечує гомеостаз. Гіпоталамус регулює цикли активності, гіпофіз відіграє ефекторну роль, забезпечуючи синтез

гормонів. На стадії активації ресурсів залучаються нейромедіатори. Фаза зниження активності і зростання напруженості проявляється у підвищенні рівня гормону наднирників (кортизолу). На стадії виснаження активується парасимпатичний відділ для відновлення метаболізму.

Соціально-психологічно емоційне вигорання формується під впливом низки зовнішніх і внутрішніх чинників. Зовнішніми можуть виступати несприятлива атмосфера у родині, напружена психоемоційна взаємодія (стреси, конфлікти), дезорганізація діяльності, недотримання розпорядку, складні проблеми розвитку у дітей к поєднанні з відсутністю підтримки. До внутрішніх відносяться: слабка мотивація, підвищене емоційне переживання різних ситуацій, емоційна реактивність, гіпервідповідальність, високий рівень особистісної тривожності, інтровертованість, низька толерантність, схильність фрустраційно реагувати на складні ситуації, акцентування уваги на своїх невдачах і поразках та ін. Значний вплив мають дезадаптивно-динамічні, соціальні, економічно-фінансові чинники.

Вплив цих факторів може бути об'єднаним, що сприятиме наростанню симптоматики. Для запобігання цього важливим є проведення відповідної психологічної роботи щодо усунення емоційного вигорання та його наслідків.

1.3. Психолого-педагогічні основи виховання дошкільників з особливими освітніми потребами в умовах сім'ї

Особливої турботи в умовах сім'ї потребують діти з особливими освітніми потребами. Для їхнього розвитку мають бути забезпечені оптимальні умови, які б допомогли компенсувати наслідки їхніх порушень. Таким дошкільникам потрібні чуйне й доброзичливе ставлення батьків, материнська і батьківська підтримка на всіх етапах розвитку. Малюки потребують щоденних спільних занять у родинному колі, спільних із батьками ігор.

Категорія дошкільників із особливими освітніми потребами є різноманітною. До неї відносяться діти з порушеннями інтелектуального розвитку, затримкою психічного розвитку, розладами спектру аутизму, порушеннями у системі аналізаторів (зору, слуху, мовленнєвого розвитку), дитячим церебральним паралічем. Всі категорії дошкільників потребують індивідуального підходу й уваги у питаннях сімейного виховання.

Так, за напрацюваннями наукових досліджень стосовно *дітей із порушеннями інтелектуального розвитку* (Миронова, 2010; Чеботарьова, Гладченко, 2020; Утьосова, 2014; Хохліна, 2004) з'ясовано, що найбільші їхні труднощі пов'язані з відставанням у формуванні найважливіших інтелектуальних функцій, як от мислення, сприймання, пам'яті, уваги, уяви. Це пов'язано з тим, що в них недостатньо розвинені процеси диференціювання структурами головного мозку інформації, яка поступає з довкілля.

Особливості інтелектуального, сенсорного, емоційного, вольового, мовленнєвого розвитку зумовлені недостатнім формуванням кори головного мозку. У дітей із порушеннями інтелекту на самих ранніх етапах спостерігаються значні відхилення у рефлексорній діяльності, а саме: природні умовні рефлекс формуються уповільнено; вироблення штучних умовних рефлексів ускладнено, а іноді й неможливо; безумовні рефлекс формуються значно пізніше (наприклад, смоктальний рефлекс). Диференціювання подразників виробляється у дітей із порушеннями інтелекту у значно старшому віці. Наприклад, якщо у нормі 3-4 місячна дитина може розрізнити два музичних тони, то при глибокому порушенні інтелектуального розвитку утворення такого диференціювання ускладнено навіть у 8-9 років. За результатами електроенцефалограми констатовано дезорганізованість фонового альфа-ритму (ритму частотою від 4 до 8 Гц), зміщення його фокусу в тім'яні відділи кори головного мозку. Є відхилення в амплітуді бета-хвиль (12–30 Гц), є які сигналізують про уважність і пильність і гамма-хвиль (25–100 Гц), які пов'язані з такими видами дій, як розуміння, вирішення проблем, опрацювання інформації (Cherry, 2023; Sacchet, LaPlante & Wan, 2015). У деяких малюків спостерігаються локальні зміни у

мозкових структурах, найбільш характерними є зміни у лобовій частці кори головного мозку, яка відповідає за критичність мислення та довільні форми поведінки. Характерна наявність пароксизмальних розрядів тета-хвиль (Бакаєв, 2022; Галецька, 2003; Заболотна, 2022; Чабан, Гуменюк, 2008).

Патологічні зміни ВНД призводять до того, що у роботі всіх когнітивних систем відмічаються порушення, які мають стійкий і незворотний характер. У дошкільників із порушеннями інтелекту знижена орієнтувальна діяльність, пізнавальна активність, відмічається низький рівень когнітивної мотивації і пізнавальних потреб. Характерна недостатність уваги, слабкість смислових зв'язків, безсистемність уявлень, порушення логіко-смислових структур мислення, нездатність встановлювати причиново-наслідкові зв'язки у повсякденній діяльності, невміння аналізувати суттєві ознаки предметів, порушення вольового компоненту поведінки, зниження пам'яті та уваги. Проявляється відставання від однолітків у всіх видах продуктивної діяльності: малюванні, ліпленні, конструюванні. Гра у таких дітей часто виявляє тенденцію до маніпулятивних або стереотипних предметних дій і має елементарний наслідувальний характер (Стадненко, Матвєєва, Обухівська, 2002).

У цієї категорії дітей через недостатність мозкової діяльності у сенсорних і премоторних мовленнєвих зонах повільно розвивається словник, майже не формуються узагальнюючі поняття, вони з великими труднощами абстрагуються від конкретної ситуації, їхня мовленнєва діяльність зводиться до вживання механічно завчених мовних шаблонів. Спілкування у цих дошкільників не формується через мовленнєві труднощі, що недостатньо регулює міжособистісну взаємодію. Діти майже весь дошкільний період спілкуються у контексті «запитання-відповідь» і не проявляють тенденцій до формування розповіді. Самостійна розповідь за картинкою у них зводиться до простого перерахування окремих предметів, зображених на картинці (Блеч, 2013; Боряк, 2019; Кузьмінська, 2015).

Недостатній розвиток інтелекту і спілкування багатоваріантні і можуть проявлятися в широкому спектрі – від глибокого недорозвитку з відсутністю

розуміння, імпресивної та експресивної мови – до порушень, які іноді розцінюються як низький варіант норми. За МКХ-11 показники інтелектуального розвитку при порушенні інтелекту коливаються у такому діапазоні: F70 – розумова відсталість легкого ступеня (орієнтовний IQ складає 50-69%); F71 – розумова відсталість помірного ступеня (орієнтовний IQ коливається від 35 до 49%); F72 – розумова відсталість тяжкого ступеня (IQ – 20-34%); F73 – глибока розумова відсталість (IQ нижче 20). F78 – інші форми розумової відсталості; F79 – неуточнена розумова відсталість (ICD-11, 2022).

Відтак, у психологічній практиці поняття «низький варіант норми» ототожнюється з когнітивними порушеннями, які вказують на *затримку психічного розвитку*. У медицині ЗПР відносять до групи прикордонних форм інтелектуальної недостатності. З точки зору клініцистів цей стан характеризується перш за все сповільненим темпом психічного розвитку, особистісною незрілістю, нестійкими порушеннями пізнавальної діяльності.

Найбільш вживаною є класифікація К. Лебединської, Т. Власової, М. Певзнер, які розглядають систематику ЗПР, виходячи з етіологічного принципу: а) ЗПР конституційного походження; б) ЗПР соматичного походження; в) ЗПР психогенного походження; г) ЗПР цереброорганічного генезу.

При ЗПР конституційного походження властивий гармонійний психічний або психофізичний інфантилізм (Мамічева, 2008; Сак, 2005). Емоційна сфера таких дітей знаходиться на більш ранньому етапі розвитку, що відповідає психічному стану дитини більш молодшого віку. У поведінці характерно переважання емоційних реакцій в поведінці; яскравість і жвавість емоцій, переважання ігрових інтересів, навіюваність, недостатня самостійність. Ці діти невгамовні в грі, в якій виявляють багато творчості вигадки і, водночас, швидко перенасичуються інтелектуальною діяльністю. Вони не вміють підпорядковуватись правилам гри, не дотримуються дисципліни (Мамічева, 2008), що ускладнює їхню соціальну адаптацію. Зважаючи на це, у роботі з такими малюками слід надавати перевагу ігровим формам засвоєння матеріалу,

оскільки вони їм цікаві, і діти виявляють творчість у грі. Для того, щоб запобігти розвитку інфантильних рис характеру, слід своєчасно виробити в дітей навички довільної поведінки, вольову регуляцію своїх дій, самостійність і відповідальність за власні вчинки.

При ЗПР соматогенного походження емоційна незрілість обумовлена довготривалими або хронічними захворюваннями (наприклад, вадами серця чи ін.). Хронічна фізична або психічна астенія (слабкість) гальмують розвиток активних форм діяльності, сприяють формуванню таких рис особистості як несміливість, боязкість, невпевненість у своїх силах. До цих явищ додається інфантильність поведінки, що викликана умовами гіперопіки. Відповідно психологічний підхід полягає у регламентуванні навантаження, профілактиці втоми і перевтоми, забезпеченні емоційного комфорту в сім'ї, турботи батьків про здоров'я дитини та розпорядок дня (Мамічева, 2008).

ЗПР психогенного походження пов'язана з несприятливими умовами виховання дитини в сім'ї. За довготривалої дії психотравмувальних факторів виникають стійкі порушення у нервово-психічній сфері. Діти імпульсивні, не здатні гальмувати власні емоції та бажання, мають недостатнє почуття обов'язку та відповідальності. Це зумовлює особливості психологічного підходу, який полягає в оздоровленні психологічного клімату сім'ї, прийняття батьками корекційних завдань, забезпечення оптимальних умов для пізнавального розвитку дошкільників (Обухівська, Ілляшенко, Жук, 2012).

Психологічна характеристика дітей із ЗПР цереброорганічного генезу зумовлена типом органічного ураження. Основним чинником є пізнє екзогенне ураження мозку, що виникло на етапі інтегративного диференціювання основних мозкових структур. Характерне переважання рис незрілості емоційної сфери за типом органічного інфантилізму, домінують стійкі енцефалопатійні порушення мозкових структур за типом інтелектуальних порушень (Ханзерук, Рождественська, 2017).

До первазивних розладів психічного розвитку (F84) належать **розлади спектру аутизму**: дитячий аутизм, синдром Канера (F84.0); атиповий аутизм

(F84.1); розумова відсталість з рисами аутизму, синдром Ретта (F84.2); інші дезінтеграційні розлади у дитячому віці (дитяча деменція; дезінтегративний психоз; синдром Гелера; симбіозний психоз) (F84.3); реактивний розлад, асоційований з розумовою відсталістю та стереотипними рухами (F84.4); синдром Аспергера (аутична психопатія; шизоїдний розлад в дитячому віці) (F84.5); інші первазивні та неуточнені розлади розвитку.

Одним із найбільш поширених симптомів цих розладів є замкнутість, ознаками якої є фіксація на своєму внутрішньому світі й нездатність до встановлення емоційних зв'язків з оточуючими. Для осіб з розладами спектру аутизму характерно відсутність бажання спілкуватись, емоційна холодність, порушення мовленнєвого розвитку, стереотипність поведінки, неадекватні реакції на подразники, що не обумовлено інтелектуальним рівнем. Всі ці якості перешкоджають встановленню продуктивного контакту з оточуючими (Островська, 2006; Романчук, 2009; Шульженко, 2009).

У руслі спеціальної психології проведені дослідження вказують на те, що серед основних розладів спектру аутизму дитячий аутизм (F84.0), описаний Л. Каннером у 1943 році, є найбільш поширеним розладом. Він характеризується помітними труднощами у соціальній взаємодії, відгородженням від світу, емоційною обмеженістю, порушеннями контакту: вербального, невербального, емоційного, тактильного; наявністю мотиваційного дисбалансу між відсутністю бажання спілкуватись та абсолютною несаможиттєвістю, прагненням до звичного ходу подій та супротиву змінам.

Особливої уваги вимагає атиповий аутизм (F84.1), який представлений двома станами: атиповим дитячим психозом та розумовою відсталістю з рисами аутизму (ICD-11, 2022). Атиповий дитячий психоз є наслідком неадекватного емоційно-поведінкового реагування на зовнішні впливи. Через неприйняття довкілля аутист не в змозі висловити свої емоції правильно. Реакція набуває вигляду відчуженості, із часом спостерігається все більше відмежування від оточуючих. Первинні розлади поведінки проявляються у відмові від соціальних контактів. При важких формах атипового психозу можуть спостерігатись

порушення мислення, галюцинації, марення. Розумовою відсталістю з рисами аутизму є психічний стан, який характеризується низьким розумовим розвитком, що супроводжується відгородженістю від зовнішнього світу. Поєднання інтелектуального та соціально-емоційного недорозвитку має у наслідку складні стійкі порушення смислового боку міжособистісних взаємин з характерними проявами мутизму як відмови від мовленнєвого спілкування (Чуприков, Винник, Багрій, 2005).

Одне із провідних місць у цьому питанні відводиться вивченню синдрому Ретта (F84.2), описаного австрійським неврологом А. Реттом у 1966 році. Автор вказує, що це порушення зустрічається переважно у дівчаток (1:10000), що свідчить про його генетичне походження. Особливостями його є те, що до певного віку дитина розвивається у межах норми, але в один момент отримані соціальні, рухові, мовленнєві навички починають розпадатися. Надалі поведінкові дії нагадують поведінку дітей з раннім дитячим аутизмом. В анамнезі з'являються судоми; поступово наростає розумова відсталість, що прогресує аж до важкого ступеню (Скрипник, 2010).

Різнобічні дослідження проблеми засвідчують про наявність інших дезінтеграційних розладів у дитячому віці (F84.3). До них відносять дитячу деменцію, синдром Гелера, симбіозний і дезінтегративний психози. Спільною ознакою є втрата навиків комунікації та соціальної інтеграції. Дитяча деменція та синдром Гелера характеризуються наростанням слабоумства. Характерним є стрибкоподібний розвиток, коли поряд з набуттям досвіду відбувається втрата поведінкових навиків, що більше пов'язано з інертністю, недостатністю мотиваційної активності, ніж органічними змінами. Це вказує на те, що порушення комунікації має подібність з аутизмом, а не з інтелектуальними порушеннями. У випадку психозів приєднується продуктивна симптоматика (марення, галюцинації, деперсоналізація) (Химко, 2008).

На сучасному етапі все більшого розгляду набуває вивчення реактивного розладу, асоційованого з розумовою відсталістю та стереотипними рухами (F84.4) (ICD-11, 2022). Основою реактивних розладів є особливості реагування

на стрес, пов'язаний з життєвими ситуаціями взаємодії. Тривала дія соціально несприятливих психогенних чинників, зазвичай, викликає неврози; потужна психічна травма – психози. Базовими емоційними станами під час спілкування стають тривога, страх, розгублення; психологічний захист проявляється у вигляді панічної втечі та стереотипних дій. При цьому, «ліками» від негативних впливів соціуму для аутистів стають такі: а) соціальна ізоляція як обмеження загрозливих ситуацій взаємодії; б) стереотипні акти: рухи, висловлювання, ритуали, які, на думку аутиста, є відпрацьованими, і тому не представляють емоційної загрози (Тарасенко, 2012).

Особливий інтерес представляють ті роботи (Тарасун, Хворова, 2004), в яких здійснювалося дослідження синдрому Аспергера (F84.5), вперше описаного австрійським психіатром Г. Аспергером у 1944 році (ICD-11, 2022). Основними симптомами є відсутність здібностей до соціальної комунікації, обмежена чутливість до оточуючих, рухова стереотипність, фізична незграбність та психопатичні прояви. Водночас, інтелектуальні та функціональні якості осіб із аутизмом є відносно збереженими. В окремих видах діяльності можуть спостерігатись неординарні спеціальні здібності. На відміну від синдрому Ретта, стан більшості дітей піддається психологічній корекції й у процесі корекційно-розвивальної роботи вони демонструють прогрес.

Для позначення усього спектру аутичних розладів використовують термін РСА (англ. ASD) – розлади спектру аутизму (англ. autism spectrum disorder).

Тактика батьків при роботі з аутичними дітьми має бути спрямованою на те, щоб привчати їх брати участь у сімейних заходах; постійно допомагати встановлювати зв'язки з членами родини, іншими дітьми під час прогулянок та ігор на дитячих майданчиках. Не слід дозволяти дітям зосереджуватись на виняткових інтересах, оскільки це відволікає від реального життя. Враховуючи практичну безпорадність дітей, батьки повинні формувати у них практичні вміння та навички самодопомоги.

Істотне значення для наукового тлумачення психологічних підходів до дітей із особливими освітніми потребами має вивчення особливостей психічного

розвитку дошкільників із розладами у системі аналізаторів. До них дослідники відносять *порушення зору, слуху та мовлення*.

У цьому контексті не можна не згадати про дошкільників із порушеннями зору. Згідно нормативно-правових документів (Порядок зарахування осіб з особливими освітніми потребами до спеціальних закладів..., 2018) незрячими вважають дітей із гостротою зору 0,04Д і нижче та з гостротою зору 0,05-0,08Д за наявності складних і прогресуючих порушень зорових функцій. До категорії дітей із зниженим зором належать дошкільники з гостротою зору 0,05-0,4Д на оці, яке краще бачить зі стерпною корекцією або з більш високою гостротою зору у випадку прогресуючих захворювань.

Основним порушенням у цих дітей є несформованість зорових сприймань, які зумовлюють такі вторинні дефекти як недостатність уявлень про довкілля, порушення орієнтування, втрату рухових умінь і навичок, пов'язаних із переміщенням у просторі, недостатність предметної та ігрової діяльності. Зниження інформаційного обсягу, який має надходити із довкілля, зумовлює обмеження у формуванні пізнавального світогляду та процесів пізнання. Зорова депривація сприяє порушенню уявлень про особливості предметів, їхні властивості і функції (Синьова, 2004).

Такі діти потребують підвищеної батьківської уваги, яка пов'язана із підтримкою просторово-рухових функцій дітей, спрямованістю на оволодіння різними формами пізнання та адаптацію у соціальному середовищі. Одними із необхідних методів допомоги є тактильна організація простору, спільна і розподілена дія, щоб засвоювати послідовність рухів. Батьки організовують простір у своєму будинку так, щоб діти навчилися самостійно знаходити речі, акцентують увагу на словесних формах взаємодії, тому читають малюкам уголос, за допомогою тактильних символів навчають навичкам самостійного життя (Вавіна, 2009; Cushman, 2024).

Дотично до означеної проблеми, пов'язаної із порушеннями у системі аналізаторів, варто розглянути *порушення слуху*. Свідченням втрати або зниження слуху є відсутність реагування на звукові та мовленнєві подразники,

постійне уточнення отриманої інформації, нерозуміння інструкцій. Наслідками є обмежене, нечітке мовлення або його відсутність. У міжнародній класифікації хвороб (ICD-11, 2022) виокремлюють захворювання зовнішнього вуха (H60–H62); середнього вуха і пипкуватого відростка (H65–H75); внутрішнього вуха (H80–H83).

Психолого-педагогічна класифікація розрізняє стійке зниження та втрату слуху. У руслі спеціальної психології проведені дослідження засвідчують, що до категорії дошкільників зі зниженим слухом належать ті, яким недостатність слуху не перешкоджає самостійно формувати словниковий запас. Їхня втрата слуху має діапазон від 30 до 80 дБ. Серед таких дітей вирізняють дві основних категорії: а) дошкільники з можливостями диференціювання мовлення звичайної розмовної гучності з відстані 3-4 м від вушної закрутки; б) дошкільники з диференціюванням мовлення з відстані до 3 м і зі значним зниженням слуху на шепітне мовлення. Основним критерієм втрати слуху є нездатність розпізнавати звуки у мовному діапазоні понад 80 децибел. Серед цієї категорії є діти, котрі повністю втратили слух і не реагують на гучний голос (2-3% у вибірці); ті, котрі чують тільки дуже гучні звуки і не реагують на голос розмовної гучності біля вуха (15%); діти, котрі реагують на голос, але не диференціюють елементи мовлення.

Визначальним аспектом психологічного підходу до таких дошкільників є формування мовлення та навичок комунікації. Батьки мають допомагати дітям розвивати правильну і виразну вимову, постійно розширювати словниковий запас, знати способи встановлення контактів з однолітками, оволодіти навичками ввічливості у спілкуванні, компетентностями діалогічного мовлення. Для цього вони враховують міру порушення слуху – можливо слід забезпечити своїх дітей звукопосилювальними апаратами, навчити читанню з губ, почати оволодіння жестовим і дактильним мовленням.

У психологічній літературі проблема батьківсько-дитячої комунікації є особливо актуальною у ставленні до дошкільників із порушеннями мовлення. Згідно міжнародної класифікації хвороб (ICD-11, 2022) порушення *мовлення та*

мови кодуються шифром F80. До них належать: F80.1 – специфічні та функціональні розлади (дислалія, афазія, дисфазія, апраксія); F80.2 – експресивні та рецептивні розлади мовленнєвої артикуляції; F80.3 – синдром Ландау-Клефнера, основою якого є набута афазія з епілепсією. Окрім того, до вторинних мовленнєвих порушень можна віднести F94.0 – елективний мутизм; F84 – первазивні розлади розвитку, основою яких є мовленнєва затримка внаслідок втрати слуху. Усі порушення усного мовлення, які проявляються у дошкільному віці, поділяються на фонаційні – порушення вимови (дисфонія, дислалія, ринологія, дизартрія), темпоритмічні (брадилалія, тахілалія, заїкання) та структурно-семантичні (алалія, афазія).

Основна допомога дітям з тими чи іншими порушеннями мовлення полягає у формуванні мовленнєво-комунікативної сфери. Батьки стежать за правильним звуковим оформленням мовлення, мовленнєвим диханням, темпом і ритмом мовлення, тембром голосу, інтонаційною вимовою. Разом із дітьми вони постійно, систематично і регулярно виконують усі завдання, запропоновані логопедом. Оскільки, батьківсько-дитяча мовленнєва взаємодія сприяє закріпленню та автоматизації отриманих на логопедичних заняттях навичок, вони щодня в ігровому та побутово-комунікативному контексті спонукають дітей засвоювати мовленнєві навички, усуваючи порушення звуковимови, монотонність і нерозбірливість мовлення, темпоритмічні порушення. Не менш важливими є питання мовленнєвої комунікації, які завжди пов'язані з психологічними аспектами особистісного розвитку та впевненістю під час встановлення нових контактів з однолітками та дорослими. Формування інтонаційних і темпоритмічних аспектів мовлення сприяє попередженню таких мовленнєвих порушень як заїкання та ін.

Поряд із порушеннями аналізаторів особливу категорію дошкільників із особливими освітніми потребами становлять діти із несформованістю моторно-рухових навичок. Зупинімося докладніше на порушеннях, які у психолого-педагогічній літературі описано збірним терміном *«дитячі церебральні паралічі*

та інші паралітичні синдроми». У міжнародній класифікації хвороб (ICD-11, 2022) ці порушення позначено шифром G80-G83.

Науковці виокремлюють спастичні (пірамідні) (G80.0–G80.2), дискінетичні (екстрапірамідні) (G80.3) та атактичні (G80.4) форми. Спастичні форми (диплегія, геміплегія та тетраплегія) характеризуються підвищенням м'язового тону. М'язова система таких дітей є надмірно напруженою, спастичною, що робить рухи незграбними або неможливими. У клінічній картині захворювання може бути зафіксовано ураження моторики обох ніг (диплегію), ураження моторики з одного боку тіла (геміплегію), ураження рухів всього тіла (тетраплегію). Дискінетичні (атетоїдна та дистонічна) форми полягають у мимовільній появі неконтрольованих рухів. Симптоматика атактичної форми проявляється у порушенні координації рухів і рівноваги (ICD-11, 2022).

Тактика батьківського підходу полягає у розвитку всіх видів моторики (загальної, дрібної, артикуляційної) та посиленому формуванні мовленнєвої діяльності, яка є порушеною внаслідок недостатності артикуляційної моторики. Важливим є забезпечення дітей спеціальним реабілітаційним обладнанням відповідно до їхніх потреб (терапевтичними пристроями для повзання, стендерами, вертикалізаторами, ходунками, прогулянковими інвалідними візками, кріслами-колясками та ін.).

Слід пам'ятати, що, окрім моторики, у дітей із ДЦП порушені рівновага, координація рухів та відчуття положення тіла, що спричинено органічними ураженнями премоторних структур мозку, мозочка та пошкодженням ділянок, які контролюють м'язовий тонус і координаційну активність. Тому після народження малюка, коли у дітей із нормотиповим розвитком моторні навички також не сформовані, слід ретельно стежити за розвитком основних рухових функцій і фіксувати, коли дитина починає тримати голову, сидіти, стояти, ходити. Слід пам'ятати, що у дітей з ДЦП моторні порушення супроводжуються низкою інших симптомів. Особливо слід звертати увагу на такі симптоми як деформація скелета, судоми, напруженість м'язів, сильний м'язовий тонус, наявність неконтрольованих рухів, труднощі з ковтанням їжі.

Отже, теоретичний аналіз досліджень, які описують психологічний підхід у вихованні дошкільників з особливими освітніми потребами дають підстави для наступних висновків:

До категорії дошкільників із особливими освітніми потребами відносять порушення інтелектуального розвитку, затримку психічного розвитку, розлади спектру аутизму, порушення у системі аналізаторів, дитячий церебральний параліч. Всі діти потребують диференційованого підходу, а саме:

У вихованні дітей із порушеннями інтелектуального розвитку та затримкою психічного розвитку слід звертати увагу на формування інтелектуальних функцій і навичок пізнавальної діяльності. У взаємодії з дошкільниками із розладами спектру аутизму першочергове значення надають психологічній корекції замкнутості та подоланню емоційної холодності. Під час роботи з дошкільниками з порушеннями у системі аналізаторів звертають увагу на формування зорових і слухових сприймань, підтримку просторово-рухових функцій, розширення форм пізнання та адаптацію у соціальному середовищі. Щодо дошкільників із порушеннями мовлення, то основним напрямом роботи є розвиток мовленнєво-комунікативних функцій (звукового оформлення, сигніфікативної та комунікативної функцій мовлення). У ставленні до дітей із ДЦП та іншими паралітичними синдромами звертають увагу на формування моторно-рухових навичок, загальної, дрібної та артикуляційної моторики.

Загалом можемо констатувати, що урахування цих психологічних підходів сприятиме правильній організації батьківсько-дитячої взаємодії, що надалі зменшуватиме емоційне напруження та виснаження у батьків.

Висновки до першого розділу

Дослідження теоретичних засад проблеми емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми дає підстави для таких висновків:

1. Розкрито сутність і наукові підходи до емоційного вигорання. Встановлено, що найбільш поширеними поясненнями сутності вигорання є його тлумачення як результату психофізичного виснаження; дезадаптивного явища; полісистемно детермінованого утворення; явища деструктивної деформації особистості; форми психологічного захисту. У контексті нашого дослідження емоційне вигорання охарактеризовано як поєднання психофізичного виснаження, пов'язаного з довготривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях, і недостатності ресурсів для управління значимою діяльністю. Його основними ознаками є виснаження, деперсоналізація, переживання відсутності особистих досягнень. Симптоматика стосується різних сфер: психофізичної (втома, виснаження, психосоматичні симптоми); емоційної (тривога, безнадійність, постійне почуття провини, відчуття порожнечі, безпорадності); когнітивної (погіршення пам'яті, неуважність, відсутність альтернативної поведінки); соціальної (нестача підтримки з боку сім'ї, зниження інтересу до життя, соціальна ізольованість), поведінкової (нерегламентований розпорядок; неорганізованість).

2. Здійснено аналіз психофізіологічних чинників і соціально-психологічних передумов емоційного вигорання у батьків. Встановлено, що його фізіологічною основою є функціонування гіпоталамо-гіпофізарної системи. У соціально-психологічному аспекті емоційне вигорання формується під впливом низки зовнішніх чинників (несприятливого психоемоційного клімату у родині, стресів, конфліктів, недотримання щоденного режиму) та внутрішніх (недостатньої мотивації, підвищеної вразливості, реактивності, тривожності, інтровертованості, гіпервідповідальності, схильності фрустраційно реагувати на складні ситуації). Серед соціально-психологічних чинників виокремлено дезадаптивно-динамічні (непропорційність ритмів активності батьків і дітей);

соціальні (перекладання обов'язків виховання одноосібно на матерів, недостатню залученість найближчого оточення до виховання дітей), економічно-фінансові (проблеми, пов'язані з сімейним бюджетом і матеріальним забезпеченням дітей).

3. Проаналізовано специфіку психологічних підходів у ставленні до дітей із різними психофізичними особливостями. З'ясовано, що стосовно дошкільників із порушеннями інтелектуального розвитку, затримкою психічного розвитку слід враховувати низькі темпи їхнього мислення і більше апелювати у виховній роботі до форм навіювання, ніж логічного переконання. Під час спілкування з дітьми із розладами спектру аутизму важливо звертати увагу на формування емоційних взаємин, подолання емоційної холодності та підвищення базової потреби у спілкуванні. Батьківське виховання дошкільників із порушеннями у системі аналізаторів стосується акцентування уваги на підтримці зорово-слухових, просторово-рухових функцій та допомозі у сенсорно-просторовій адаптації у довкіллі. Робота з дошкільниками із порушеннями мовлення стосується забезпечення мовленнєво-комунікативних функцій, формування навичок мовленнєвої взаємодії, розширення кола спілкування та міжособистісних взаємин. Стосовно дошкільників із розладами опорно-рухового апарату (до прикладу, ДЦП) звертають увагу на більш суттєву підтримку різних моторно-рухових навичок (загальної, дрібної, артикуляційної моторики) та розширення соціального простору.

Ці виховні підходи, які важливо застосовувати у батьківсько-дитячій взаємодії, дають змогу досягти намічених цілей у розвитку дітей із ООП, зокрема, набути соціального досвіду, засвоїти моральні норми, підвищити здатність до встановлення соціальних зв'язків, зробити акцент на формуванні позитивного психологічного клімату взаємостосунків, що сприятиме попередженню емоційного вигорання як проблеми батьківсько-дитячих взаємостосунків.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1. Обґрунтування та організаційно-психологічні умови експериментального дослідження

Експериментальне дослідження психологічних детермінант емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з особливими освітніми потребами стало значущим у контексті виявлення причиново-наслідкових зв'язків між різними факторами, які безпосередньо впливали на емоційне вигорання у батьків. Окреслена проблема створювала низку перепон у виховному процесі, оскільки формувала несприятливе середовище для розвитку дитини. Дослідження найбільш впливових детермінантів, чинників і факторів уможливило знайти способи підтримки батьків з емоційним вигоранням, що сприяло більш гармонійним стосункам у сім'ї. Отримані дані стали необхідною детермінантою для розроблення психологічних програм, методологічних підходів, спрямованих на зниження рівня стресу, підвищення емоційної стійкості та поліпшення комунікації між батьками й дітьми.

Появу емоційного вигорання у батьків зумовлювали різні психоемоційні чинники. Тривалий вплив стресу, негативних емоцій, надто високі домагання, відсутність очікуваних результатів – це детермінанти, що стали основоположними у загостренні емоційної атмосфери у сім'ї. Тому, на сьогодні особливої актуальності набули дослідження питання, пов'язані з розкриттям окремих аспектів емоційного вигорання, що визначило мету наукових пошуків у цій сфері. *Метою емпіричного дослідження* стало експериментальне вивчення психологічних детермінант емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Виокремлення мети дало змогу конкретизувати сутність цього процесу, що сприяло розумінню значущості емоційного вигорання та уможливило сформулювати **основні завдання** нашого наукового дослідження, серед яких:

1. Здійснити науковий аналіз проблеми та, з урахуванням теоретичних даних, виокремити основні компоненти емоційної поведінки батьків, значущі для нашого дослідження.
2. Розробити методику емпіричного вивчення детермінант емоційного вигорання у батьків.
3. Обґрунтувати критерії, показники та рівні емоційного вигорання.
4. Експериментально дослідити емоційну поведінку батьків і порівняти отримані експериментальні дані у контексті виховання дошкільників із нормотиповим розвитком та особливими освітніми потребами.
5. На основі результатів експерименту розробити комплексну методику подолання емоційного вигорання в умовах групової психологічної роботи з батьками.
6. Апробувати та експериментально перевірити ефективність моделі подолання емоційного вигорання через оцінку змісту та форм емоційної поведінки у батьків.

Реалізація зазначених завдань передбачала виокремлення ключових компонентів емоційної поведінки батьків. Науковий феномен емоційного вигорання розглядався на основі дослідження трьох порядкових змінних, представлених низкою компонентів, серед яких:

I. Базова змінна. Цю змінну було представлено емоційним вигоранням як об'єктом експериментального дослідження. Вона стала вихідною точкою і ключовим параметром розрахунків, оскільки з неї починався процес експерименту. Дані щодо вивчення емоційного вигорання використовувалися для з'ясування кореляційної залежності та регулювання інших значень.

II. Модуючі змінні 1-го порядку. До них було віднесено зовнішні соціально-економічні детермінанти емоційного вигорання, які представлено такими компонентами батьківської поведінки:

1. **Соціальний** – вивчав вплив низки факторів, таких як вимоги до батьківської ролі, міру соціально-психологічної підтримки молодих батьків, коло їхніх соціальних зв'язків.

2. **Проблемо-зорієнтований** – розкривав наявність сімейних конфліктів, несприятливої психологічної атмосфери в родині, які могли поглиблювати емоційне вигорання.

3. **Економічний** – характеризував вплив надлишкового професійного навантаження батьків, фінансово-матеріальних труднощів на виникнення та поглиблення сімейних проблем.

III. Модуючі змінні 2-го порядку характеризували внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання. Серед основних компонентів батьківської поведінки виокремлено:

1. **Ціннісно-зорієнтований** – вказував на значення позитивного світосприймання у формуванні системи емоційних ставлень у родині, роль самомотивації, вагомість виховних орієнтирів батьків.

2. **Комунікативний** – описував ефективність спілкування, що визначалося рівнем взаєморозуміння, взаємної довіри й емоційного зв'язку між батьками та дітьми, з'ясовував роль обраної тактики взаємодії на формування гармонійних взаємин і психологічного комфорту членів сім'ї.

3. **Емоційно-регулятивний** – відображав здатність свідомо керувати власною поведінкою у напружених ситуаціях, стримувати себе під час конфліктів, не застосовувати аб'юз і силу у стані роздратованості, характеризував вміння справлятися з важким досвідом батьківсько-дитячих взаєностосунків, непередбачуваними складними подіями, бути гнучким, рухатися вперед, швидко відновлюватися після негативних емоційних переживань.

4. **Ресурсний** – відтворював здатність батьків усвідомлювати свої обов'язки і готовність відповідати за свої дії, що зумовлювало зростання довіри з боку дітей, через батьківську ефективну поведінку сприяв розвитку

самодисципліни у малюків, вмінню ефективно розподіляти час і ресурси, шляхом самоорганізації виконувати повсякденні дії швидше та ефективніше.

Систематизацію змінних, компонентів і методів дослідження основних детермінант емоційного вигорання у батьків представлено у таблиці 2.1.1.

Для вирішення проблем психологічного вивчення емоційного вигорання у батьків нами було застосовано системний комплекс психологічних ***методів і методик емпіричного дослідження***, що проводились на основі аналізу індивідуальних карт розвитку дітей, попереднього інтерв'ю, анкетування і тестування.

З метою вивчення особливостей розвитку дітей з особливими освітніми потребами було здійснено аналіз їхніх індивідуальних карт. На основі висновків інклюзивно-ресурсних центрів, шляхом вивчення лікарських діагнозів за Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10/МКХ-11) та за умови дотримання вимог конфіденційності було опрацьовано відомості про стан здоров'я та особливості психофізичного розвитку дітей. Окрім того, аналіз індивідуальних карт розвитку дав змогу оцінити прогрес дітей, щоб розробити наступні кроки для підтримки батьківсько-дитячих взаєностосунків, об'єднавши зусилля для досягнення виховних цілей.

Початком безпосередньої психологічної роботи з батьками стало попереднє інтерв'ю. Під час першої зустрічі проводили ознайомлювальну розмову, яка допомагала встановити діалог для налагодження контакту з батьками. Комунікативна взаємодія передбачала етап знайомства, бесіду для встановлення довіри та початкове опитування з метою визначення вихідних даних про дитину та її батьків.

Надалі, для визначення ступеня, симптоматики й основних чинників емоційного вигорання проводилося анкетування. За його допомогою було з'ясовано вплив зовнішніх і внутрішніх детермінант на формування емоційного виснаження у батьків. Під час анкетування з'ясовували те, яким способом емоційний стан батьків, недостатність підтримки, труднощі у вихованні та ін. детермінанти впливали на взаємини з дітьми.

З урахуванням широкого впровадження сучасними науковими школами стандартизованих форм дослідження, нами було використано тестування, яке також передбачало стандартизовану процедуру дослідження на всіх етапах. Воно було спрямовано на вивчення впливу основних кореляційних змінних на формування емоційної поведінки батьків. Важливим стало виявлення найбільш значущих факторів, що провокували емоційне вигорання.

Значної уваги у контексті вивчення емоційного вигорання заслуговував добір надійних, валідних експериментальних методик дослідження окресленої проблеми, зокрема:

1. Анкета «Вивчення емоційного вигорання у батьків» (автор А. Гончарук) (додаток А);
2. Анкета «Детермінанти емоційного вигорання» (автор А. Гончарук) (додаток Б);
3. Методика «Діагностика психологічної атмосфери» (автор А. Фідлер) (додаток В);
4. Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?» (автор В. Балахтар) (додаток Г);
5. Опитувальник раннього батьківства (ЕРАQ) (автори: Е. Nembacher, М.С. Frank) (додаток Д);
6. Анкета взаємин батьків і дітей (автор І. Марківська) (додаток Е);
7. Методика оцінки емоційного інтелекту (автор Н. Холл) (додаток Ж);
8. Шкали 16-факторного особистісного опитувальника (автор Р. Кеттелл) (додаток З);
9. Тест «Чи організована Ви людина?» (автори: Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина) (додаток И).

Систематизацію методів дослідження детермінант емоційного вигорання у батьків представлено у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

**Систематизація методів дослідження детермінант
емоційного вигорання у батьків**

Компоненти батьківської поведінки	Детермінанти, що впливають на емоційну поведінку	Назви методів і методик	Авторство
Базова змінна			
Емоційне вигорання як об'єкт дослідження			
Емоційна складова батьківської поведінки	Емоційне вигорання	Анкета «Вивчення емоційного вигорання у батьків»	А. Гончарук
Модуючі змінні 1-го порядку			
Зовнішні соціально-економічні детермінанти емоційного вигорання			
Соціальний компонент	Високі вимоги до батьківської ролі	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
	Недостатня психологічна підтримка	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
	Соціальна ізоляція	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
Проблемо-зорієнтований компонент	Наявність сімейних конфліктів	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
	Несприятлива психологічна атмосфера в родині	Методика «Діагностика психологічної атмосфери»	автор А. Фідлер
Економічний компонент	Надлишкове професійне навантаження батьків	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
	Фінансові труднощі.	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
Модуючі змінні 2-го порядку			
Внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання			
Ціннісно зорієнтований компонент	Несформованість позитивного світосприймання	Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?»	автор В.В. Балахтар
	Невідповідні виховні орієнтири батьків	Опитувальник раннього батьківства (EPAQ)	Автори: E. Hembacher, M.C. Frank
Комунікативний компонент	Неефективна тактика взаємодії з дітьми	Анкета взаємин батьків і дітей	Автор І Марківська
Емоційно-регулятивний компонент	Схильність до почуття провини	Фактор О «Гіпотимія-гіпертимія» (16-F особистісний опитувальник)	Автор Р. Кеттелл
	Висока напруженість	Фактор Q4 «Фрустрованість-. розслабленість» (16-F особистісний	Автор Р. Кеттелл

		опитувальник)	
	Нездатність до саморегуляції	Шкала «Управління своїми емоціями» (методика оцінки емоційного інтелекту)	Автор Н. Холл
	Низький рівень емпатії	Шкала «Емпатія» (методика оцінки емоційного інтелекту)	Автор Н. Холл
	Хронічний стрес і фізичне виснаження	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
	Емоційно-психологічне виснаження	Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»	А. Гончарук
Ресурсний компонент	Недостатня відповідальність	Фактор G «Сила Над-Я– слабкість Над-Я» (16-F особистісний опитувальник)	Автор Р. Кеттелл
	Неорганізованість	Тест «Чи організована Ви людина?»	Л.А. Мацко, М.Д. Прищак, Т.В. Первушина

На основі проведеного експериментального дослідження здійснювали математичне і статистичне обчислення отриманих показників. Зокрема, визначали кореляційні коефіцієнти, які використовувалися як показники кореляційного аналізу; змінні, які визначали значимість певних показників.

Алгоритм та процедура емпіричного дослідження були визначені представленою у таблиці 2.1.1 послідовністю. Застосування опитувальних методів (бесіди, анкетування, тестування) здійснювались в індивідуальному порядку та за допомогою Google-форм Після налагодження контакту та встановлення позитивно спрямованого контакту з досліджуваними, їх просили заповнити Google-форми за вказаними інструкціями. Для забезпечення конфіденційності батьки позначали шифром свої анкети без вказівок своїх особистих даних. Методики були запропоновані досліджуваним у певній послідовності: спочатку анкети і тести, що стосувались вивчення базових змінних, далі проводилось дослідження модулюючих змінних 1-го і 2-го порядку. Співставлення базових і модулюючих змінних уможливило здійснити кореляційний аналіз. Цей різновид аналізу дозволив оцінити взаємозв'язок між змінними, а його застосування стало можливим завдяки правильному співставленню базових і модулюючих змінних.

Базові змінні були представлені як основні показники, які виступали вихідною точкою психологічного експерименту. У контексті нашого емпіричного дослідження такою змінною стало емоційне вигорання.

Модулюючі змінні виявились факторами, які могли впливати на силу чи напрям зв'язку між ними і базовими змінними. У межах проведеного нами експерименту модулюючими змінними стали зовнішні соціально-економічні детермінанти емоційного вигорання (модулюючі змінні 1-го порядку). Серед них:

- високі вимоги до батьківської ролі;
- недостатня психологічна підтримка;
- соціальна ізоляція;
- наявність сімейних конфліктів;
- несприятлива психологічна атмосфера в родині;
- надлишкове професійне навантаження батьків;
- фінансові труднощі.

Окрім того, до групи модулюючих належали змінні 2-го порядку, які могли виступати внутрішніми психологічними детермінантами емоційного вигорання, зокрема:

- несформованість позитивного світосприймання;
- низька самомотивація;
- невідповідні виховні орієнтири батьків;
- відсутність легкості у спілкуванні;
- неефективна тактика взаємодії з дітьми;
- відсутність оптимізму;
- схильність до почуття провини;
- висока напруженість;
- недостатня емоційна обізнаність;
- нездатність до саморегуляції;
- хронічний стрес і фізичне виснаження;
- емоційно-психологічне виснаження;

- недостатня відповідальність;
- неорганізованість.

Перелік цих змінних формувався на основі даних теоретичного дослідження.

Якщо модулюючи змінні коригували (посилювали чи послаблювали) зв'язок стосовно базової змінної, це свідчило про модераційний ефект, який перевірявся через множинну регресію або стратифікаційний аналіз. Відповідно до цього, правильне визначення та співставлення змінних дозволяло застосовувати відповідні статистичні методи й отримати якісний кореляційний аналіз.

Першим етапом роботи стало опитування із використанням *анкети «Вивчення емоційного вигорання у батьків»* А. Гончарука (див. додаток А). На сьогодні метод анкетування став одним із ключових інструментів збору емпіричних даних у психологічній науковій парадигмі, що зумовило його використання у нашому експериментальному дослідженні. Він часто використовувався для отримання науково обґрунтованої інформації про поведінку респондентів. Зважаючи на це, для досягнення мети нашого експерименту було розроблено й апробовано анкету, у якій чітко сформульовано такі дослідницькі завдання: 1) вивчення емоційного вигорання у конкретній категорії респондентів, а саме: у татусів і матерів, котрі виховували дітей дошкільного віку; 2) розроблення анкети, яка мала лише одну шкалу – шкалу емоційного вигорання. Це здійснювалось із метою чистоти кореляції, забезпечення точності й об'єктивності дослідження психологічних детермінант емоційного вигорання.

Загалом, у науковій експериментальній практиці застосовувалися різні методи діагностики цієї проблеми: оцінка емоційного вигорання С. Maslach & S. Jackson (Maslach & Jackson, 1981); методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка (Бойко, 2024); тест емоційного вигорання К. Smith (Smith, 2022). Водночас, ці методи не стали актуальними для нашого дослідження,

оскільки були спрямовані на аналіз емоційного вигорання у професійній діяльності і не вимірювали його у сфері батьківсько-дитячих взаєностосунків.

На основі опрацювання відповідей нами виокремлено такі рівні емоційного вигорання:

Високий (20-17 балів) – досліджувані постійно відчували виснаження, хронічну втому, безсилля. Надмірний тягар домашніх обов'язків призводив до почуття безвиході, апатії, зниженого настрою та, як наслідок, депресії. Недооцінка їхніх батьківських зусиль зумовлювала втрату інтересу до особистого життя. Батьки постійно почували неспокій і тривожність, втрачали контроль над своїми діями, проявляли вразливість і дратівливість до членів родини. Вони мали проблеми зі сном, і найбільшим їхнім бажанням виявився відпочинок.

Вищий за середній (16-13 балів) – батьки відчували виснаження і безсилля часто. Домашні обов'язки займали значну частину їхнього часу, що призводило до почуття втоми. Частими були знижений настрій та ігнорування власних потреб. Батьки часто відчували неспокій, тривожність, вразливість і дратівливість. Іноді вони мали проблеми зі сном, і понад усе прагнули до відпочинку.

Середній (12-9 балів) – батьки відчували виснаження час від часу. Домашні обов'язки не були для них тягарем, але часте прибирання за іншими членами родини викликало негативні емоції і почуття безсилля. Батьки могли відчувати тривогу за своїх дітей, але це почуття було ситуативним, а не особистісним. Дратівливість не була характерною, але в особливо напружених ситуаціях могла проявлятися.

Нижчий за середній (8-5 балів) – досліджувані виснаження і втому відчували зрідка. Натомість, частіше проявлялась активність і позитивний настрій. Батьки лише іноді почували неспокій і тривожність, не втрачали контролю за своєю поведінкою, проявляли позитивне ставлення до членів родини.

Низький (4-0 бали) – досліджувані завжди були задоволеними своїм сімейним життям, старанно й активно виконували батьківські обов’язки, постійно мали підтримку у родині. Вони любили своїх дітей, весело проводили час з ними, виявляли прагнення не тільки відпочивати, а й виконувати різні види спільної діяльності. Їхні батьківські зусилля достойно оцінювались членами родини, і вони були авторитетом у своїх дітей і рідних.

Наступним, другим етапом нашого експерименту стало дослідження психологічних детермінант формування емоційного вигорання, які виступали у якості соціальних, проблемо-зорієнтованих та економічних чинників.

У контексті наукового тлумачення **психологічні детермінанти нами описано як причини, умови, чинники, які породжували та обумовлювали виникнення явища емоційного вигорання**. Для їх вивчення нами було створено анкету «Детермінанти емоційного вигорання» (див. додаток Б). Застосовуючи метод анкетування батькам пропонували прочитати твердження, які відносяться до таких основних груп: хронічний стрес і фізичне виснаження, емоційно-психологічне виснаження, недостатня психологічна підтримка, конфлікти у родині, високі вимоги до батьківської ролі, соціальна ізоляція, надлишкове професійне навантаження, фінансові труднощі.

За даними анкетування визначали групи психологічних детермінант, які впливали на формування емоційного вигорання у батьків. За результатами експерименту фіксували такі рівні:

Високий рівень – психологічна детермінанта була виразною, впливала на поведінку і мислення батьків, їхню взаємодію з дітьми, членами родини та іншими людьми, мала стійкий характер.

Вищий за середній – психологічна детермінанта обумовлювала емоційне вигорання часто, але могла контролюватися в певних ситуаціях; однак, вона значно впливала на поведінку батьків.

Середній рівень – психологічна детермінанта впливала на виникнення емоційного вигорання, але не домінувала; її прояви були періодичними, могли змінюватися залежно від обставин.

Нижчий за середній – психологічна детермінанта проявлялася зрідка та слабо, здебільшого виявлялась контрольованою і не заважала соціальній взаємодії.

Низький рівень – психологічна детермінанта майже не проявлялася або знаходилася під повним контролем, не впливала на поведінку батьків і батьківсько-дитячі взаєностосунки.

Окрім низки представлених детермінант до проблемо-зорієнтованих чинників зовнішнього характеру нами віднесено **психологічну атмосферу у родині**, яку було досліджено за **опитувальником А. Фідлера** (див. додаток В). Методика спрямовувалась на оцінку психологічного клімату в сім'ї, прогнозування ймовірності виникнення конфліктних ситуацій, а також визначення тенденцій до їх зародження та ескалації. Респондентам пропонувалось заповнити бланк, у якому було представлено дихотомічні пари понять, що відображали різні аспекти сімейної атмосфери.

Оцінювання здійснювалося за 10-бальною шкалою, що включала такі характеристики: «доброзичливість-ворожість», «згода-незгода», «задоволеність-незадоволеність», «захопленість-байдужість», «продуктивність-непродуктивність», «теплота-холодність», «співпраця-неузгодженість», «взаємна підтримка-взаємні докори», «цікавість-нудьга», «успішність-неуспіх». У бланку відповідей досліджувані виставляли бали від 1 до 8 у напрямку зліва направо. Підсумковий показник міг змінюватися у межах від 10 до 80 балів:

Високий рівень (позитивний психологічний клімат) – до 33 балів – члени сім'ї виявляли турботу один про одного, підтримували у складних ситуаціях, проявляли емпатію та готовність допомогти; характерним було відкрите спілкування, що знижувало ймовірність непорозумінь і сприяло ефективному вирішенню конфліктів; батьки узгоджували свої дії, спільно приймали рішення, уникаючи авторитаризму або конфронтації; вони почувалися комфортно в колі близьких, відчували емоційну безпеку, стабільність; в сімейному середовищі панувала атмосфера довіри, що сприяло психологічному благополуччю.

Середній рівень (ситуативний психологічний клімат) – 34–55 балів – характеризувався балансом між позитивними та негативними аспектами взаємодії; сімейні стосунки були відносно стабільними, але періодично виникали труднощі, які впливали на загальний емоційний фон; підтримка була ситуативною або вибірковою, співпраця проявлялась у межах необхідного, іноді виникали труднощі у взаєморозумінні або розподілі обов'язків; батьки були близькими, довіряли один одному, втім часто проявляли емоційну відстороненість або байдужість у стосунках; настрої у родині коливався від позитивного до напруженого залежно від обставин.

Низький рівень (несприятливий психологічний клімат) – 56–80 балів – проявлявся через напружену атмосферу, низький рівень емоційної підтримки між членами сім'ї, байдужість до проблем і почуттів інших членів родини, відсутність взаємодопомоги у складних життєвих ситуаціях, низький рівень довіри, емоційну відстороненість, що призводило до приховування емоцій і проблем; батьки проводили мало часу разом, обмежувалися вирішенням побутових питань, проявляли напруженість, дратівливість, невдоволення у взаємних стосунках.

У межах **третього етапу дослідження** принципово важливим питанням стало вивчення внутрішніх психологічних детермінант емоційного вигорання, що дало змогу виокремити змінні 2-го порядку. Наукові джерела, вивчені нами, містили різні позиції щодо їх визначення. Водночас, нами було виокремлено найбільш суттєві з точки зору впливу на емоційну поведінку батьків: самомотивацію, виховні орієнтири батьків (ціннісно-зорієнтований компонент); особливості спілкування, тактика взаємодії з дітьми (комунікативний компонент); емоційна обізнаність, саморегуляція (емоційно-регулятивний компонент); батьківська відповідальність, організованість (ресурсний компонент) та ін. У їх дослідженні було застосовано надійні та валідні психологічні методики, які вивчали значимі для батьківсько-дитячих взаємостосунків характеристики.

Для дослідження *ціннісно зорієнтованого компоненту* було використано тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?» В. Балахтара, шкалу самомотивації Н. Холла, опитувальник раннього батьківства Е. Nembacher & М. Frank.

Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?» В. Балахтара, який був адаптований нами для роботи з батьками, досліджував позитивне світосприймання (див. додаток Г). Життєрадісні батьки були більш схильними підтримувати дітей, допомагаючи їм відчувати себе важливими і цінними. Саме тому поряд з емоційною здатністю поставало формування позитивної самооцінки у дітей, що досягалося позитивним світосприйманням. Діти, які росли у позитивному середовищі самі ставали чуйними, доброзичливими та уважними до емоцій інших

Метою опитувальника було визначити сформованість позитивної концепції світу у батьків. Батьки давали відповіді на запропоновані питання: «так» (оцінка 2 бали), «сумніваюсь» (оцінка 1 бал), «ні» (оцінка 0 балів). Максимальна оцінка за тестом становила 45 балів. Якщо загальна сума балів перевищувала 17, це свідчило про наявність позитивного мислення. Такий результат засвідчував високі шанси батьків стати ефективними у вихованні власних дітей. Рівневі позиції за тестом було представлено такими характеристиками:

Високий рівень позитивного мислення (36-45 балів) – батьки виявляли оптимізм, ентузіазм, енергійність, були впевненими у своїх виховних методах та успіху виховання; мали добрі наміри у батьківсько-дитячих взаєминах, були задоволеними собою, легко сприймали виклики долі, що давало їм шанс стати щасливою родиною.

Вищий за середній рівень (26-35 балів) – свідчив про природний оптимізм і ентузіазм батьків. Вони мали власні захоплення і залучали до них дітей, виявляли наполегливість у вихованні, позитивно ставились до своїх малюків і були задоволеними собою. Однак, у напружених ситуаціях відчували незадоволення чи роздратування.

Середній рівень (17–25 балів) – характерним виявилось чергування оптимістичних і песимістичних настроїв. У певні моменти вони почувалися активними, енергійними та впевненими в собі, але під впливом труднощів виявляли негативне ставлення до дітей і демонстрували роздратування.

Нижчий за середній рівень (9–16 балів) – періодично проявлявся оптимізм, проте частіше домінували невпевненість у собі, незадоволеність і негативне мислення. Такі батьки були схильними швидко здаватися перед труднощами та сумніватися у своїй здатності виховати своїх дітей успішно. Життєві випробування вони сприймали як поразки.

Низький рівень (0–8 балів) – відзначався переважанням негативних емоцій. Батьки постійно відчували незадоволеність у своїх виховних здібностях, поводитися пасивно, уникали ініціативи та були схильними до песимізму. Це відбивалося на їхніх взаєминах з дітьми, а також на їхній наполегливості у виховному процесі. Таким батькам було рекомендовано переглянути своє ставлення до життя та взаємодії з дітьми.

Для більш детального вивчення ціннісно зорієнтованого компоненту батьківської поведінки ми зупинилися докладніше на використанні **опитувальника раннього батьківства (EPAQ)**, який вивчав виховні орієнтири батьків (Nembacher & Frank, 2020) (див. додаток Д). Це короткий, надійний і валідний психометричний інструмент, який застосовувався нами для оцінки батьківських переконань. Він містив 24 твердження, поділених на три категорії:

- прихильне ставлення (AA: affection; attachment) – оцінка важливості емоційного зв'язку між батьками й дитиною;
- раннє навчання (EL: early learning) – відображення поглядів на значення раннього розвитку через гру та навчання;
- правила та повага (RR: rules; respect) – ставлення до дисципліни, авторитету дорослих і виховання поваги.

Батьки оцінювали твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 0 – не згодний, до 6 – повністю згодний). Частина тверджень мала зворотнє кодування. Опрацювання здійснювалось за трьома рівнями:

Високий рівень сформованості виховних орієнтирів батьків

Високий бал у категорії АА означав важливість емоційної підтримки.

Високий бал у EL свідчив про позитивне ставлення до раннього навчання.

Високий бал у RR вказував на прихильність до традиційної дисципліни та поваги до дорослих.

Середній рівень сформованості виховних орієнтирів батьків

Середній бал у категорії АА проявлявся у помірному балансі між емоційною підтримкою та автономією дитини. Батьки приділяли увагу та надавали допомогу дітям, але не завжди виявляли послідовність у вираженні прихильності, вважаючи, що надмірна турбота здатна зашкодити самостійності дітей.

Середній бал за EL виражався у частковій підтримці раннього навчання – батьки сприяли пізнавальному розвитку, водночас систематичності у підготовці дітей не спостерігалось. Вони дозволяли дітям досліджувати світ, але вважали, що деякі знання не були важливими на ранньому етапі.

Середній бал за RR вказував на ситуативний контроль за дисципліною, варіативне ставлення до формування відповідальності.

Низький рівень сформованості виховних орієнтирів батьків

Низький бал за категорією АА відображався у відстороненості батьків, недостатній емоційній підтримці та мінімальному їхньому залученні у переживання дітей. Батьки вважали, що надмірна ніжність і увага шкодили вихованню, заохочували самостійне переживання емоцій без активної допомоги та обмежували емоційну близькість у стосунках.

Низький бал за EL характеризувався звуженням можливостей дітей для дослідження та навчання, мінімальною стимуляцією когнітивного розвитку. Батьки вважали, що малюкам не потрібна складна інформація, детальне пояснення, а гра не є ефективним способом пізнання довкілля.

Низький бал у RR вказував на невтручання стосовно питань дисципліни, відсутність щоденного навчання дітей щодо виконання ними домашніх обов'язків і дотримання правил.

Актуальність проблеми емоційного вигорання могла бути обумовленою низкою чинників *комунікативного характеру*, серед яких нами означено неефективність індивідуальної тактики взаємодії з дітьми. Для дослідження тактики взаємодії було проведено опитувальник вивчення взаємин батьків і дітей І. Марківської (Марценюк, 2018). Батькам слід було позначити згоду із запропонованими твердженнями за 5-бальною системою. Тест включав 60 тверджень прямого і зворотного характеру. Опрацювання та інтерпретація результатів здійснювалась за такими шкалами:

1. Невимогливість – вимогливість;
2. М'якість – суворість;
3. Автономність - контроль;
4. Емоційна дистанція - близькість;
5. Відкидання - прийняття;
6. Відсутність співпраці - співпраця;
7. Тривожність за дитину;
8. Непослідовність - послідовність;
9. Виховна конфронтація в сім'ї;
10. Задоволеність стосунками з дитиною (див. додаток Е).

У представленій автором стандартизованій процедурі опрацювання результатів батьківсько-дитячої комунікації оцінювалась за трьома рівнями: високим, середнім і низьким, які відображали якість взаємодії між батьками та дітьми:

Високий рівень батьківсько-дитячої комунікації – вказував на емоційну близькість у батьківсько-дитячих взаєминах, прийняття дітей, комунікативну легкість, оптимальний баланс між вимогливістю та невимогливістю, гнучке поєднання м'якості та суворості, автономність з розумним контролем, послідовність у вихованні, відсутність конфронтації, високу задоволеність спілкуванням.

Середній рівень батьківсько-дитячої комунікації – характеризував комунікацію як необхідну форму взаємодії, часткове прийняття дитини,

емоційну близькість із періодичними віддаленнями, наявність співпраці, але не завжди ефективною, змінну вимогливість, непослідовність у вихованні. Виявлялась періодична конфронтація – суперечки не були постійними, але іноді загострювалися. Характерною була помірна задоволеність стосунками, оскільки проявлялись як гармонійні, так і напружені періоди.

Низький рівень батьківсько-дитячої комунікації – очевидною була емоційна дистанція, недостатність тепла та підтримки, відкидання, що примушувало малюків відчувати себе недостатньо поцінованими. Під час комунікативної взаємодії характерною виявилась відсутність співпраці – дітей не залучали до сімейних справ, батьки не брали активної участі у їхньому житті. Наявним став високий рівень конфронтації, що провокувало постійні конфлікти між батьками та дітьми.

Розгляд проблеми емоційного вигорання тісно пов'язаний з **емоційно-регулятивним компонентом поведінки**. Особливо значущими виступали такі поведінкові тенденції як схильність до почуття провини, висока напруженість, нездатність до саморегуляції, фізичне та емоційно-психологічне виснаження. Для більш детального їх дослідження було використано окремі шкали 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла, методики оцінки емоційного інтелекту Н. Холла та анкети вивчення детермінант емоційного вигорання А. Гончарука.

Схильність до почуття провини та напруженості досліджували за **16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла** (фактор О «Гіпотимія-гіпертимія»; фактор Q4 «Фрустрованість-розслабленість») (див. додаток Ж).

Багатопрофільний 16-факторний особистісний опитувальник Реймонда Кеттелла (16PF) – це стандартизований на всіх етапах дослідження, надійний і валідний психологічний тест, який був розроблений для оцінки особистості на основі 16 основних рис. Він широко використовується у психології для аналізу поведінки та особистісного розвитку. Тест базується на факторному аналізі та включає вивчення таких рис як комунікабельність, емоційна стабільність,

домінантність, впевненість у собі. Завдяки своїй різноспрямованій структурі, він допомагав нам створити детальний психологічний портрет особистості. У нашій дисертаційній роботі було використано дві факторних шкали, які характеризували емоційно-регулятивний компонент поведінки: фактор О («Гіпотимія») і фактор Q4 («Рівень фрустрованості»).

Фактор О («Гіпотимія») відображав рівень емоційної чутливості, схильності до самозвинувачень і тривожності:

Високі показники (8-10 балів) – вказували на внутрішню невпевненість, схильність до депресивних переживань, занижену самооцінку, підвищену вразливість до критики та соціального осуду. Такі батьки часто перебували у стані внутрішньої напруги, були схильними до самоаналізу та негативних рефлексій.

Середні показники (4-7 балів) – підтверджували помірну емоційну чутливість батьків, яка дозволяла їм підтримувати здоровий баланс між самокритичністю та впевненістю у власних силах. Такі батьки, зазвичай, могли ефективно виховувати дитину, але за певних обставин потребували підтримки або додаткових ресурсів для збереження психологічної рівноваги.

Низькі значення (1-3 бали) – свідчили про емоційну стійкість, впевненість у собі, оптимізм і здатність протистояти життєвим труднощам без виразних емоційних реакцій.

Фактор Q4 – «Рівень фрустрованості». Цей фактор визначав рівень загальної напруженості, тривожності та психоемоційного збудження.

Батьки з **високими показниками (8-10 балів)** – характеризувалися підвищеною дратівливістю, схильністю до конфліктів, неспокоєм і труднощами в контролі емоцій. Вони швидко реагували на зовнішні подразники та могли відчувати стрес навіть за незначних змін у батьківсько-дитячій взаємодії.

Батьки із **середніми показниками (4-7 балів)**, зазвичай, демонстрували більш збалансовану емоційну регуляцію. Вони могли інколи відчувати роздратування або стрес у складних ситуаціях, проте виявлялись здатними контролювати свої емоції та не давати їм повністю визначати стиль виховання.

Такі батьки, як правило, були більш гнучкими у взаємодії з дітьми, рідше вступали в конфлікти і прагнули до компромісів. Вони адаптувалися до змін у поведінці дітей і ситуації в сім'ї, зберігаючи відносний спокій та поміркованість у своїх реакціях.

Низькі значення (1–3 бали) – свідчили про емоційну врівноваженість, здатність зберігати спокій навіть у складних ситуаціях, відсутність схильності до нервової напруги. Такі батьки рідко переживали стан фрустрації й загалом були задоволеними своїм становищем.

Оцінювання за факторами здійснювали на основі відповідей батьків, які зіставлялися з ключем для підрахунку балів. Аналіз отриманих даних дозволяв зробити висновки щодо сильних і слабких (проблемних) сторін емоційної поведінки батьків, їхніх адаптаційних можливостей і поведінкових тенденцій.

Моніторинг характерних особливостей емоційно-регулятивного компоненту поведінки батьків свідчив про те, що емоційні чинники поведінки значною мірою були пов'язаними зі стресостійкістю, емпатійністю у ставленні до дітей і впливом психологічного клімату на сімейні та, зокрема, батьківсько-дитячі взаємостосунки. Для вивчення стресостійкості та емпатії були застосовані окремі шкали **методики оцінки емоційного інтелекту Н. Холла** (див. додаток 3). Тест складався з 30 тверджень і містив 5 основних шкал: емоційну обізнаність; управління своїми емоціями; самомотивацію; емпатію; розпізнавання емоцій інших людей, серед яких ми опрацьовували виключно шкали «Управління своїми емоціями»; «Емпатія». Зважаючи на це, стресостійкість у ставленні до дітей досліджувалась за шкалою «Управління своїми емоціями» (пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30), емпатійність – за шкалою «Емпатія» (пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28) (авторська стандартизована процедура опрацювання). В адаптованому для дослідження батьків варіанті опрацювання шкали «Управління своїми емоціями (шкала стресостійкості)» здійснювалось за пунктами 1, 2, 3, 5, 7, 12; шкали «Емпатія» – за пунктами 4, 6, 8, 9, 10, 11.

Методика уможливила отримати оцінку інтелектуального управління емоціями у спілкуванні. Під час експерименту виявлялась здатність розуміти

виражені в емоціях особливості взаємостосунків і вміння керувати емоційною поведінкою під час комунікативної взаємодії. Досліджуваним пропонували висловлювання, які відображали різні сторони їхніх батьківсько-дитячих взаємостосунків. Їм необхідно було дати відповідь на запитання, виходячи з оцінки своєї поведінки. Автором тесту запропоновано 6-бальну систему відповідей: повністю не згодний (–3 бали); в основному не згодний (–2 бали); частково не згодний (–1 бал); частково згодний (+1 бал); в основному згодний (+2 бали); повністю згодний (+3 бали).

Рівневі характеристики було представлено такими значеннями:

- високий рівень – 14 і більше балів;
- середній рівень – 8-13 балів;
- низький рівень – 7 і менше балів.

Інтерпретація результатів проводилась за наступними критеріями:

Шкала «Управління своїми емоціями»

Високий рівень (14 і більше балів) – досліджувані свідомо керували своїми почуттями, забезпечували оптимальне функціонування їх у межах батьківсько-дитячої взаємодії. Якщо діти проявляли непослух, вони поводити себе врівноважено і стійко, не фіксувалися на негативних емоціях, легко переключалися від переживання неприємностей та швидко заспокоювалися після несподіваних негараздів.

Середній рівень (8-13 балів) – в одних ситуаціях батьки добре контролювали емоції, у більш напружених – втрачали контроль. Після того як щось засмутило їх, вони могли стабілізувати свої почуття; часто приймали раціональні рішення у критичних ситуаціях, але могли обрати емоційні рішення, коли емоції під тиском брали гору. Здатність до саморегуляції була властивою, але проявлялась не завжди.

Низький рівень (7 і менше балів) – батьки проявляли низький рівень управління емоціями, для них були властиві часті вибухи гніву, роздратування або смутку, труднощі з контролем реакцій у стресових ситуаціях. Їхні емоції

впливали на рішення і переважали над раціональним мисленням. Характерною виявилась схильність до частих переживань, самокритики, відчуття безсилля.

Як показали дані теоретичного дослідження у батьківсько-дитячій взаємодії науковцями значна роль надавалась емпатії. Батьківська емпатія – це здатність розуміти, відчувати та враховувати емоційний стан своїх дітей. Саме емпатія відігравала одну з провідних ролей у формуванні довірливих, гармонійних стосунків між батьками та дітьми, впливаючи на психологічний комфорт, розвиток особистості та емоційне благополуччя дитини.

Шкала «Емпатія»

Високий рівень (14 і більше балів) – досліджувані батьки виявились здатними розуміти почуття, емоційні потреби і проблеми дітей. У батьківсько-дитячій взаємодії враховували їхні почуття та емоційні стани; вони вміли слухати, навіть якщо емоції дітей не виражались відкрито – розгадували їх за виразом обличчя малюків, розпізнавали знаки у спілкуванні.

Середній рівень (8-13 балів) – батьки були здатними розуміти емоції своїх дітей, але не завжди правильно їх інтерпретували; часто орієнтувалися на власний досвід, не завжди враховуючи особливості емоційного стану дітей; могли розмовляти з дитиною про її почуття, але не завжди глибоко вникали у них. Іноді сприймали емоційні прояви дітей як перебільшені або невиправдані.

Низький рівень (7 і менше балів) – батьки недостатньо відчували емоційний стан дітей або ігнорували його, часто знецінювали почуття дітей («не вигадуй», «це дрібниці»). Вони уникали відкритих розмов про почуття або вважали це неважливим.

Складність і поліфункціональність описаної проблеми підтверджувалась результатами анкетування. За інтерпретацією результатів анкети «Детермінанти емоційного вигорання» А. Гончарука досліджувався вплив хронічного стресу і фізичного виснаження; емоційно-психологічного виснаження на виникнення емоційного вигорання у батьків. Рівні за результатами анкетування було представлено вище:

Високий рівень – психологічна детермінанта виявилась виразною,

Вищий за середній – детермінанта обумовлювала емоційне вигорання, але могла контролюватися у певних ситуаціях;

Середній рівень – психологічна детермінанта діяла періодично.

Нижчий за середній – детермінанта проявлялася зрідка.

Низький рівень – детермінанта майже не проявлялася.

Зростання ролі відповідального батьківства у системі суспільних взаємовідносин вимагало всебічного стимулювання потенційних можливостей батьків, що забезпечувалося шляхом залучення потенційних ресурсів особистості. **Ресурсний компонент особистості** включав сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечували адаптивність, стресостійкість і ефективність діяльності. Одним із визначальних у цьому контексті став фактор «Над-Я» (G) багатопрофільного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (див. додаток Ж). Він характеризував рівень відповідальності, моральної стійкості та самоконтролю, що стало ключовим у дослідженні ресурсного потенціалу батьків. Чим вище значення фактора G, тим більше батьки спиралися на власні моральні принципи та батьківські зобов'язання, що могло стати джерелом їхньої внутрішньої мотивації та сили.

Рівні розвитку «Над-Я» (за фактором G) розподілились таким способом:

Високий рівень (8-10 балів) – характеризував ступінь відповідальності особистості, виразність морально-етичних принципів та їх дотримання у батьківсько-дитячій взаємодії. Високі показники свідчили про сумлінність, дисциплінованість, внутрішній самоконтроль, прагнення дотримуватися батьківських обов'язків, соціальних норм і правил. Такі батьки були надійними, організованими, морально стійкими, відповідальними та здатними до планомірної виховної діяльності.

Середній рівень (4–7 балів) – свідчив про збалансованість між сумлінністю та гнучкістю в дотриманні батьківських зобов'язань. Батькам була властива помірна відповідальність, гнучкість у прийнятті рішень, моральна стійкість, але без фанатизму, баланс між самодисципліною та спонтанністю, помірна організованість.

Низький рівень (1–3 бали) – вказував на слабкість «Над-Я», відсутність відповідальності, схильність нехтувати батьківськими обов’язками, суспільними нормами й етичними принципами через легковажність. Такі батьки могли виявляти нестабільність у прийнятті рішень, нечесність або непослідовність у поведінці.

Важливим психологічним ресурсом батьків, який допомагав ефективно виховувати дитину, підтримувати стабільність у сімейному житті та зменшувати рівень стресу виявилась організованість. Вона проявлялася у здатності планувати, розподіляти обов’язки, підтримувати порядок та дотримуватися встановлених правил. Ключовими аспектами організованості у батьківській поведінці стали планування сімейних справ, чіткий розпорядок дня, гнучкість та адаптивність, дисципліна без надмірного контролю, управління ресурсами, вміння правильно розподіляти час між вихованням, роботою і власними потребами.

Для експериментального дослідження організованості нами було використано тест «Чи організована Ви людина?» в авторстві Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушиної (Мацко, Прищак, Первушина, 2011). Тест був адаптований нами для роботи із батьками (див. додаток І).

Організованість у батьківській поведінці виявилась ключем до гармонійного виховання, зменшення стресу й ефективного розподілу часу між родиною, роботою та особистими потребами. Організований батько чи мати були здатними передбачати та планувати важливі моменти у житті дітей, підтримували стабільний ритм дня, демонстрували відповідальність і послідовність. Натомість, відсутність організованості призводила до хаосу в сім’ї, постійного відчуття браку часу та неможливості ефективно керувати щоденними справами.

Запропонований тест вивчення організованості включав 13 запитань, до кожного з яких батькам необхідно було обрати один із запропонованих автором варіантів відповіді: А, Б, В, Г або Д. Оцінювання – від 0 до 4 балів. Отримана сума давала змогу визначити рівні організованості у батьків, а саме:

Високий рівень організованості (72–78 балів) – батьки досконало володіли навичками організованості. Вони чітко планували свої справи, визначали виховні цілі та ефективно керували своїм часом, що допомагало їм залишатися продуктивними і відповідальними, дотримувались встановленого розпорядку і завжди знаходили способи виконати обіцяне своїм дітям.

Середній рівень організованості (63–71 бал) – організованість для батьків була важливим інструментом виховання дітей, її значущість усвідомлювалась, але не завжди послідовно застосовувалась у житті. У батьків були плани та списки справ, але вони не завжди дотримувались їх. Іноді вони нехтували прийнятими у сім'ї принципами та розпорядком дня.

Низький рівень організованості (менше 63 балів) – організованість виявилась нестабільною, спонтанною і непослідовною: іноді хаос брав гору над раціональним впорядкуванням справ. Батьки зрідка планували справи заздалегідь, не завжди контролювали час, часто відступали від власних обіцянок. Їм було важко дотримуватися розпорядку.

Реєстрація даних дослідження. Збір даних здійснювався за допомогою Google-форм, що стало зручним і простим способом реалізації психологічних досліджень. Батьки заповнювали форму, за якою експериментатор виконував підрахунок первинних балів усіх шкал і проводив якісний аналіз. Отримані результати заносилися в електронну таблицю для математичного підрахунку.

Опрацювання результатів передбачало застосування кореляційного аналізу за методом К. Пірсона, визначення середніх значень, дисперсії, стандартного відхилення, моди, медіани та порівняння середніх значень за тестами для доведення головної гіпотези, що зовнішні впливи та внутрішні фактори особистісного розвитку є предикторами емоційного вигорання. Статистичне опрацювання проводилося за допомогою Microsoft Excel Worksheet.

Репрезентативність вибірки забезпечувалася відповідною стратифікацією за освітнім рівнем, віковими та гендерними характеристиками, а також включенням до вибірки представників основних соціально-демографічних груп населення.

Отже, організаційно-психологічні особливості експериментального дослідження емоційного вигорання були зумовлені метою та завданнями дисертаційного дослідження, що стало чинником для розроблення методики експерименту, обґрунтування критеріїв, показників, рівнів емоційного вигорання, експериментальному дослідженні його детермінант у виховному процесі дітей із нормотиповим розвитком та особливими освітніми потребами.

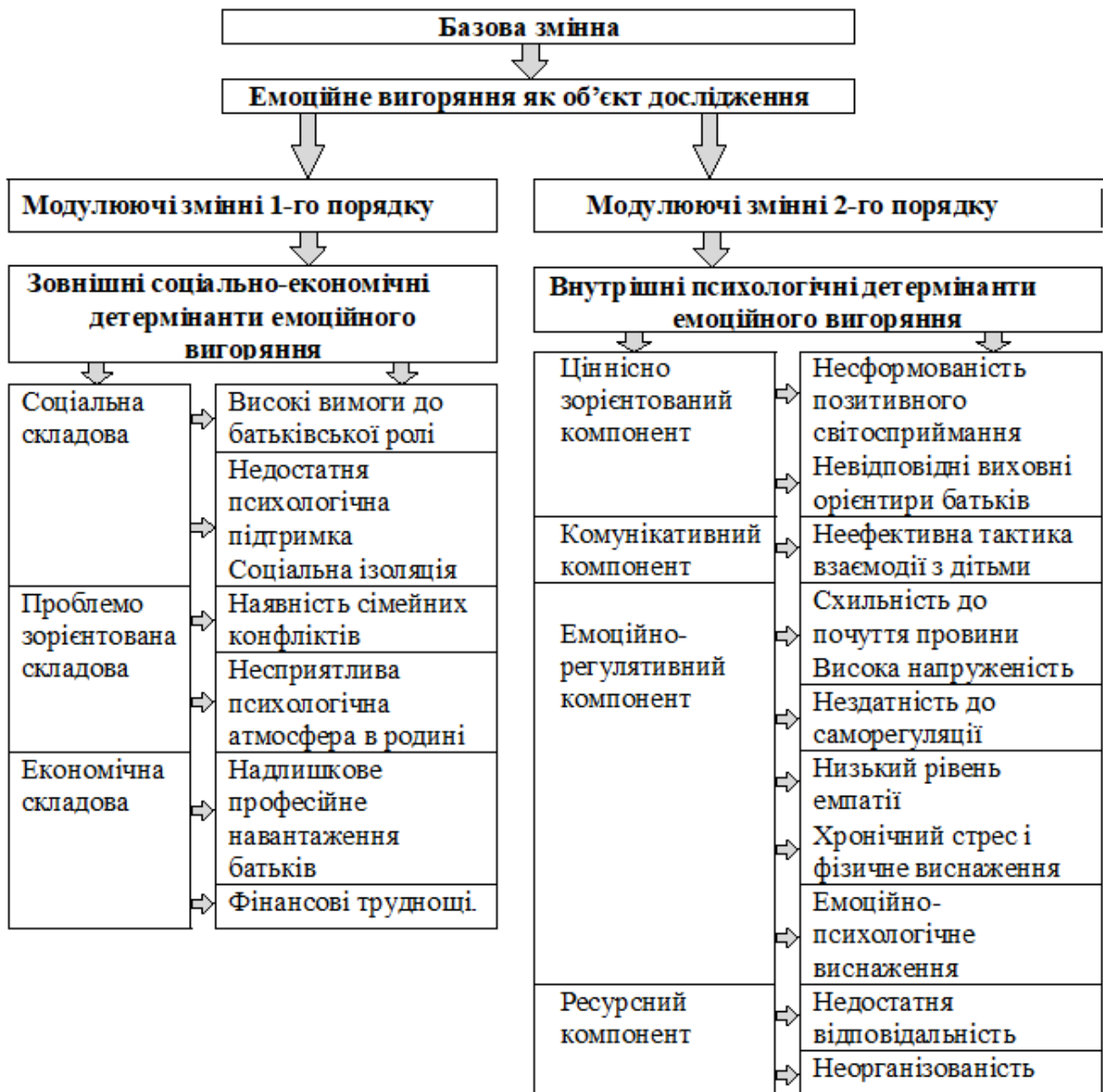


Рис. 2.1.1. Структурно-функціональна модель дослідження детермінант емоційного вигорання

Узагальнення методичних аспектів експериментального дослідження дало змогу нам розробити структурно-функціональну модель вивчення детермінант емоційного вигорання, яку представлено трьома змінними: а) базовою змінною,

яка розглядала емоційне вигорання як об'єкт експериментального дослідження; б) модулюючими змінними 1-го порядку, які характеризували зовнішні соціально-економічні детермінанти емоційного вигорання; в) модулюючими змінними 2-го порядку, що описували внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання. Модель експериментального дослідження відображено нами у рис. 2.1.1.

Для опрацювання цієї моделі нами підібрано систему методів і методик, серед яких бесіди для встановлення контакту з батьками, вивчення індивідуальних програм розвитку дітей з ООП, анкетування («Вивчення емоційного вигорання у батьків»; «Детермінанти емоційного вигорання»), використання стандартизованих опитувальників-самозвітів («Діагностика психологічної атмосфери» А. Фідлера; «Чи володієте ви позитивним мисленням?» В. Балахтара; опитувальник раннього батьківства Е. Nembacher, М.С. Frank, «Взаємини батьків і дітей» І. Марківської, «Оцінка емоційного інтелекту» Н. Холла, 16-PF опитувальник Р. Кеттелла, тест організованості Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушиної), що уможливило нам з'ясувати систему кореляційних взаємозв'язків між емоційним вигоранням та його детермінантами.

2.2. Особливості емоційного вигорання батьків дітей особливими освітніми потребами дошкільного віку

Загальна вибірка емпіричного дослідження склала 264 особи. Експериментом було охоплено дві групи батьків, котрі виховують дітей з різними особливостями розвитку:

- у 134 з них діти мали нормотиповий розвиток;
- у 130 – особливі освітні потреби.

Серед дітей з ООП порушення інтелектуального розвитку становили 58,5% (76 дітей); загальним недорозвитком мовлення – 23,1% (30 дітей), складні порушення розвитку – 18,5% (24 дитини).

Характеристика вибіркової сукупності: більшість матерів (72,5%) і татусів (69,2%) мали вищу освіту; у вибірці батьків, котрі виховують дітей із нормотиповим розвитком кількість матерів становила 55,9% (75 осіб), татусів – 44,1% (59 осіб); у вибірці батьків, котрі виховують дітей з ООП цей показник становив 66,2% (86 матерів) і 33,8% (34 татусів). Значних групових відмінностей за віком батьків не було.

Перший етап експериментального дослідження

Початковий етап стосувався дослідження основоположного конструкту – емоційного вигорання, яке виступало **базовою статистичною змінною**. Експеримент був зорієнтований на вивчення емоційних особливостей поведінки батьків у ситуаціях виховання дітей. З цією метою було використано анкету «Вивчення емоційного вигорання у батьків» А. Гончарука (див. додаток А).

У розробленій нами анкеті ми опирались на симптоматику емоційного вигорання, відображену у Міжнародній класифікації хвороб 11-го перегляду (ICD-11, 2022). Щодо форми тесту, то нами було обрано лі-опитування, яке передбачало лише відповіді «так–ні» та надано перевагу відкритим запитанням. Анкетування дозволило отримати об’єктивні наукові дані, які було використано для ґрунтовного аналізу проблеми. Батькам пропонували 20 запитань, які відображали основну симптоматику емоційного вигорання. Обираючи необхідні твердження, вони відмічали ті симптоми, які найчастіше відчували у батьківсько-дитячих взаємостосунках. Максимальна оцінка за результатами анкетування становила 20 балів. За результатами експериментального дослідження контитутивні значення розподілились у такий спосіб (див. табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Частотний розподіл емоційного вигорання батьків як базової змінної експериментального дослідження (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	20-17 балів	2,8%	5,1%
2.	Вищий за середній	16-13 балів	4,1%	35,8%
3.	Середній	12-9 балів	41,7%	35,8%
4.	Нижчий за середній	8-5 балів	33,3%	19,6%
5.	Низький	4-0 бали	18,1%	3,8%

У батьків, чиї діти мали нормотиповий розвиток, спостерігаються, переважно, середній (41,7%) та нижчий за середній (33,3%) рівні емоційного вигорання. Такі досліджувані, у більшості випадків, проявляють активність і позитивний настрій, задоволені своїм сімейним життям, люблять своїх дітей, радісно і щасливо проводять час з ними. Вони демонструють високий рівень емоційної стабільності, добре контролюють свої емоції, не схильні до частих спалахів гніву чи роздратування. Свою батьківську роль вони сприймають як важливу місію, а не тягар. Батьки дітей з НР рідше відчують постійну втому, пригнічення чи почуття безвиході. Вони проявляють позитивне ставлення до членів родини, лише іноді, залежно від ситуації, відчувають неспокій і тривожність, можуть поєднувати батьківство з іншими сферами життя без хронічного стресу, не втрачають контролю за своєю поведінкою.

Натомість, батьки дітей з ООП часто відчують виснаження і хронічну втому. Для них характерними є рівні емоційного вигорання: вищий за середній (35,8%), середній (35,8%) та нижчий за середній (19,6%). Їх супроводжує відчуття безсилля, постійної втоми та перевантаження, що виникає через надмірну відповідальність за побут, догляд і навчання дітей. З часом це може призводити до втрати енергії, апатії, пригніченого емоційного стану і, в окремих випадках, до розвитку депресії.

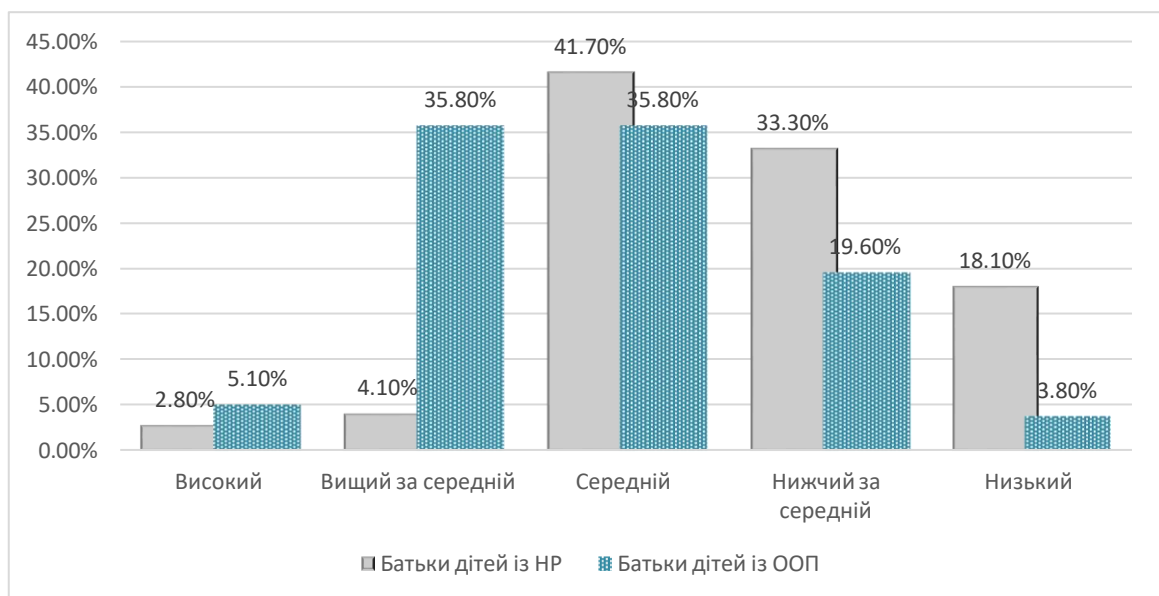


Рис. 2.2.1. Диференційні відмінності емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з НР і ООП

Буває так, що батьки втрачають інтерес до власного життя, соціальної активності, у них знижується мотивація до особистісного розвитку. Психоемоційна напруга супроводжується постійним внутрішнім неспокоєм, високим рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, дратівливістю та зниженим контролем над власною поведінкою. Водночас, батьки дітей з ООП є уважними до емоцій своїх дітей, можуть відчувати їх потреби без слів. Ці особливості можна спостерігати за діаграмою 2.2.1.

Слід додати, що у родинях, у яких дітей виховують лише матері, трапляється, що вони втрачають здатність відновлювати сили, нехтують власними потребами, обмежують себе у відпочинку та розвагах. Їхній режим сну порушується – як через фізичне навантаження, так і через постійні переживання. У результаті з'являються соматичні симптоми – головний біль, м'язова напруга, швидка стомлюваність. Найбільшим бажанням для багатьох стає просто мати можливість побути наодинці та відпочити.

Зважаючи на те, що емоційне вигорання батьків у стосунках з дітьми виступило базовою змінною експериментального дослідження, одним із конститутивних завдань стало проведення статистичного аналізу за результатами дослідження батьків, котрі виховують дошкільників із нормотиповим розвитком, і тих, чиї діти мають особливі освітні потреби.

Статистичний аналіз даних обстеження батьків, котрі мають дітей із нормотиповим розвитком, дав змогу отримати такі результати:

1. Кількість значень (n): 134
2. Мінімальне значення: 1
3. Максимальне значення: 17
4. Середнє арифметичне (x_i): $\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_n \approx 7,382352941$
5. Медіана: середнє значення між 61-м і 62-м в упорядкованому списку.
6. Мода (найчастіше значення): найчастіше зустрічається число 8.
7. Стандартне відхилення (S): $S = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} = 3,162418578$
8. Дисперсія (s^2): $s^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 = 10,00089127$

s^2 – вибіркова дисперсія
 x_i – i-те значення вибірки
 $\bar{x}$ – середнє арифметичне
 n – кількість елементів у вибірці

9. Розмах: $R = 17 - 1 = 16$.

Як демонструють результати дослідження, статистичний аналіз даних у батьків, котрі виховують дітей із особливими освітніми потребами, засвідчує дещо відмінні результати, а саме:

1. Кількість значень (n): 130
2. Мінімальне значення: 1
3. Максимальне значення: 20
4. Середнє арифметичне (x_i): $\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \approx 9,323076923$
5. Медіана: середнє значення між 68-м і 69-м в упорядкованому списку.
6. Мода (найчастіше значення): найчастіше зустрічається число 12
7. Стандартне відхилення (S): $S = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} = 4,337309967$
8. Дисперсія (s^2): $s^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 = 18,81225775$

s^2 – вибіркова дисперсія
 x_i – i-те значення вибірки
 $\bar{x}$ – середнє арифметичне
 n – кількість елементів у вибірці

10. Розмах: $R = 20 - 1 = 19$.

Підсумовуючи, зазначимо, що основні відмінності стосуються розмаху вибірки, середнього арифметичного, моди, дисперсії і стандартного відхилення.

Розмах вибірки, або різниця найбільшого і найменшого значень випадкової величини у батьків, котрі виховують дітей із ООП, є більшою на 3 позиції і становить 20 одиниць з 20-ти, що пов'язано із більшою кількістю симптомів, пов'язаних з емоційним вигоранням у них. Більшим також є значення дисперсії – міри розсіювання значень випадкової величини відносно середнього показника розподілу (становить 18,81 у батьків дітей із НР і 10,00 у батьків дітей із ООП), і стандартного відхилення як ступеню відхилення даних від середнього значення (відповідно показники: 4,38 і 3,16). Статистична мода у батьків, котрі виховують дітей із ООП, становить 12, в той час як у батьків дітей із НР – 8. Це засвідчує,

що у кожного з них, у середньому, на 4 симптоми емоційного вигорання більше, ніж у батьків, котрі займаються вихованням малюків із НР.

2.3. Психологічний аналіз впливу зовнішніх детермінант емоційного вигорання як модулюючих змінних 1-го порядку

На другому етапі проведеного нами експерименту було вивчено взаємозв'язок *базової змінної та модулюючих змінних 1-го порядку*, якими виступили *зовнішні детермінанти* емоційного вигорання. Зовнішні психологічні детермінанти емоційного вигорання ми вивчали за однойменною анкетой «Детермінанти емоційного вигорання» (див. додаток Б) та опитувальником «Діагностика психологічної атмосфери» А. Фідлера (див. додаток В). Нами було розглянуто сукупність соціальних, проблемо-зорієнтованих та економічних чинників. Відповідаючи на запитання опитувальників, батьки оцінювали низку тверджень за такими напрямками: психологічна атмосфера у родині, міра психологічної підтримки, вимоги до виконання батьківських ролей, соціальна активність, наявність сімейних проблем, економічні чинники розвитку сім'ї, на основі яких виокремлено три компоненти, які прямо чи опосередковано впливають на сімейний розвиток:

1. **Соціальний компонент.** Можливі детермінанти його порушення: високі вимоги до батьківської ролі, недостатня психологічна підтримка, соціальна ізоляція;
2. **Проблемо-зорієнтований компонент.** Можливі його детермінанти: наявність сімейних конфліктів, несприятлива психологічна атмосфера в родині;
3. **Економічний компонент.** Можливі детермінанти впливу на сімейні взаємини: надлишкове професійне навантаження батьків; фінансові труднощі.

Соціальний компонент дослідження. За даними численних наукових досліджень (Гаврилов, 2009; Гончарук, 2019; Вовченко, 2019; Омельченко, 2020) встановлено, що емоційне вигорання у батьків, котрі виховують дітей з

особливими освітніми потребами, часто має не лише особистісні, а й соціальні корені. Соціальне середовище, у якому функціонують батьки, відіграє ключову роль у формуванні їхнього психоемоційного стану. Соціальний компонент охоплює очікування суспільства; підтримку з боку близького оточення; доступ до ресурсів (психологічних, інформаційних, матеріальних); рівень соціальної взаємодії. Коли цей компонент функціонує недостатньо, ризик емоційного вигорання істотно зростає.

Розберімо детально, як соціальний компонент впливає на емоційне вигорання, з урахуванням зазначених детермінант. Одним із чинників, який, на разі, широко популяризується у нашому суспільстві, є **відповідальне батьківство**. Це свідомий підхід до виховання дітей, який передбачає всебічне забезпечення базових потреб дитини, включаючи фізичний, психологічний та емоційний розвиток. У контексті відповідального батьківства висувуються високі вимоги до батьківської ролі. Суспільство часто нав'язує ідеалізований образ батька і матері, який передбачає чітке дотримання батьківських обов'язків. Очікується, що батьки будуть одночасно вихователями, психологами, професіоналами на роботі й активними членами громади. Від батьків, які, зазвичай, не мають психолого-педагогічної освіти, вимагають висококваліфікованого виконання батьківських обов'язків. Внаслідок цього у них виникає відчуття невідповідності, самозвинувачення і хронічна втома.

Реалізація поставленої мети, що передбачає визначення впливу різних детермінант на формування емоційного вигорання, передбачає аналіз і перевірку різних факторів, серед яких високі **вимоги до реалізації батьківської ролі** та моніторинг міри виконання обов'язків матері і татуса в родині (див. табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

**Частотний розподіл показників реалізації батьківської ролі
у досліджуваних (дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	5 балів	0,0%	0,0%
2.	Вищий за середній	4 бали	11,1%	11,5%
3.	Середній	3 бали	30,6%	30,7%
4.	Нижчий за середній	2 бали	33,3%	30,9 %
5.	Низький	0-1 бал	25,0%	26,9%

Як продемонстрували результати дослідження, у частини батьків (11,1% батьків дітей з НР і 11,5% батьків з ООП) спостерігаються вищі за середні показники додо реалізації ними батьківських обов'язків. Такі матері і татусі демонструють високий рівень перфекціонізму та гіпервідповідальності у виконанні батьківських функцій. У них спостерігається тенденція до тотального самоконтролю, що супроводжується низькою здатністю до делегування та відсутністю навичок просити про підтримку. Батьківська роль у такому випадку набуває тотальної домінантності, що витісняє інші сфери особистісної реалізації. Подібна стратегія може призводити до емоційного вигорання.

Водночас, більшість батьків виявляють адаптивний рівень відповідальності у межах своєї батьківської ролі. Вони демонструють здатність до делегування обов'язків, готовність приймати допомогу, а також усвідомлення важливості особистого простору, інтересів і самореалізації. Такий підхід свідчить про здорову межу між особистістю і батьківською функцією, що є фактором психологічної стійкості. Збереження балансу між турботою про дитину та власним життям є показником внутрішньої автономії, емоційної зрілості та реалістичних уявлень про батьківство, що можна простежити за діаграмою 2.3.1.

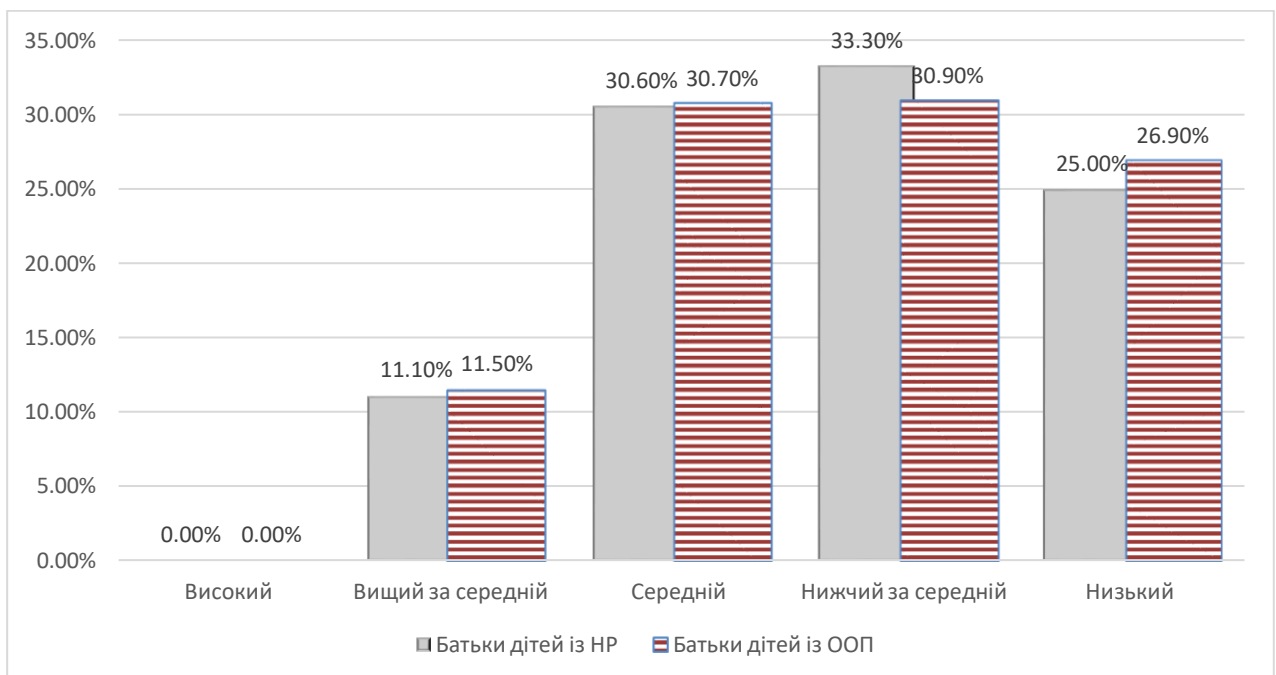


Рис. 2.3.1. Диференційні відмінності у реалізації батьківської ролі у батьків, котрі виховують дітей із НР та ООП

Для вивчення статистичного зв'язку між змінними «підвищені вимоги до батьківської ролі» та «емоційне вигорання» було використано формулу для обчислення коефіцієнту К. Пірсона (Pearson rank correlation), яку широко застосовують у математичній статистиці для порядкових змінних. Це коваріація двох змінних, поділена на добуток їхніх стандартних відхилень. Обчислення було здійснено у Microsoft Excel Worksheet. Показник емоційного вигорання становив $r = 0,25322$. Якісну оцінку виконано за шкалою В. Chaddock, яка описує рівні тісноти (щільності) кореляційних зв'язків залежно від значень коефіцієнта: 0,00-0,09 – відсутній; 0,1-0,3 – слабкий; 0,3-0,5 – помірний; 0,5-0,7 – відчутний; 0,7-0,9 – високий; 0,9-1,0 – вельми високий (Гончарук, 2010). Щодо кореляційної залежності між реалізацією батьківської ролі та емоційним вигоранням, то його значення є несуттєвим, що вказує на слабкий кореляційний зв'язок між двома змінними. Отже, можна стверджувати, що надмірні вимоги до батьківської ролі, позиція відповідального батьківства статистично не виступає детермінантою емоційного вигорання.

Про вплив зовнішніх психологічних детермінант йдеться тоді, коли батьки не здатні актуалізувати свій психологічний потенціал через те, що не отримують конструктивну *психологічну підтримку*. Буває так, що їм не вистачає знань щодо виховання своєї дитини: вони не мають достатньої поінформованості щодо проблем, не до кінця розуміють виклики, з якими має справу їхня дитина, не знають, як задовільнити її нагальні спеціальні потреби. Показники *психологічної підтримки* висвітлено у таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Вплив детермінанти «Недостатня психологічна підтримка» на емоційне вигорання у батьків (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	5 балів	8,3%	24,6%
2.	Вищий за середній	4 бали	2,8%	29,2%
3.	Середній	3 бали	11,1%	27,0%
4.	Нижчий за середній	2 бали	13,9%	19,2%
5.	Низький	0-1 бал	63,9%	0%

Як показують табличні дані, конструктивні способи подолання труднощів, пов'язаних із порушеннями розвитку дітей з ООП, можливі лише за умови

спеціалізованої підтримки. Її недостатність часто зумовлює розгубленість батьків, їхню нездатність зібратися і зосередитись на вирішенні проблеми, сконцентрувати увагу на розвитку дитини, а не на власних переживаннях. Нагальна потреба батьків у спеціалізованій підтримці простежується за даними експериментального дослідження. Більшість з них відчуває нестачу підтримки. Зокрема, 24,6% батьків батьків, чиї діти мають ООП, потребують високого рівня і 29,2% вищого за середній рівнів психологічної підтримки. Саме її недостатність вони розцінюють як детермінанту емоційного вигорання (див. діаграму 2.3.2).

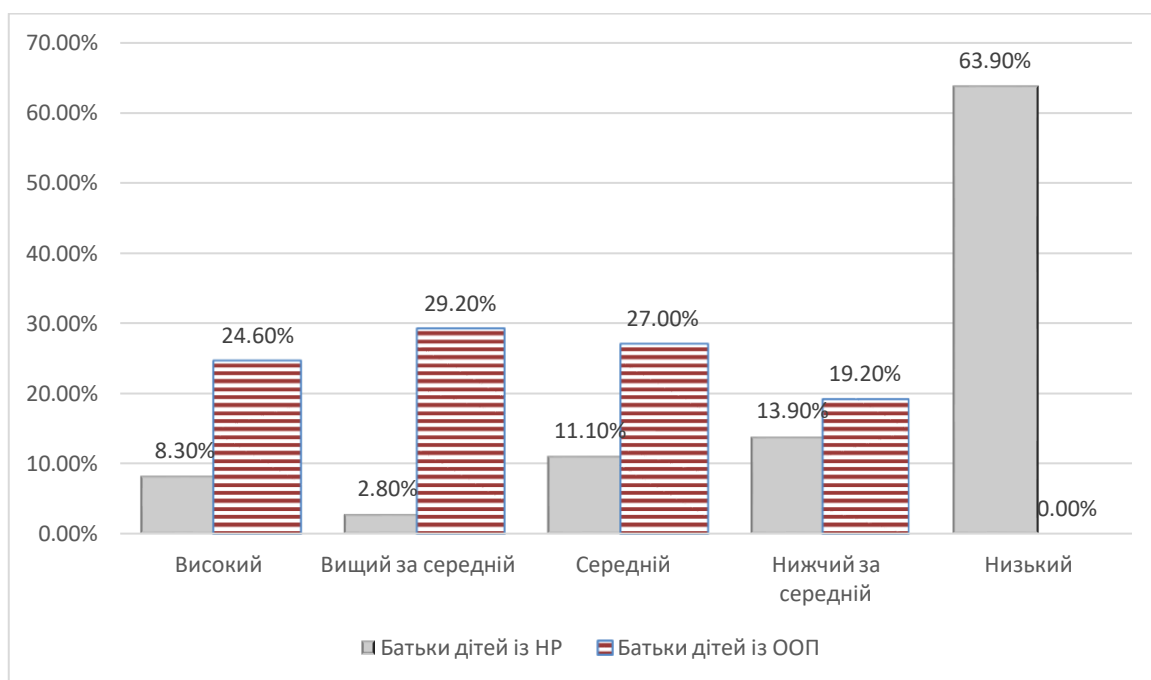


Рис. 2.3.2. Диференційні відмінності впливу психологічної підтримки на емоційне вигорання у батьків

Подолати повсякденні труднощі батьківства можуть допомогти спеціалісти: психологи, логопеди, корекційні педагоги, медичний персонал. Кожний із цих фахівців є учасником реабілітаційної команди, яка працює не лише з дошкільниками з ООП, а й з їхніми батьками. Недостатній обсяг знань щодо організації роботи з дитиною можуть ускладнити повсякденні проблеми виховання. Значною мірою у цих питаннях допомагає психолог, який окреслює шляхи впливу батьків щодо власних дітей з метою оптимального забезпечення їхніх потреб.

На важливість і значущість психологічної підтримки для батьків, котрі виховують дітей із ООП, вказують статистичні значення експериментального

дослідження. Зокрема, показник емоційного вигорання за цією шкалою становить $r = 0,47592$, що вказує на помірний кореляційний зв'язок і достатню кореляційну залежність емоційного вигорання від нестачі соціальної та психологічної підтримки з боку оточуючих. Чим більшою буде підтримка батьків з боку соціально-психологічних, медичних служб, родичів і знайомих, тим меншим стане ризик виникнення емоційного вигорання у батьків.

Відсутність соціально-психологічної підтримки зумовлює іншу, але похідну від цього, проблему. Нею виступає умовна **соціальна ізоляція батьків** – вони відчують відсторонення і нерозуміння від людей, їм бракує підтримки з боку суспільства, державних і соціальних структур, їхнє коло спілкування стає обмеженим через труднощі з догляду за дитиною. Окрім того, батьки скаржаться, що їхніх дітей ігнорують однолітки і не включають до спільних ігор. Водночас, дані про наявність своєї соціальної ізолюваності у суспільстві подала лише незначна кількість батьків (див. табл. 2.3.3).

Таблиця 2.3.3

**Частотний розподіл за показником соціальної ізоляції батьків
(дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	5 балів	0,0%	0,0%
2.	Вищий за середній	4 бали	2,8%	4,1%
3.	Середній	3 бали	2,8%	8,2%
4.	Нижчий за середній	2 бали	11,1%	11,5%
5.	Низький	0-1 бал	80,6%	76,2%

Зокрема, вищі за середні рівні спостерігаються у 2,8% батьків дітей з НР і 4,1% дошкільників із ООП, середні рівні – відповідно 2,8% і 8,2%, нижчі за середні – 11,1% і 11,5%. Натомість, низькі рівні ізолюваності мають 80,6% батьків дітей із НР і 76,2% батьків дітей із ООП, що вказує на їхню достатню соціальну адаптованість у соціумі (див. діаграму 2.3.3).

Отримані на основі частотного статистичного аналізу дані підтримують результати кореляційного аналізу. За його результатами $r = 0,100661$, що вказує на слабкий рівень щільності кореляційного зв'язку. Це означає, що емоційне вигорання мало залежить від такої детермінанти як показник соціальної ізоляції батьків у соціумі. Втім, на нашу думку, цей показник також зумовлений і тим,

що більшість батьків (НР: 97,2% і ООП: 95,9%) не відчують себе ізольованими від суспільства. Водночас, ті 2,8% батьків дітей з НР і 4,1% батьків дітей з ООП, які відчують соціальну ізольованість, демонструють високі рівні емоційного вигорання.

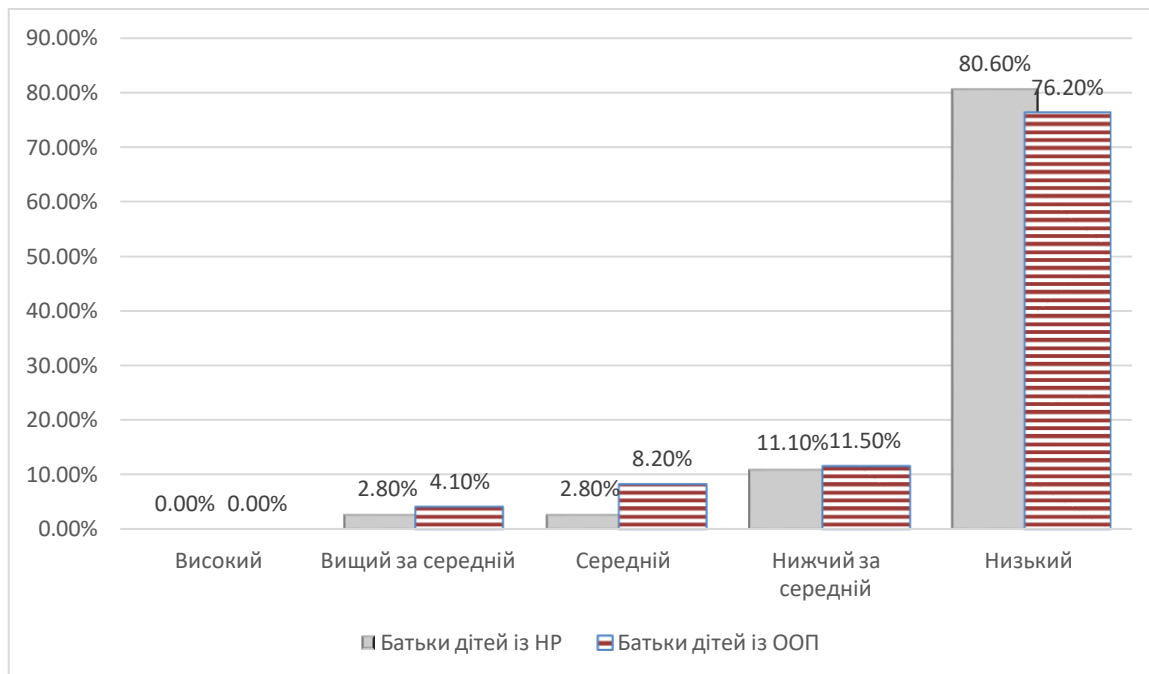


Рис. 2.3.3. Диференційні відмінності за показниками соціальної ізоляції батьків (дані подано у %)

Проблемо-зорієнтований компонент дослідження. Наслідки впливу психологічних проблем, таких як конфліктна поведінка, несприятливий психологічний клімат можуть сприяти виникненню психологічного дискомфорту, підвищувати рівень стресу, порушувати емоційний стан батьків і дітей, зумовлювати розвиток відчуженості або психосоматичних розладів у членів родини. Важливо вчасно розпізнати такі тенденції та працювати над їх подоланням.

Одним із чинників, який може впливати на формування емоційного вигорання, є **конфліктна поведінка** одного з батьків або відразу обох у системі батьківсько-дитячих або подружніх взаємостосунків. Конфліктна поведінка виступає потужним психосоціальним предиктором емоційного вигорання, оскільки блокує базові ресурси, які формують позитивну концепцію здорової життєдіяльності родини: емоційну підтримку, взаємодопомогу, захист і

безпекове середовище, справедливість у розподілі обов'язків тощо. Дослідження цієї детермінанти представлено нами у табл. 2.3.4.

За даними експериментального дослідження більш конфліктними є сім'ї, в яких перебувають діти з ООП. Зокрема, високий рівень конфліктності спостерігається у 11,5% батьків, а вищий за середній – у 15,9%. У родин, де зростають діти з НР, високий рівень конфліктної поведінки також мають 11,1% батьків, водночас, вищий за середній рівень характерний лише 2,8% з них.

Таблиця 2.3.4

**Частотний розподіл показників конфліктної поведінки
у батьків (дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	5 балів	11,1%	11,5%
2.	Вищий за середній	4 бали	2,8%	15,9%
3.	Середній	3 бали	11,1%	33,3%
4.	Нижчий за середній	2 бали	30,6%	23,1%
5.	Низький	0-1 бал	44,4%	16,2%

Конфліктна поведінка батьків, особливо у сім'ях, де виховуються діти з особливими освітніми потребами, має прямий і опосередкований вплив на розвиток емоційного вигорання. Вона зумовлює підвищення хронічного стресу, нервового напруження і незадоволеності сімейним життям. Конфлікти у партнерських стосунках або між членами родини створюють постійно напружене емоційне середовище, яке сприяє поступовому зростанню стресу. В умовах хронічного напруження ресурси нервової системи швидко виснажуються, що призводить до емоційного виснаження – ключового компонента емоційного вигорання.

У конфліктних стосунках дошкільники часто не відчують емоційної підтримки від батьків. Це посилює їхнє відчуття ізолюваності, провини або безпорадності. У конфліктних сім'ях батьки стають більш дратівливими, менш терплячими до власних дітей, що провокує вторинне почуття провини і посилює у них внутрішню напругу. За умов постійних сварок батьки втрачають мотивацію до побудови позитивних сімейних взаємин, часто знецінюють свої досягнення або починають сприймати батьківство як тягар.

Слід зауважити, що серед батьків, котрі виховують дітей із нормотиповим розвитком, значна частка тих, хто має нижчі за середні (30,6%) і низькі (44,4%) рівні конфліктності. Такі мами і татусі тактовні, легко відходять від конфліктів, уникають критичних ситуацій, не провокують негативні емоції інших членів родини. Вони обирають такі стратегії реагування у конфлікті як співпрацю, поступливість та уникнення. Серед тих, хто займається вихованням дітей з ООП, також є ті, хто має нижчий за середній (23,1%) і низький (16,2%) рівні конфліктності. Водночас, такі показники спостерігаються у суттєво меншій кількості батьків, що зумовлено, значною мірою, наявністю психологічних проблем у родині.

Диференційні відмінності показників конфліктності у родині можна простежити за рисунком 2.3.4.

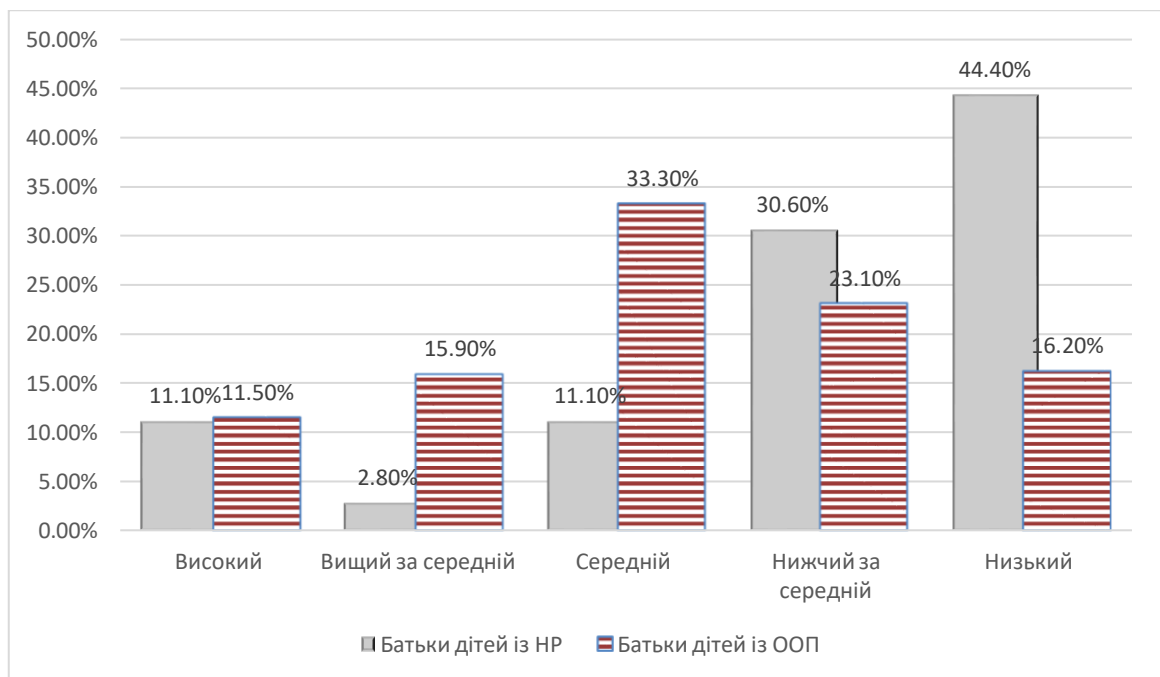


Рис. 2.3.4. Диференційні відмінності щодо позицій конфліктної поведінки у батьків, котрі виховують дітей із НР та ООП

За даними статистичного аналізу вплив рівня конфліктності батьків на емоційне вигорання становить $r = 0,34186$, що вказує на помірний кореляційний взаємозв'язок між цими змінними. Це засвідчує, що психологічна детермінанта впливає на виникнення емоційного вигорання, але не домінує. Її прояви є періодичними і можуть змінюватися залежно від обставин.

Серед зовнішніх соціальних детермінант, які мають значення для емоційної поведінки, ми також розглянули психологічну атмосферу в родині. Для цього було використано опитувальник А. Фідлера (див. додаток В), який дозволяє оцінити емоційний клімат у сім'ї, передбачити можливі конфлікти та визначити схильність до їх виникнення та загострення (див. табл. 2.3.5).

Таблиця 2.3.5

Частотний розподіл даних щодо показників психологічної атмосфери у сім'ї (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	до 33 балів	52,8%	30,1%
2.	Середній	34–55 балів	38,9%	43,8%
3.	Низький	56–80 балів	8,3%	26,1%

Більшість сімей, котрі виховують дітей із НР та ООП, мають середні і високі показники емоційного клімату (атмосфери) у родині. Високий рівень позитивної спрямованості сімейної атмосфери проявляється у 52,8% батьків, котрі мають дошкільників із НР та у 30,1% тих, чиї діти мають ООП. У таких родинах члени сім'ї виявляють турботу один про одного, підтримують у складних ситуаціях, проявляють емпатію та готовність допомогти. Між подружжям наявне відкрите спілкування, що знижує ймовірність непорозумінь і сприяє ефективному вирішенню конфліктів. Вони узгоджують свої дії, спільно приймають рішення, уникаючи авторитаризму або конфронтації. Відповідно, члени сім'ї тут почуваються комфортно, відчують емоційну безпеку та стабільність в колі близьких.

Також для обох категорій батьків (38,9% щодо дітей з НР і 43,8% дітей з ООП) є характерними середній рівень показників емоційної атмосфери. В сімейному середовищі панує атмосфера довіри, турботи та ніжності, що сприяє психологічному благополуччю, але іноді виникають труднощі у комунікативній взаємодії. Підтримка буває вибірковою, а взаєморозуміння – не завжди повним. Для таких родин характерним є захопленість спільними заняттями, організація спільного відпочинку – члени родини із задоволенням проводять час разом, активно беруть участь у сімейних заходах і традиціях. Але у побуті час від часу проявляється емоційна відстороненість або байдужість. Настрій у родині

залежить від обставин. Зрідка бувають суперечності. Але, незважаючи на виникнення суперечностей, подружжя прагне до їх вирішення мирним шляхом, без тривалих конфронтацій.

Варто також зауважити, що серед багатьох сімей є такі, де панує несприятливий мікроклімат. І якщо серед батьків, котрі виховують дошкільників із НР, цей показник незначний – становить всього 8,3% балів, то у сім'ях, де знаходяться дошкільники з ООП, його частота прирівнюється до 26,1%. У таких родинах взаємодія між членами сім'ї не сприяє особистісному розвитку, не спонукає до досягнень і конструктивного розв'язання життєвих питань. Члени сім'ї не виявляють підтримку один одному і найбільше потерпає той з родини, який повністю бере на себе турботу про дитину з ООП. У таких сім'ях не панує доброзичливий настрій, а частіше проявляється конфронтація, протистояння, моралізування, взаємний сарказм, що сприяє негативному психоемоційному стану членів родини. У подружніх взаєминах і батьківсько-дитячій взаємодії не визнаються особисті межі один одного, не дотримуються норм етикету, частими є приниження або агресивна поведінка.

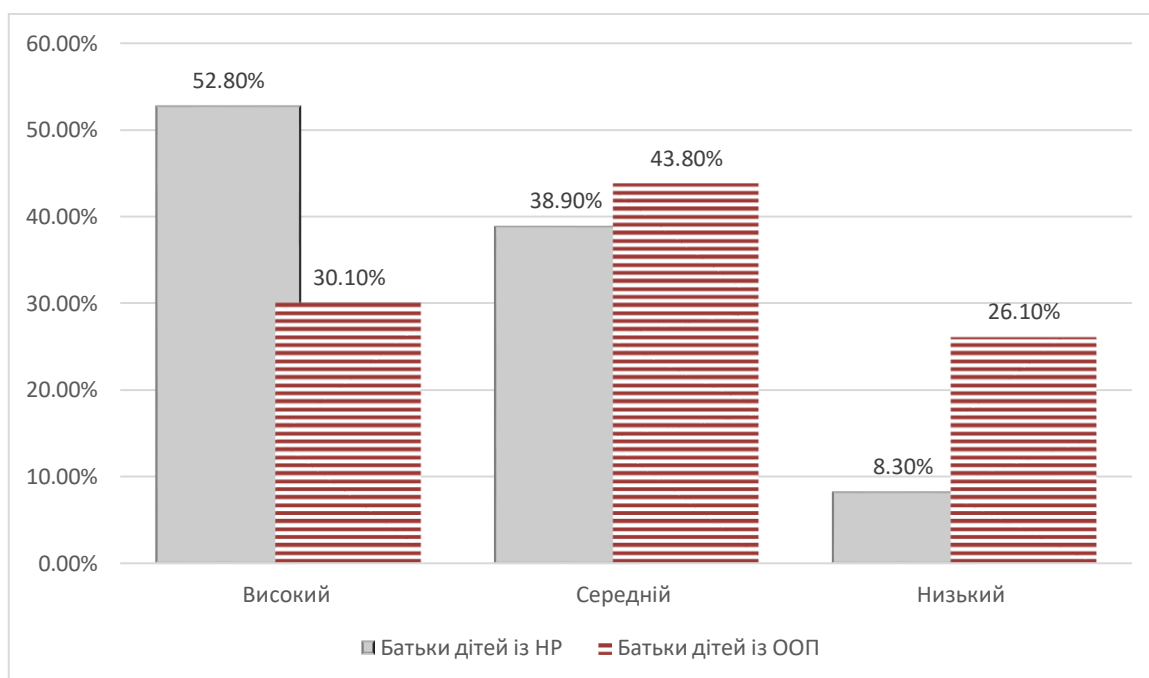


Рис. 2.3.5. Диференційний аналіз рівнів і показників психологічної атмосфери у сім'ї (дані представлено у %)

Такий сімейний мікроклімат є візитівкою для загострення міжособистісних взаємин, зниження емоційного благополуччя та поступового

наростання симптомів емоційного виснаження у членів родини. Батьки часто почуваються самотніми у своїх проблемах, що призводить до вигорання. Диференційний аналіз психологічної атмосфери у сім'ях, котрі виховують дошкільників із НР та ООП можна простежити за діаграмою 2.3.5.

Кореляційний зв'язок між психологічним кліматом у сім'ї та емоційним вигоранням батьків визначено як негативний. Він становить $r = -0,39053$. Це означає, чим сприятливіший психологічний клімат у родині, тим нижчий рівень емоційного вигорання у батьків. І навпаки – чим більш напружена емоційна атмосфера в родині, тим вищий ризик розвитку емоційного вигорання.

Проведений нами статистичний аналіз дав змогу встановити помірний зворотний зв'язок (за шкалою В. Chaddock). Це означає, що у сім'ях, де спостерігається напружена атмосфера, відсутність підтримки, байдужість до почуттів інших, брак довіри та допомоги, показники емоційного вигорання у членів родини наростають. Емоції починають набувати агресивної спрямованості, наростає дратівливість та емоційна збудженість. Спілкування зводиться до побутових питань, у комунікативній взаємодії визначальними стають незадоволення і холодність.

Економічний компонент дослідження. Економічна складова включає моніторинг впливу чинників і механізмів економічної поведінки на психоемоційний стан батьків. Життєво і суспільно необхідними для повноцінного функціонування сім'ї є професійна діяльність і фінансове забезпечення потреб родини. У зв'язку з цим, одному або обом батькам доводиться працювати й активно займатись професійною діяльністю. Водночас, поєднання професійного навантаження та догляду за дітьми (найчастіше це стосується матерів) є стресотворювальним чинником для їхнього психоемоційного стану. Незважаючи на це, багатьом матерям доводиться працювати, особливо тим, хто виховує дітей самотужки без допомоги татусів.

Вплив *надлишкового професійного навантаження* на психологічну поведінку є потужним і комплексним. Такий стан виникає, коли тато або мати виконують більше обов'язків, ніж здатні опрацювати фізично чи емоційно.

Відсутність умов для повноцінного відновлення може призводити до емоційного вигорання. Психологічні прояви надлишкового навантаження представлено в таблиці 2.3.6.

Таблиця 2.3.6

Частотний розподіл за показниками надлишкового професійного навантаження у батьків (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	5 балів	2,8%	3,8%
2.	Вищий за середній	4 бали	12,0%	13,8%
3.	Середній	3 бали	13,9%	23,1%
4.	Нижчий за середній	2 бали	38,9%	30,1%
5.	Низький	0-1 бал	32,4%	29,2%

Дані проведеного дослідження підтверджують, що найчастіше в обох категорій досліджуваних показники надлишкового професійного навантаження не є суттєвими і не впливають на виникнення емоційного вигорання. У них більшою мірою спостерігаються рівні нижчий за середній (38,9% батьків дітей з НР; 30,1% – з ООП) і низький (32,4% батьків дітей з НР; 29,2% – з ООП). Такі батьки проявляють активність, ентузіазм, бажання досягати цілей, проявляти ініціативу. Їхні професійні здобутки є суттєвими, приносять задоволення і фінансову підтримку родині. Професійна кар'єра є успішною, а розподіл активності між сім'єю і роботою дає змогу здійснювати необхідне для організму психоемоційне переключення.

За даними анкетування також було виявлено респондентів, які мають середні рівні надлишкового професійного навантаження: 13,9% батьків дітей з НР та 23,1% батьків дітей з ООП. У батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, цей показник має специфічні прояви. Він не такий критичний, але вже достатньо відчутний, щоб впливати на психоемоційний стан, поведінкові реакції та якість батьківської ролі. У них стабільна втома чергується з періодами емоційного виснаження, вона наростає, періодично зумолюючи зриви або апатію. Постійне балансування між роботою, домашніми обов'язками та потребами дітей з ООП викликає внутрішню напругу. Зростає внутрішній конфлікт, пов'язаний із прагненням все виконати, і лімітом часових обмежень.

Батьки часто відчують, що бракує енергії, часу, а їхня мотивація не перекриває їхній психофізичний ресурс.

Слід відмітити, що особливої різниці між показником надлишкового професійного навантаження у батьків, котрі виховують дітей із НР і батьків, котрі піклуються про малюків з ООП, не спостерігається. Високі значення надлишкового професійного навантаження характерні для 2,8% батьків дітей із НР та 3,8% батьків дітей із ООП, а вищі за середні притаманні 12,0% батьків дітей із НР та 13,8% батьків дітей із ООП. В обох категоріях респондентів виникає відчуття провини. Вони часто звинувачують себе у недостатній увазі до дітей. Одним із симптомів є перенесення емоцій з роботи на сім'ю – не маючи змоги перезавантажитись, батьки можуть мимоволі проявляти роздратування вдома. Внутрішнє психічне напруження, не відреаговане у робочий час, викликає дратівливість, емоційну нестабільність, проблеми з емоційною регуляцією, спалахи гніву. Іноді ці спалахи гніву виливаються на дітей і дружину, які не здатні протистояти більш сильним впливам. Буває так, що через постійну зайнятість і втому батьки рідше спілкуються з дітьми, уникають спільних ігор і комунікації. Диференційні відмінності за показниками надлишкового професійного навантаження у батьків можна простежити за графіком 2.3.6.

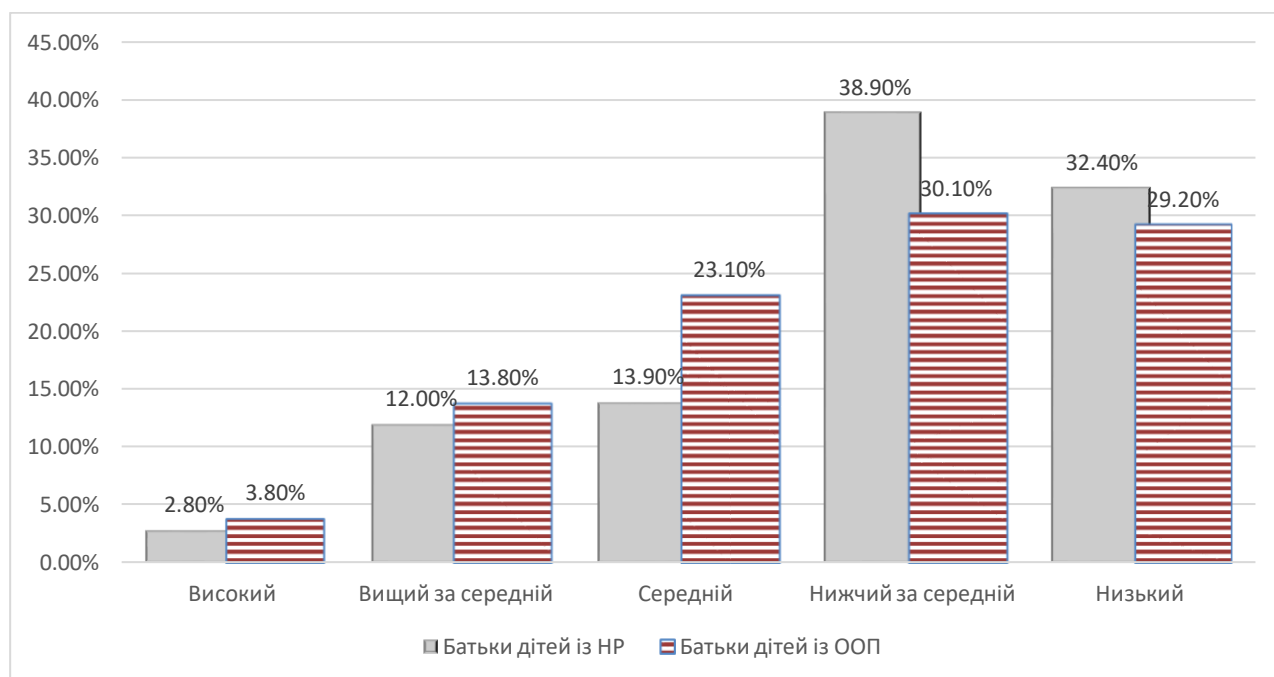


Рис. 2.3.6. Диференційні відмінності за показниками надлишкового професійного навантаження у батьків дітей з НР і ООП (дані подано у %)

Статистичний аналіз впливу надлишкового професійного навантаження на емоційне вигорання батьків дав змогу отримати показник $r = 0,054191$, що вказує відсутність кореляційного зв'язку (за шкалою В. Chaddock (Гончарук, 2010)). Значення близьке до 0 означає, що між змінними немає лінійної залежності. Отже, професійне навантаження не виступає детермінантою емоційного вигорання у батьків.

Втім, у контексті економічної складової, є можливим перевірити вплив ще однієї детермінанти, яка може впливати на емоційну поведінку. Цією детермінантою визначено *фінансову складову* (див. табл. 2.3.7).

Таблиця 2.3.7

**Частотний розподіл за показниками фінансових труднощів у батьків
(дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	5 балів	0,0%	0,0%
2.	Вищий за середній	4 бали	5,6%	15,3%
3.	Середній	3 бали	13,9%	43,1%
4.	Нижчий за середній	2 бали	15,2%	16,2%
5.	Низький	0-1 бал	65,3%	25,4%

Як бачимо з таблиці, у батьків, котрі виховують дітей із ООП, показники щодо значущості фінансової підтримки є вищими, ніж у батьків, котрі займаються вихованням дітей із НР (див. за діаграмою 2.3.7).

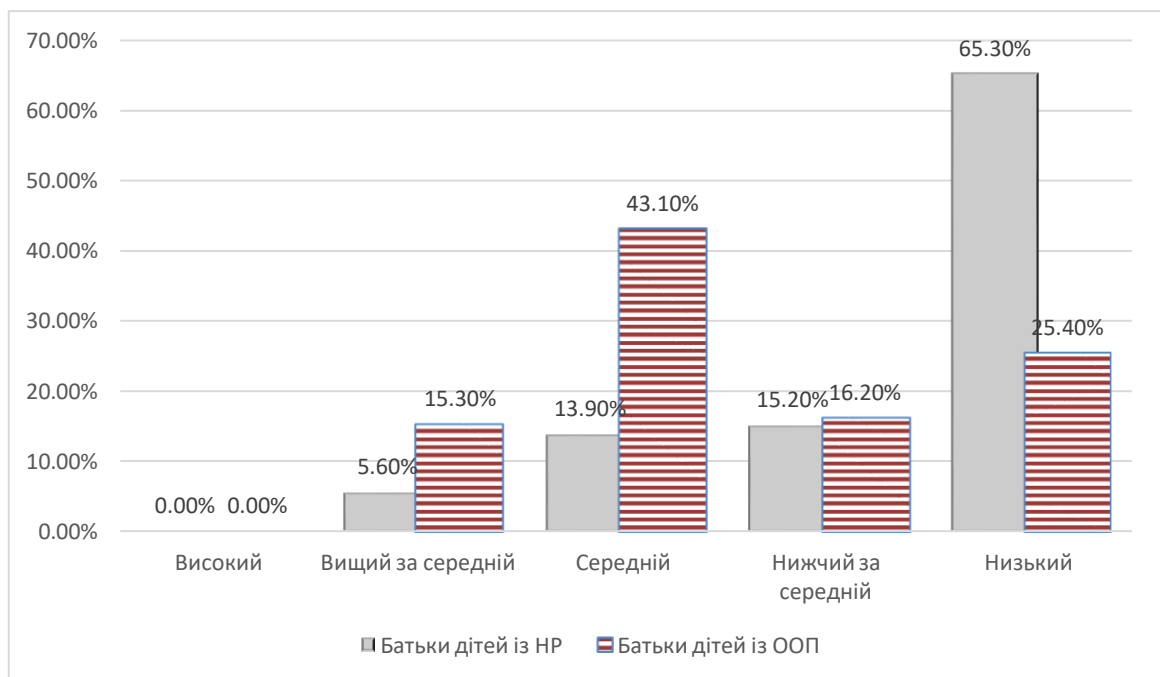


Рис. 2.3.7. Диференційні відмінності за показниками фінансових труднощів у батьків дітей з НР і ООП (дані подано у %)

Це, як правило, пов'язано з фінансовими витратами на реабілітацію та лікування дітей з ООП, про що свідчить показник кореляції за цими двома змінними.

Кореляційна залежність між фінансовими труднощами й емоційним вигоранням становить $r = 0,429441767$. Показник кореляції помірний. Це вказує на те, що психологічна детермінанта обумовлює емоційне вигорання, але може контролюватися в певних ситуаціях. Однак, вона значно впливає на поведінку батьків.

Отже, вивчення взаємозв'язку базової змінної та модулюючих змінних 1-го порядку, якими виступили зовнішні детермінанти емоційного вигорання, дало змогу здійснити низку узагальнень. Вивчення соціального компоненту уможливило зробити висновок про наявність слабого кореляційного зв'язку між високими вимогами до батьківської ролі та емоційним вигоранням, показником соціальної ізоляції батьків у соціумі та емоційним вигоранням. Натомість визначено помірний кореляційний зв'язок і достатню кореляційну залежність емоційного вигорання від нестачі соціальної та психологічної підтримки з боку оточуючих, що зумовлює необхідність посилити заходи щодо надання різних видів спеціалізованої підтримки батькам, котрі виховують дітей із ООП – інформування про послуги, які вони можуть отримати від держави, активне соціально-психологічне навчання особливостям виховання і розвитку дітей з ООП, психологічну підтримку батьків у складних ситуаціях.

Вивчення проблемо-зорієнтованого компоненту дало змогу з'ясувати вплив таких зовнішніх детермінант як наявність сімейних конфліктів, несприятлива психологічна атмосфера в родині. З'ясовано, що більш конфліктними є сім'ї, які виховують дітей з ООП, а вплив рівня конфліктності батьків на емоційне вигорання вказує на помірний кореляційний взаємозв'язок між цими змінними. Кореляційний зв'язок між психологічним кліматом у сім'ї та емоційним вигоранням батьків визначено як помірний зворотний: чим менш сприятливий психологічний клімат у родині, тим вищий рівень емоційного вигорання у батьків.

Аналізування впливу економічного компоненту – надлишкового професійного навантаження батьків, фінансових труднощів – вказало, що більш потужним стресоформувальним чинником для психоемоційного стану батьків, котрі виховують дітей із ООП, є фінансові труднощі. Взаємозв'язок між цим показником та емоційним вигоранням кваліфікується як помірний. Натомість професійні навантаження сприймаються батьками як можливість отримати фінансову підтримку та переключитись на інші види діяльності.

2.4. Психологічний аналіз впливу внутрішніх детермінант емоційного вигорання як модулюючих змінних 2-го порядку

Вивчення внутрішніх психологічних детермінант емоційного вигорання є вкрай важливим як у науково-дослідницькому, так у практичному контексті, оскільки саме ці чинники часто є первинною причиною розвитку синдрому вигорання, особливо серед батьків, котрі виховують дітей з ООП. Розглянемо необхідність вивчення ключових компонентів у контексті проведення *третього етапу нашого експериментального дослідження*. Під час його реалізації було вивчено *модулюючі змінні 2-го порядку*, якими виступили внутрішні психологічні детермінанти емоційного вигорання, представлені у межах чотирьох основних компонентів:

1. *Ціннісно-зорієнтований компонент* – несформованість позитивного світосприймання може ускладнювати здатність батьків бачити сенс у результатах виховного процесу, що є критичним для збереження мотивації та психологічної стійкості. Невідповідні виховні орієнтири батьків здатні формувати з дитинства у дітей уявлення про деструктивні життєві моделі поведінки, що знижує їхню адаптивність і сприяє зростанню внутрішньої напруги. Вивчення цього компонента уможливило зрозуміти, як особистісні мотивація і цінності впливають на сприймання труднощів батьками.

2. Комунікативний компонент – неефективна тактика взаємодії з дітьми сприяє конфліктам, непорозумінню й хронічному емоційному перенавантаженню. У виховному процесі це може призводити до фрустрації та втрати життєвого сенсу. Дослідження цього аспекту допомагає виявити, як соціальні навички й стиль спілкування батьків впливають на витривалість до стресу та запобігають вигоранню через покращення якості міжособистісної взаємодії.

3. Емоційно-регулятивний компонент – схильність до почуття провини, висока напруженість, нездатність до саморегуляції, низький рівень емпатії, хронічний стрес, фізичне й емоційно-психологічне виснаження – це критичні маркери, що безпосередньо впливають на виникнення емоційного вигорання. Цей компонент є центральним, адже саме регуляція емоцій забезпечує збереження психологічного балансу. Вивчення його факторів дозволяє розробляти ефективні методи профілактики та корекції вигорання, орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості.

4. Ресурсний компонент – недостатня відповідальність і неорганізованість обмежують здатність батьків ефективно управляти часом, ресурсами та організовувати розпорядок дня дітей. Це спричиняє хаос, перевантаження та втрату контролю над власним життям, що прискорює процес вигорання. Вивчення цього компоненту дозволяє розкрити, як індивідуальні ресурси (внутрішня мотивація, дисципліна, адаптивність) можуть бути підтримкою чи, навпаки, слабким місцем у контексті емоційного вигорання.

Дослідження ціннісно-зорієнтованого компоненту. У межах третього етапу дослідження з метою вивчення ціннісно зорієнтованого компоненту батьківства було використано тест В. Балахтара «Чи володієте ви позитивним мисленням?», який дозволив оцінити рівень *позитивного світосприймання у батьків* та його вплив на формування у них емоційного вигорання. Результати подано у таблиці 2.4.1.

З'ясовано, що високий рівень позитивного мислення мають 21,2% батьків дітей з НР і 2,6% батьків дітей з ООП. Респонденти, котрі виховують

дошкільників із НР, значно частіше демонструють високий рівень оптимізму, енергійності та впевненості у вихованні. Це свідчить про їхню більшу психологічну стійкість і меншу схильність до емоційного вигорання. У батьків дітей з ООП такі якості представлені мінімально, що може свідчити про знижені ресурси та емоційне виснаження.

Таблиця 2.4.1.

**Частотний розподіл показників позитивного мислення у батьків
(дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	36-45 балів	21,2%	2,6%
2.	Вищий за середній	26-35 балів	23,2%	2,6%
3.	Середній	17-25 балів	31,8%	50,6%
4.	Нижчий за середній	9-16 балів	21,2%	40,8%
5.	Низький	0-8 балів	2,8%	3,4%

Вищий за середній рівень демонструють 23,2% батьків дітей з НР і 2,6% батьків дітей з ООП. І знову бачимо суттєвий розрив між групами. Батьки дітей з НР частіше проявляють наполегливість і позитивне ставлення до дітей, тоді як серед батьків, чиї діти мають ООП, майже відсутня така категорія. Це свідчить про високий ризик емоційної втоми серед останніх через нестачу позитивного мислення як психологічного ресурсу.

Середній рівень виявлено у 31,8% батьків дітей з НР і 50,6% батьків дітей з ООП. Цей рівень найбільш поширений серед батьків дітей з ООП, що вказує на нестабільність їхнього емоційного стану, чергування позитивних і негативних настанов. У таких умовах формуються передумови до хронічної втоми й психоемоційного виснаження, що з часом може перейти у вигорання.

Нижчий за середній рівень мають 21,2% батьків дітей з НР і 40,8% батьків дітей з ООП. Показник удвічі вищий у групі батьків дітей з ООП, що свідчить про домінування негативного мислення, невпевненості, сумнівів щодо ефективності виховання. Ці характеристики є прямими детермінантами емоційного вигорання, особливо у контексті постійних викликів, пов'язаних з особливостями розвитку дитини.

Низький рівень характерний для 2,8% батьків дітей з НР і 3,4% батьків дітей з ООП. Хоча частка невелика в обох групах, наявність батьків з переважно

негативним світосприйманням навіть у цій категорії свідчить про високий ризик емоційного виснаження. Особливо це загрозово для батьків дітей з ООП, які, окрім особистої демотивації, зіштовхуються з підвищеними виховними труднощами. Диференційні відмінності позитивного світосприймання батьків обох груп представлено за діаграмою 2.4.1.

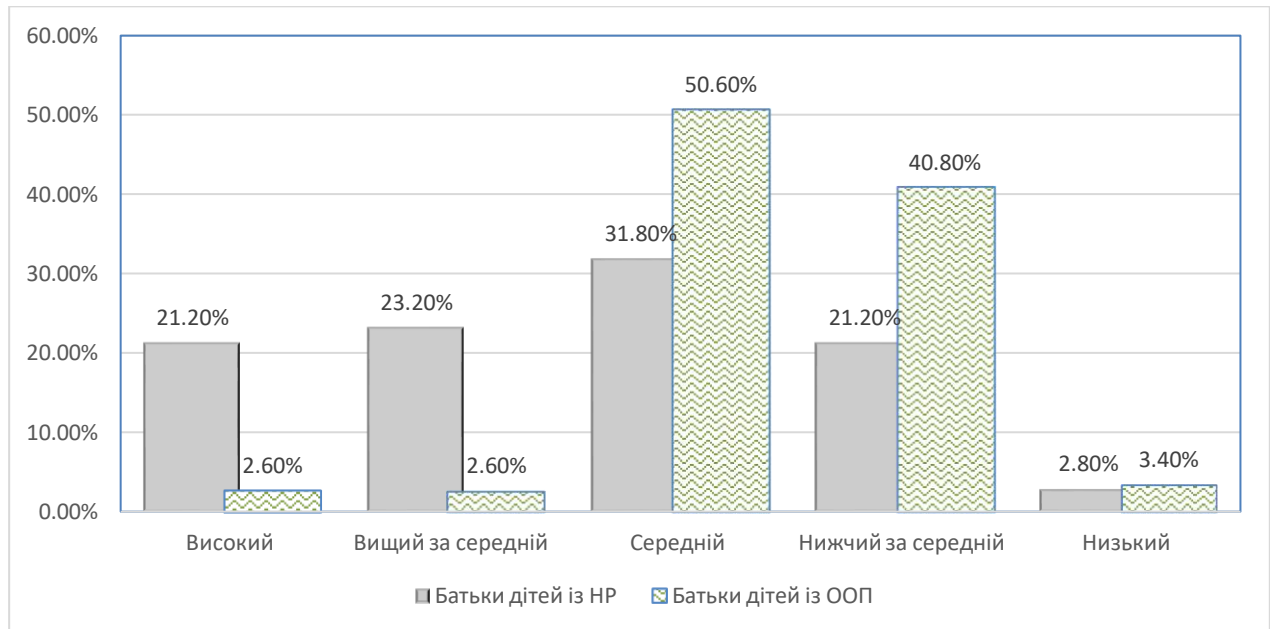


Рис. 2.4.1. Диференційні відмінності показників позитивного мислення у батьків, що виховують дітей із НР та ООП

Результати дослідження демонструють чітку тенденцію: батьки дітей з особливими освітніми потребами мають значно нижчий рівень позитивного мислення, порівняно з батьками дітей з нормотиповим розвитком. Це вказує на вищу вразливість до емоційного вигорання, зумовлену нестачею оптимізму, віри в себе, впевненості у виховному процесі та здатності справлятися з життєвими труднощами.

Статистичний аналіз доповнює результати дослідження, вказуючи на зворотний зв'язок між позитивним мисленням та емоційним вигоранням: $r = -0,52641$. Чим вищою є схильність до позитивного світосприймання, тим нижчий ризик емоційного вигорання. Отже, негативне мислення є детермінантою емоційного вигорання, а розвиток позитивного світосприймання може виступати важливим напрямом психологічної підтримки батьків дітей з ООП, адже воно безпосередньо впливає на їхню емоційну витривалість, стресостійкість та якість взаємодії з дітьми.

У контексті аналізу ціннісно-зорієнтованого компоненту батьківства, важливою детермінантою постає відповідність виховних орієнтирів батьків. Задля її дослідження нами опрацьовано опитувальник раннього батьківства (EPAQ), авторами якого є E. Hembacher & M.C. Frank (див. додаток Д). Порівняльний аналіз батьківського ставлення до дітей в обох групах батьків свідчить про помітні відмінності в емоційному ставленні, освітніх пріоритетах і підходах до виховання. Результати дослідження представлено у таблицях 2.4.2–2.4.4.

Таблиця 2.4.2

Частотний розподіл за фактором «Прихильне ставлення батьків до дітей» (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	40–48 балів	19,4%	13,8%
2.	Вищий за середній	30–39 балів	55,6%	30,1%
3.	Середній	20–29 балів	25,0%	52,7%
4.	Нижчий за середній	10–19 балів	0,0%	3,4%
5.	Низький	0–9 балів	0,0%	0,0%

У контексті прихильного ставлення батьки дітей з НР значно частіше демонструють високу емоційну підтримку своїм дітям, зокрема, 19,4% з них мають високі показники прихильного ставлення, а 55,6% – вищі за середні, що свідчить про додатну позитивну підтримку. Вони цінують емоційний зв'язок, активно залучені в переживання дитини, схильні до відкритої прихильності.

Натомість у батьків, чиї діти мають ООП, переважає середній рівень прихильності, що означає нестабільність у вираженні тепла та підтримки. Це може свідчити про труднощі в емоційній взаємодії, зумовлені як підвищеним стресом, так і нерозумінням потреб власних дітей. У групі батьків дітей з ООП лише 43,9% мають високий або вищий за середній рівень прихильності, тоді як 52,7% демонструють середній рівень, що може свідчити про нестабільність емоційного залучення. Наявність навіть 3,4% з пониженим рівнем прихильності в групі батьків дітей з ООП є тривожним сигналом щодо можливих труднощів у встановленні емоційного контакту (див. рис. 2.4.2).

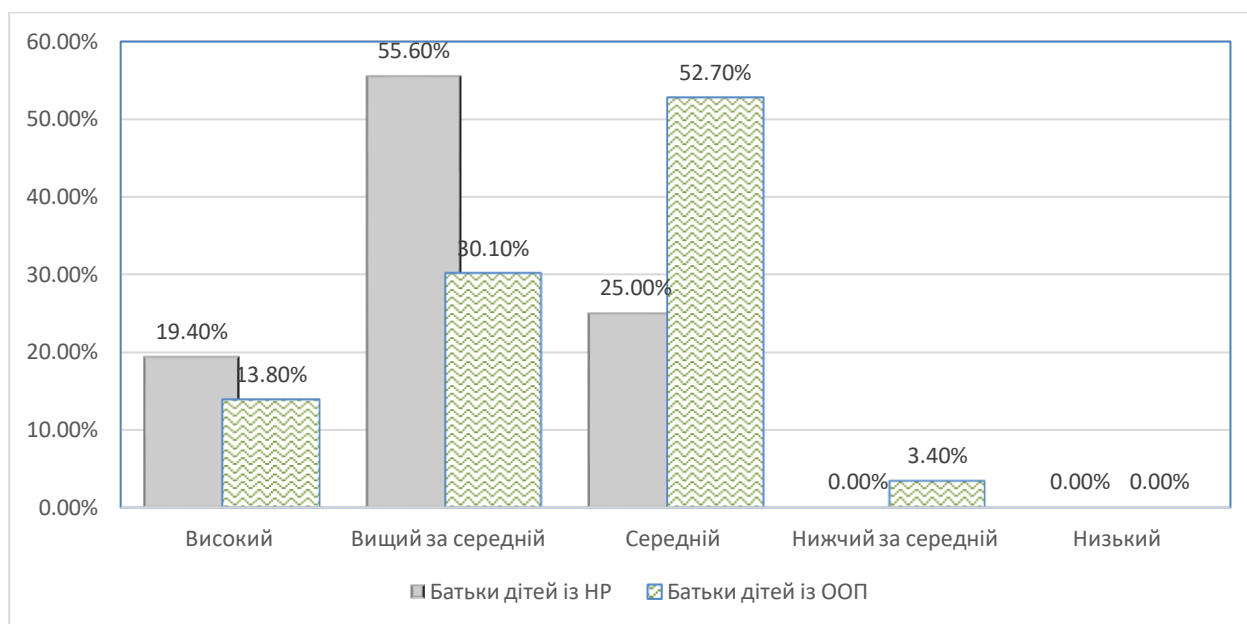


Рис. 2.4.2. Диференційні відмінності між батьками дітей із НР та ООП за фактором «Прихильне ставлення до дітей»

Проведений нами статистичний аналіз вказує на силу і напрям зв'язку між двома лінійними змінними: з одного боку прихильного батьківського ставлення, з іншого – емоційного вигорання. Коефіцієнт кореляції між величинами становить $r = -0,088195149$, що вказує на слабкий зворотний кореляційний взаємозв'язок. Це означає, що система батьківських ставлень не виступає значимою детермінантою емоційного вигорання.

Оцінка раннього навчання і розвитку відображує погляди батьків на значення цих факторів для становлення пізнавальних функцій дітей і розвитку особистості у цілому. Важливо, щоб батьки сприяли пізнавальному розвитку, докладали зусиль до систематичності у підготовці дітей, дозволяли їм досліджувати світ. Експериментальні дані за цим показником представлено у таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3

Частотний розподіл за фактором «Погляди батьків на раннє навчання і розвиток» (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	40–48 балів	55,6%	17,7%
2.	Вищий за середній	30–39 балів	36,1%	15,3%
3.	Середній	20–29 балів	2,8%	40,8%
4.	Нижчий за середній	10–19 балів	5,6%	13,8%
5.	Низький	0–9 балів	0,0%	12,4%

Щодо ставлення до раннього розвитку, то в батьків дітей з НР простежується значно вища оцінка важливості цього аспекту. Вони активніше підтримують розвиток дітей через гру, стимулюють пізнавальну активність, а отже – створюють сприятливе освітнє середовище. У батьків дітей з НР значна кількість мають високий (55,6%) або вищий за середній (36,1%) рівні позитивного ставлення до раннього навчання, що вказує на усвідомлення ними важливості розвитку на ранньому етапі.

Натомість батьки дітей з ООП часто мають стримане або нейтральне ставлення до раннього розвитку: середній і нижчі рівні у цій групі домінують. Для порівняння: середній бал властивий 2,8% батьків дітей з НР і 40,8% батьків дітей з ООП, що виражається у частковій підтримці раннього навчання і розвитку; нижчий за середній бал властивий для 5,6% батьків дітей з НР і 13,8% батьків дітей з ООП; низький бал не характерний для батьків дітей з НР і притаманний лише 12,4% батьків дітей з ООП. У деяких випадках спостерігається навіть знецінення ролі гри та раннього пізнання, що може уповільнювати розвиток дитини й знижувати мотивацію до навчання.

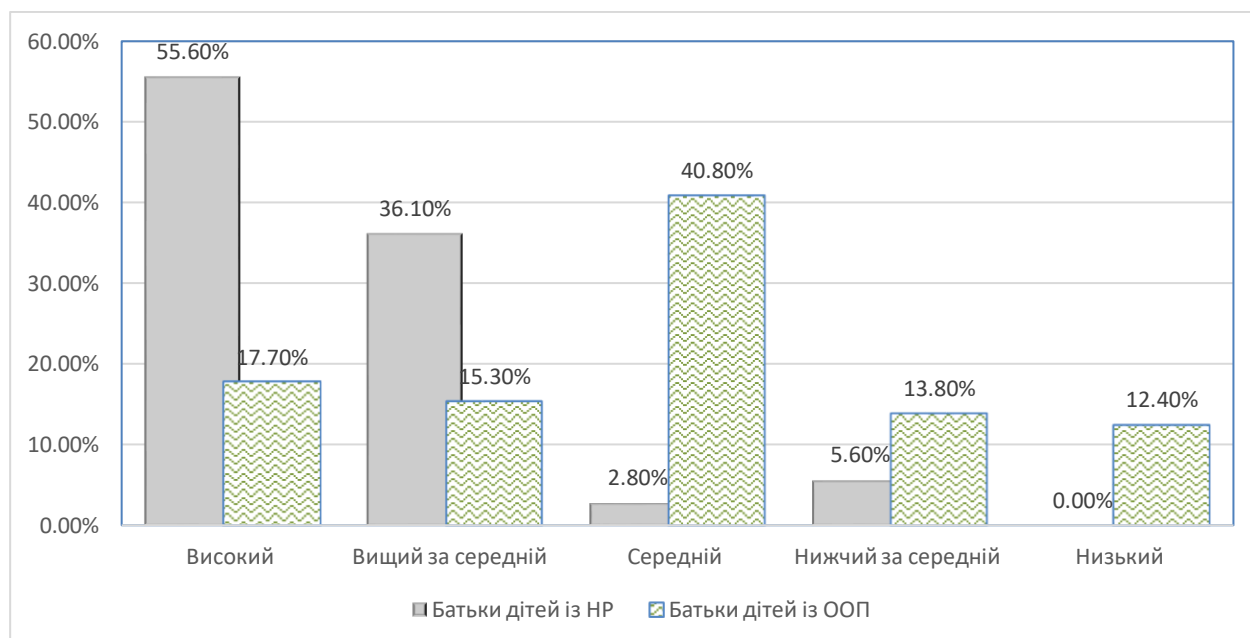


Рис. 2.4.3. Диференційні відмінності за фактором «Погляди батьків на раннє навчання і розвиток»

Отже, у батьків дітей з ООП показники щодо ставлення до раннього навчання і розвитку значно нижчі, що свідчить про обмежене уявлення про цінність гри та пізнання у ранньому віці. Це може негативно впливати на

пізнавальну активність та інтелектуальний розвиток дітей з ООП, які, окрім основної, потребують спеціальної підтримки (див. рис. 2.4.3).

У структурі батьківського ставлення погляди батьків на раннє навчання і розвиток не виступають значущими детермінантами емоційного вигорання батьків. Коефіцієнт кореляції між двома змінними має зворотній характер і становить $r = -0,167084403$. Він засвідчує, що більш низький рівень інтелектуальних якостей у дошкільників із порушеннями інтелекту та загальний недорозвиток мовлення дошкільників із порушеннями мовлення не виступають тими тригерами, які задають специфіку поведінки і беруть участь у формуванні емоційного вигорання у батьків.

У сфері дотримання правил і виховання поваги у дошкільників показники обох груп батьків більш збалансовані. І батьки дітей з НР, і з ООП здебільшого дотримуються поміркованого або традиційного підходу до правил і дисципліни. Проте у батьків, чиї діти мають ООП, спостерігається тенденція до зниження послідовності у дотриманні встановлених правил, що, ймовірно, зумовлено прагненням мінімізувати рівень стресу у дітей або запобігти виникненню конфліктних ситуацій (див. табл.2.4.4).

Таблиця 2.4.4

**Частотний розподіл за фактором «Правила та повага у родині»
(дані представлено у %)**

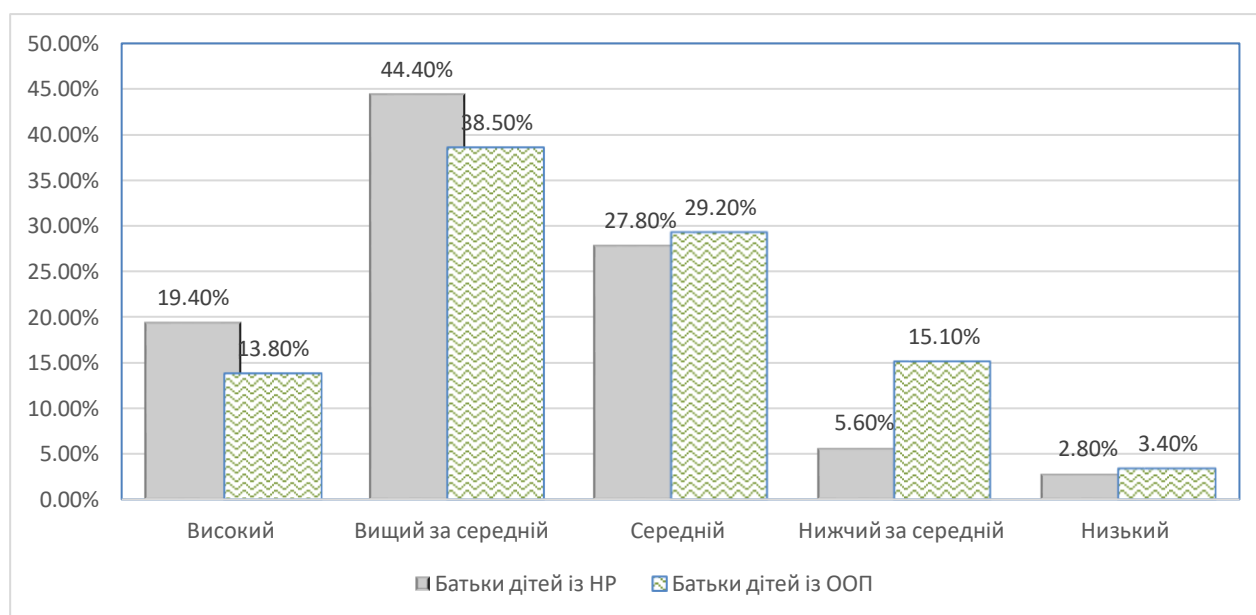
№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	40–48 балів	19,4%	13,8%
2.	Вищий за середній	30–39 балів	44,4%	38,5%
3.	Середній	20–29 балів	27,8%	29,2%
4.	Нижчий за середній	10–19 балів	5,6%	15,1%
5.	Низький	0–9 балів	2,8%	3,4%

Структура рівнів у двох групах подібна, однак батьки, які виховують дітей із НР, дещо частіше дотримуються традиційних дисциплінарних принципів. Дані експериментального дослідження розподілились за такою послідовністю: високий бал притаманний 19,4% батьків дітей з НР і 13,8% батьків дітей з ООП; вищий за середній бал характерний 44,4% батьків дітей з НР і 38,5% батьків дітей з ООП, що засвідчує прихильність до традиційної дисципліни та тенденцію щодо виховання поваги до дорослих.

Середній бал властивий 27,8% батьків дітей з НР і 29,2% батьків дітей з ООП, що виявляє тенденцію батьків до ситуативного контролю за дисципліною та вибіркове ставлення до формування відповідальності.

Нижчий за середній бал притаманний 5,6% батьків дітей з НР і 15,1% батьків дітей з ООП, а низький – 2,8% батьків дітей з НР і 3,4% батьків дітей з ООП, що засвідчує невтручання дорослих щодо питань дисципліни, відсутність щоденного навчання малюків навичкам самодопомоги та виконання своїх домашніх обов'язків, що перешкоджає дошкільникам повноцінному засвоєнню правил. Це також може свідчити про труднощі в установленні чітких меж і правил – ймовірно, через побоювання викликати стрес у дітей з особливостями розвитку (див. рис. 2.4.4).

Незважаючи на це, більшість батьків у обох групах виявляють помірковану або позитивну дисциплінарну позицію, що створює основу для розвитку відповідальності та поваги в дітей.



**Рис. 2.4.4. Диференційні відмінності за фактором
«Правила та повага у родині»**

Коефіцієнт кореляції як міра зв'язку між статистичними величинами «Правила та повага у родині» та «Емоційне вигорання» становить $r = -0,360065561$, що характеризує зворотну помірну кореляційну залежність. Відсутність у дітей етичних і моральних навичок, нерозуміння ними правил поведінки, які регулюють взаємини між батьками і дітьми в різних життєвих

ситуаціях, є тим тригером, який може призводити до емоційного вигорання у батьків. Сформованість шанобливого ставлення до правил, наявність чеснот поваги, моралі, толерантного ставлення один до одного у родині, є тією нормою, на фундаменті якої будуються гармонійні сімейні взаємостосунки. Отже, несформованість позиції належного ставлення до правил та поваги у родині може виступати детермінантою емоційного вигорання у батьківсько-дитячих взаємостосунках.

Порівняльний аналіз свідчить, що батьки дітей з нормотиповим розвитком виявляють більш позитивне ставлення за всіма трьома критеріями: вони частіше демонструють прихильність, високо цінують ранній розвиток і дотримуються стабільної дисциплінарної стратегії. У той час як батьки дітей з ООП частіше проявляють середній або знижений рівень за ключовими показниками, що свідчить про необхідність у психолого-педагогічному супроводі. Особливої уваги потребує формування усвідомлення важливості раннього розвитку та емоційної підтримки, адже саме ці чинники є ресурсами, здатними зменшити ризик емоційного вигорання у батьків і сприяти гармонізації стосунків у сім'ї.

Дослідження комунікативного компоненту. У контексті вивчення внутрішніх психологічних детермінант емоційного вигорання ключовим фактором виступає комунікативний компонент, який описує особливості батьківсько-дитячих взаємин та їх вплив на формування тенденції до емоційного вигорання у батьків. Неефективна тактика взаємодії з дітьми може зумовити проблеми соціально-емоційного характеру, що було визначено на основі опитувальника взаємин батьків і дітей І. Марківської. У структурі опитувальника проводилось дослідження за критеріями вимогливості, суворості, контролю, емоційної дистанції, прийняття, співпраці, вболівання за дитину, послідовності та узгодженості виховних впливів (див. табл. 2.4.5).

Отримані результати дослідження рівнів батьківсько-дитячої комунікації дозволяють зробити низку висновків про її якісні характеристики як детермінанти, що зумовлює розвиток емоційного вигорання у батьків у межах комунікативного компонента.

Таблиця 2.4.5

**Частотний розподіл за фактором батьківсько-дитячої комунікації
(дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	70–100 балів	23,5%	5,1%
2.	Середній	30–69 балів	51,8%	51,8%
3.	Низький	0–29 балів	24,7%	43,1%

У батьків дітей із нормотиповим розвитком переважають середні рівні батьківсько-дитячої комунікації (51,8%), що свідчить про достатній, але не повністю гармонізований характер взаємодії. Комунікація в цій групі оцінюється як функціональна, однак з наявними труднощами у послідовності виховного впливу, а також періодичними конфліктними епізодами. Показник високого рівня (23,5%) свідчить про наявність позитивних моделей комунікації – з емоційною близькістю, співпрацею та взаємною повагою. Водночас низькі рівні комунікації виявлено у 24,7% батьків, що вказує на проблеми у взаєморозумінні, дефіцит емоційного контакту та потенційні труднощі у виховному процесі.

Натомість батьки дітей з особливими освітніми потребами значно частіше демонструють низькі рівні батьківсько-дитячої комунікації (43,1%), що є маркером емоційної дистанції, недостатнього прийняття таких дошкільників, конфліктів і відсутності ефективної взаємодії. Це може свідчити про виразну комунікативну вразливість і високий ризик хронічної напруги, що сприяє розвитку емоційного виснаження у таких батьків. Частка батьків з високим рівнем комунікації в цій групі є критично низькою (5,1%), що свідчить про дефіцит підтримувальних комунікативних стратегій. Середній рівень (51,8%) збігається з показником батьків дітей з НР, однак, у контексті батьків із низьким рівнем комунікації, це радше відображає загальну нестабільність батьківсько-дитячої взаємодії.

У цілому, якість комунікації між батьками та дітьми з ООП є нижчою порівняно з батьками і дітьми з НР. Вона позначена більш частими комунікативними проблемами, меншою гнучкістю у вихованні та зниженим рівнем емоційної підтримки. Це створює передумови для хронічного психоемоційного напруження, фрустрації, зростання ризиків емоційного

вигорання у батьків, зокрема внаслідок неефективності виховної тактики та відсутності взаєморозуміння (див. рис.2.4.5).

Отже, результати підтверджують необхідність системної психологічної підтримки батьків дітей з ООП, спрямованої на формування ефективних комунікативних навичок, емоційних форм спілкування та конструктивного вирішення проблем батьківсько-дитячої взаємодії.

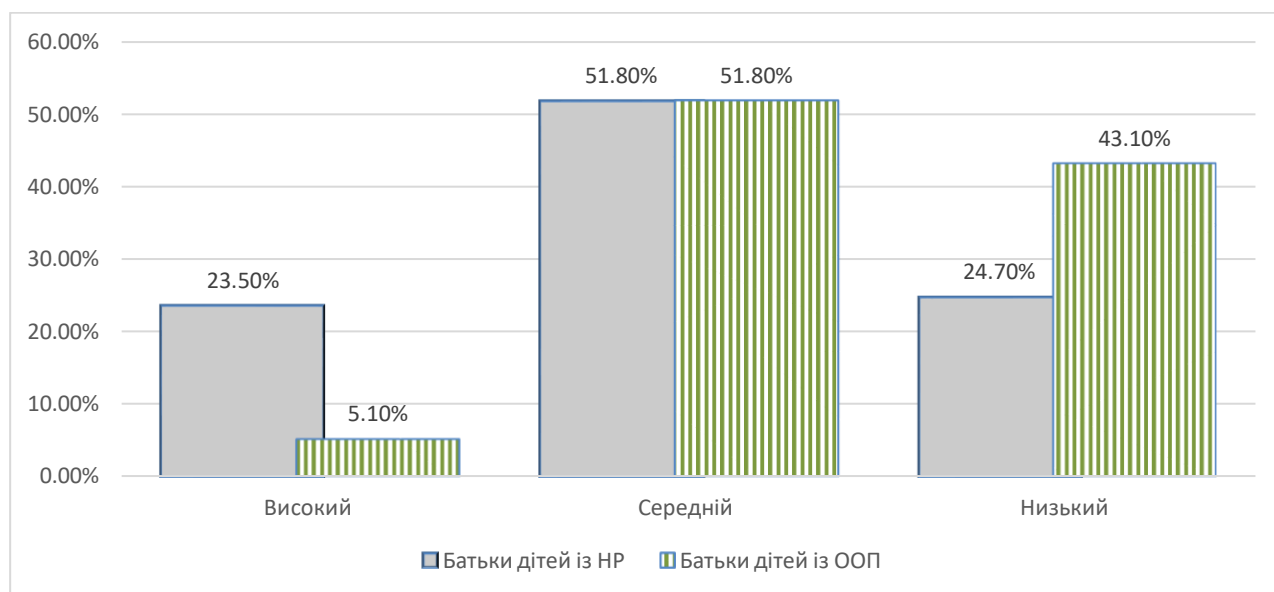


Рис. 2.4.5. Диференційні відмінності батьків дітей з НР та ООП за показниками батьківсько-дитячої комунікації

За статистичними даними встановлено, що значення коефіцієнта кореляції ($r = -0,598014876$), вказує на зворотний кореляційний зв'язок між ефективністю батьківсько-дитячої комунікації та емоційним вигоранням у батьків. Негативне значення вказує на те, що зі збільшенням одного показника зменшується інший: чим більш конструктивна комунікація між батьками та дітьми, тим менший рівень емоційного вигорання у батьків. Значення близьке до $-0,6$ вказує на середню або помірно сильну кореляцію. У соціально-психологічних дослідженнях така сила зв'язку вважається суттєвою, але не абсолютною.

Отже, нами констатовано статистично відчутний зворотний зв'язок між ефективністю батьківсько-дитячої комунікації та рівнем емоційного вигорання у батьків. Це означає, що покращення якості комунікації з дітьми може сприяти зниженню проявів вигорання у батьків. Татусі і мами, які будують відкритий, теплий, продуктивний діалог з дітьми, мають нижчий ризик емоційного

вигорання. І навпаки, недостатня комунікація або наявність комунікативних проблем можуть підвищувати рівень стресу й сприяти розвитку вигорання.

Дослідження емоційно-регулятивного компоненту. Емоційно-регулятивний компонент відображає здатність батьків керувати власними емоціями в умовах напруження та тривалого навантаження. Його недостатній розвиток може призводити до наростання негативних переживань і, як наслідок, до емоційного виснаження. Тому дослідження цього компоненту є ключовим для виявлення внутрішніх детермінант емоційного вигорання у батьків. У цьому контексті нами було експериментально досліджено схильність до почуття провини (фактор «Гіпотимія-гіпертимія»), високу напруженість (фактор «Фрустрованість-розслабленість» за 16-F особистісним опитувальником Р. Кеттелла; здатність до саморегуляції (шкала «Управління своїми емоціями»), рівень емпатійності (шкала «Емпатія») за тестом емоційного інтелекту Н. Холла), вплив хронічного стресу і фізичного виснаження, рівень емоційно-психологічного виснаження за анкетой «Детермінанти емоційного вигорання» А. Гончарука.

Результати дослідження емоційного стану батьків за факторами О («Гіпотимія») та Q4 (рівень фрустрованості) демонструють суттєві відмінності між батьками дітей із нормотиповим розвитком (НР) та особливими освітніми потребами (ООП), що дозволяє глибше зрозуміти психологічні труднощі, з якими мають справу ці групи. На основі дослідження за фактором О («Гіпотимія») – емоційна чутливість і самокритичність – було отримано такі експериментальні дані (див. табл. 2.4.6).

Таблиця 2.4.6

**Частотний розподіл за показниками почуття провини у батьків
(дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	8-10 балів	30,2%	50,6%
2.	Середній	4-7 балів	48,6%	46,0%
3.	Низький	0-3 бали	21,2%	3,4%

У батьків дітей з ООП частіше фіксуються високі рівні гіпотимії (50,6%), що є індикатором емоційної вразливості, невпевненості, тривожності та

схильності до самозвинувачень. Це свідчить про знижену самооцінку та підвищену чутливість до соціальної оцінки. Такий психологічний стан має хронічний характер і сприяє розвитку емоційного вигорання, особливо у складних виховних ситуаціях.

У батьків дітей з НР частка високих показників нижча (30,2%), що також вказує на наявність емоційних труднощів, однак менш виразних. Середні показники у цій категорії домінують в обох групах (приблизно 48–46%), що свідчить про відносну адаптивність батьків і здатність балансувати між критичністю та впевненістю.

Водночас, низькі значення гіпотимії були значно частішими серед батьків дітей з НР (21,2% проти 3,4% у батьків дітей з ООП), що є свідченням емоційної стійкості, оптимізму та впевненості у власних силах. Це дає підстави стверджувати, що батьки дітей з НР мають вищий потенціал психологічної саморегуляції, що полегшує їм адаптацію до батьківської ролі (див. рис. 2.4.6).

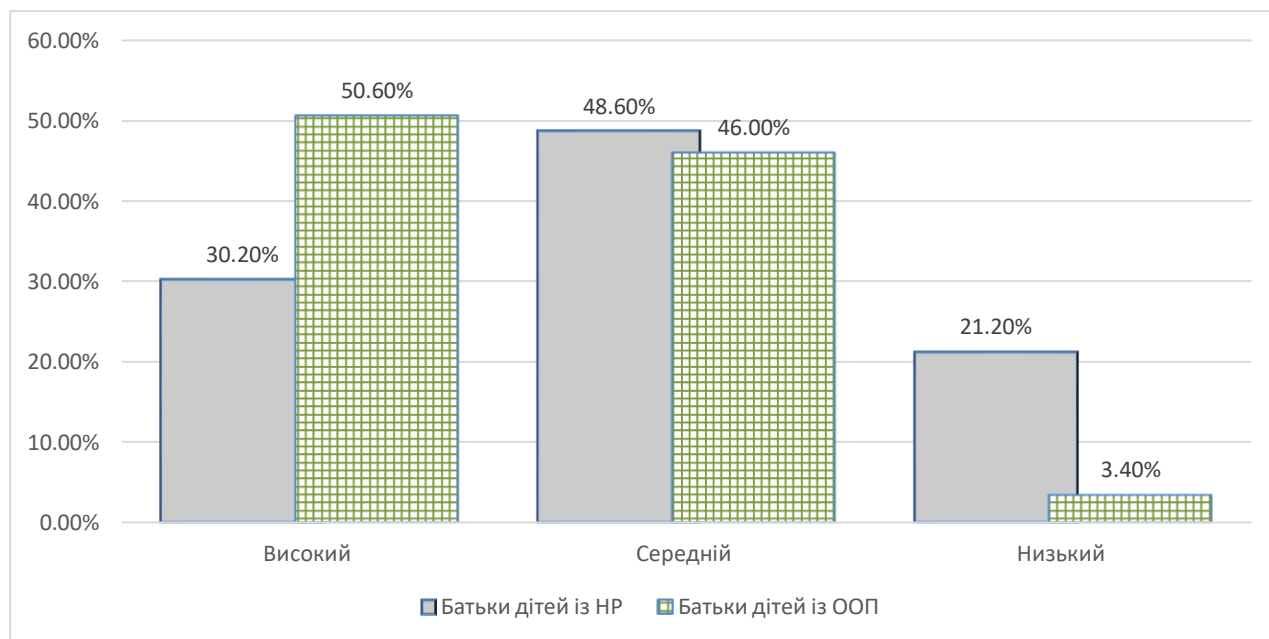


Рис. 2.4.6. Диференційні відмінності за показниками почуття провини у батьків дітей із НР та ООП

Коефіцієнт кореляції між почуттям провини і емоційним вигоранням становить $r = 0,572788658$. Отримане значення коефіцієнта кореляції свідчить про досить сильний позитивний зв'язок між почуттям провини та емоційним вигоранням у батьків. Це означає, що із зростанням почуття провини вірогідно підвищується рівень емоційного виснаження, тобто чим більше батьки схильні

звинувачувати себе, тим більше вони піддаються психоемоційному перенавантаженню. Такий зв'язок є статистично значущим і підкреслює важливість роботи з почуттям провини як потенційною детермінантою емоційного вигорання.

Ключовими предикторами емоційного вигорання часто виступають рівень фрустрованості та психоемоційна напруга, оскільки вони безпосередньо впливають на психологічну стійкість, адаптаційні ресурси й ефективність саморегуляції особистості. Фрустрація є станом емоційного дискомфорту, що виникає у відповідь на перешкоди до досягнення значущих цілей. У батьків дітей з ООП ці цілі можуть стосуватися очікуваного розвитку дитини, соціального прийняття, реалізації батьківських функцій тощо. Постійне відчуття незадоволення, невдачі, неконтрольованості ситуації може призводити до виснаження психологічних ресурсів – саме це і є центральним механізмом емоційного вигорання, що було вивчено на основі нашого емпіричного дослідження фактору Q4 (рівень фрустрованості, психоемоційна напруга) за тестом Р. Кеттелла (див. табл. 2.4.7).

Таблиця 2.4.7

Частотний розподіл показників фрустрованості як передумови емоційного вигорання у батьків (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	8-10 балів	13,5%	43,8%
2.	Середній	4-7 балів	78,4%	42,1%
3.	Низький	0-3 бали	8,1%	14,1%

Аналіз результатів за фактором Q4 виявив суттєво вищий рівень фрустрованості серед батьків дітей з ООП: 42,1% з високими показниками проти 13,5% у батьків дітей з НР. Це вказує на систематичну напругу, високу емоційну збудливість, труднощі з контролем емоцій, що створює несприятливі умови для ефективної взаємодії з дітьми. У таких батьків переважає реактивна поведінка з частими конфліктами та нервовими зривами, навіть за незначних подразників.

Натомість у батьків дітей з НР переважають середні рівні фрустрованості (78,4%), що, у цілому, свідчить про ефективну емоційну регуляцію, здатність

зберігати спокій і гнучкість у складних ситуаціях. Лише 42,1% батьків дітей з ООП мають середні значення, що демонструє меншу стресостійкість у цій групі.

Низькі рівні фрустрованості частіше фіксувались у батьків дітей з ООП (14,1%) порівняно з батьками дітей з НР (8,1%), однак цей результат може бути маргінальним і не свідчить про загальну емоційну стабільність у групі. Ймовірно, ця частка батьків або добре адаптована, або схильна до емоційного уникнення або пригнічення реакцій, що також може мати латентні негативні наслідки. Диференційні відмінності за показниками можна простежити за діаграмою 2.4.7

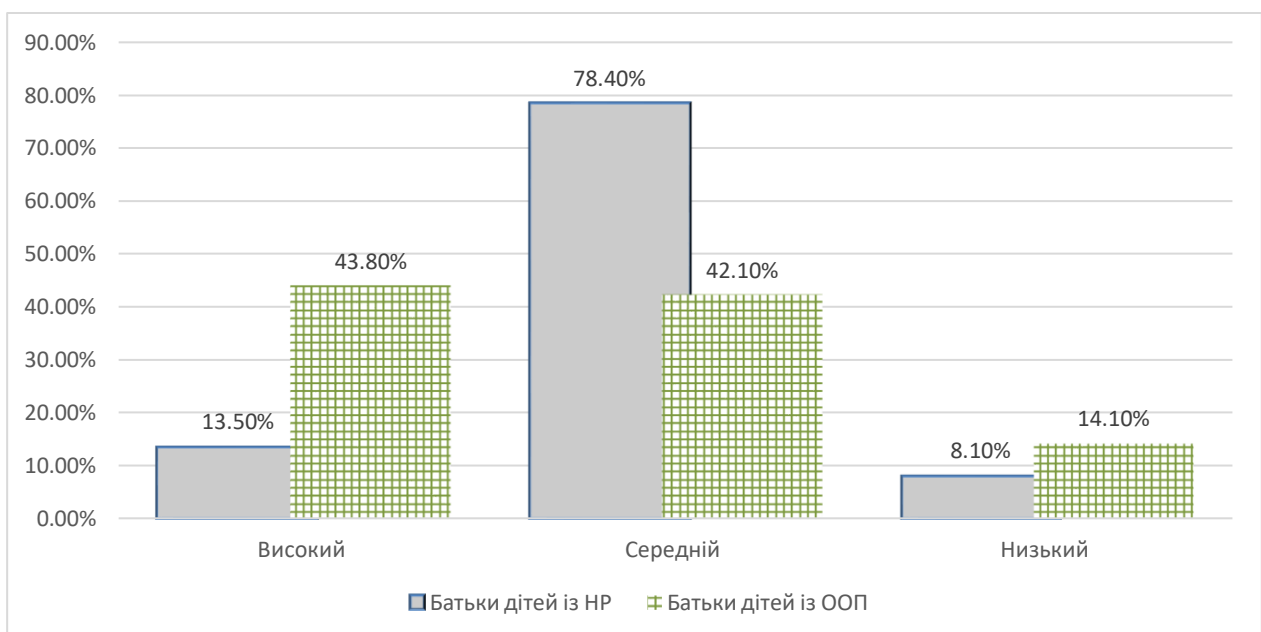


Рис. 2.4.7. Диференційні відмінності за показниками фрустрованості як передумови емоційного вигорання у батьків дітей із НР та ООП

Отриманий за даними статистичного аналізу коефіцієнт кореляції показує, наскільки тісним є кореляційний зв'язок між показниками фрустрованості та емоційного вигорання. Його значення становить $r = 0,361193686$, що відображує помірну статистичну залежність. Хронічна фрустрованість, яка проявляється у вигляді дезорганізації свідомості, стану безнадійності через неможливість змінити діагноз у своїх дітей, втрату перспективи, зумовлену низьким рівнем їхньої навчаємості (це стосується лише дітей із порушеннями інтелекту) часто призводить до виснаження ресурсів, що зумовлює емоційне вигорання у батьків. Отже, високий рівень фрустрованості може виступати у якості детермінанти емоційного вигорання у батьків.

Резюмуючи, можна стверджувати, що психоемоційний стан батьків дітей з ООП є значно вразливішим порівняно з батьками дітей з НР. Вони частіше виявляють високий рівень тривожності, емоційної чутливості та фрустрованості, що може ускладнювати процес виховання та призводити до емоційного виснаження. Ці результати підкреслюють необхідність спеціалізованої психоемоційної підтримки для батьків дітей з ООП з метою формування адаптивних стратегій реагування, зменшення внутрішньої напруги та профілактики деструктивних емоційних станів.

Як продемонстрували попередні наукові дослідження, емоційне вигорання торкається тонкої взаємодії між психологічною стійкістю, вмінням управляти власними емоціями та здатністю співпереживати. Для дослідження цих факторів нами було використано дві шкали тесту емоційного інтелекту Н. Холла «Управління своїми емоціями» та «Емпатія» (див. додаток 3). Експериментальні дані за цими шкалами дали змогу з'ясувати взаємозв'язок здатності управляти своїми емоціями з емоційним вигоранням та взаємозв'язок емпатії з емоційним вигоранням.

Насамперед було здійснено дослідження за фактором «Управління своїми емоціями», який вивчав стресостійкість, здатність регулювати свою емоційну поведінку, вміння адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати раціональність мислення. Результати цього дослідження представлено у таблиці 2.4.8.

Таблиця 2.4.8

Частотний розподіл результатів дослідження за показниками управління емоціями у батьків (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	14 і більше балів	6,5%	0,0%
2.	Середній	8-13 балів	55,3%	35,4%
3.	Низький	7 і менше балів	44,7%	64,6%

Моніторинг особливостей емоційно-регулятивної поведінки батьків виявив значущий зв'язок між рівнем стресостійкості, здатністю керувати власними емоціями та емоційним вигоранням.

У групі батьків дітей з нормотиповим розвитком зафіксовано 6,5% осіб із високим рівнем управління емоціями. Ці респонденти виявляли здатність

свідомо контролювати власні почуття, залишалися емоційно стабільними в ситуаціях непослуху чи напруження у стосунках із дитиною. Вони не затримувалися на негативних емоціях, могли швидко перемикатися з роздратування на врівноважений стан, що дозволяло їм підтримувати здорову й ефективну взаємодію з дітьми. Натомість жодний з батьків дітей із ООП не продемонстрував високого рівня емоційного самоконтролю. Це може свідчити про значно вищий рівень навантаження й хронічного стресу у цій групі, що ускладнює здатність до емоційної регуляції.

Найбільша частка батьків дітей із НР (55,3%) потрапила до категорії середнього рівня управління емоціями. Ці респонденти, загалом, мали базову здатність до саморегуляції: вони могли стримувати негативні емоції в більшості ситуацій, а після емоційного потрясіння – стабілізувати свій стан. Проте в умовах підвищеної напруги або емоційного тиску раціональні механізми нерідко поступалися емоційним імпульсам. У цій самій категорії опинилося лише 35,4% батьків дітей із ООП, що демонструє меншу здатність до збереження емоційної рівноваги навіть на середньому рівні. Зменшення частки таких батьків у другій групі, ймовірно, пов'язане з більшою кількістю щоденних емоційних викликів, які виснажують внутрішні ресурси.

Найбільшу тривогу викликає те, що 64,6% батьків дітей з ООП показали низький рівень емоційного самоконтролю. Це значно вище, ніж серед батьків дітей з НР, де такий рівень спостерігався у 44,7% випадків. У респондентів цієї групи фіксувалася схильність до частих проявів гніву, роздратування, суму, складнощі з контролем поведінки в стресових ситуаціях. Їхні емоції, як правило, переважали над логічним мисленням, що призводило до імпульсивних реакцій. Також у них відзначалась виразна самокритика, відчуття безсилля, тривожність, що є симптомами емоційного виснаження або вигорання.

Отже, батьки дітей із особливими освітніми потребами значно частіше перебувають у стані зниженого емоційного ресурсу, демонструючи меншу здатність до конструктивного управління почуттями. Водночас батьки дітей з НР

частіше мають середній або високий рівень емоційного контролю, що дозволяє їм краще підтримувати стабільні взаємини з дітьми.

Більш розгорнуто диференційні відмінності можна простежити за діаграмою 2.4.8

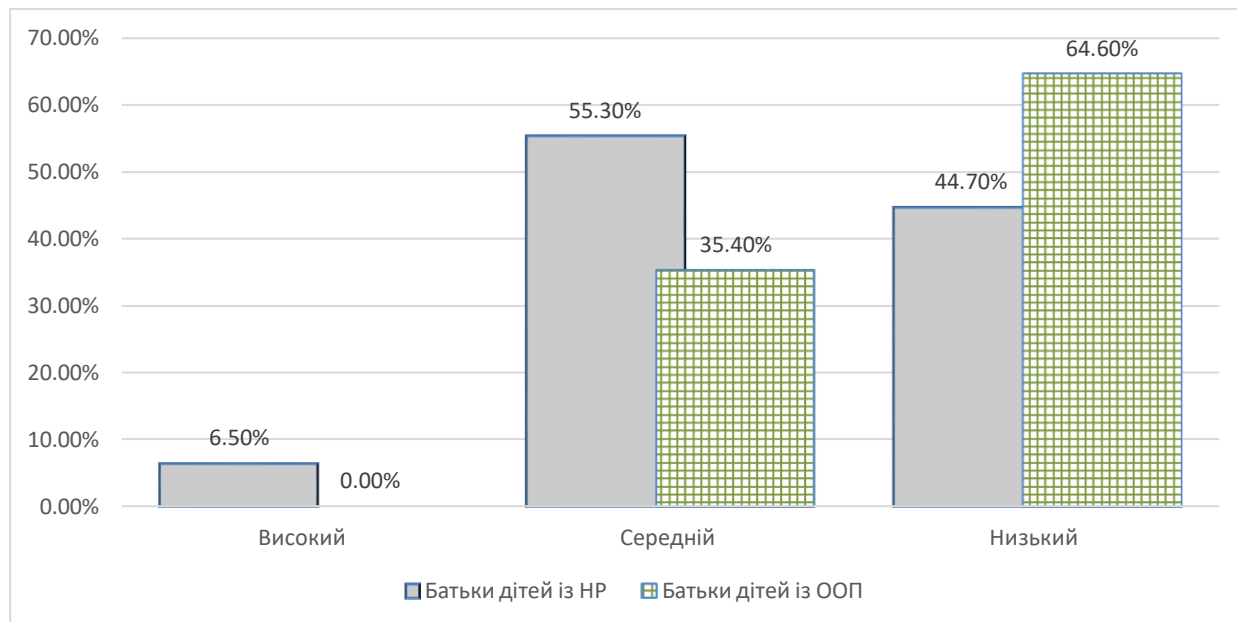


Рис. 2.4.8. Диференційні відмінності за показниками управління емоціями батьків дітей з НР та ООП

За статистичними даними визначено, що батьки із високою стресостійкістю та високою здатністю управляти своїми емоціями мають нижчий ризик вигорання, оскільки краще справляються з навантаженнями. Кореляційна залежність у цьому випадку має зворотній характер і становить $r = -0,580958492$. Це показник відчутної тісноти зв'язку. Натомість низька стресостійкість виступає одним із головних факторів ризику і чинників розвитку емоційного вигорання. Невміння опиратись токсичним впливам без кордонів, надмірним і незбалансованим вимогам є прямою детермінантою емоційного вигорання у батьків.

Ці дані підкреслюють важливість цілеспрямованої психологічної підтримки батьків, особливо тих, хто виховує дітей з ООП. Їм необхідно надавати ресурси для розвитку навичок емоційної саморегуляції, вчити прийомів стрес-менеджменту, а також створювати спільноти взаємопідтримки, щоб запобігти хронічному стресу й емоційному вигоранню.

У нашому дослідженні, присвяченому особливостям батьківсько-дитячої взаємодії та проблемі емоційного вигорання у батьків, особлива увага була приділена рівню емпатії. Це зумовлено тим, що здатність відчувати, розуміти й враховувати емоційний стан дітей відіграє ключову роль у побудові довірливих і гармонійних стосунків. Емпатія є важливою умовою для забезпечення психологічного комфорту, розвитку особистості та емоційного благополуччя, що стало стимулом для вивчення показників емпатійності у батьків, які виховують дітей із НР та ООП (див. табл. 2.4.9).

Таблиця 2.4.9

Частотний розподіл результатів дослідження батьків дітей з НР та ООП за показником емпатійності (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	14 і більше балів	32,4%	36,9%
2.	Середній	8-13 балів	40,5%	46,9%
3.	Низький	7 і менше балів	27,1%	16,2%

У межах шкали «Емпатія» у батьків було виокремлено три рівні та отримано низку експериментальних даних. Зокрема, високий рівень емпатії був притаманний приблизно третині батьків, як тих, хто виховує дітей із нормотиповим розвитком (32,4%), так і тих, хто має дітей з особливими освітніми потребами (36,9%). Ці батьки глибоко розуміли емоційні переживання своїх дітей, були уважними до невербальних сигналів (міміка, жести), слухали дітей навіть тоді, коли ті не висловлювали свої почуття відкрито. Вони були налаштовані на емоційний контакт, що сприяло взаєморозумінню.

Середній рівень емпатії був найпоширенішим: його продемонстрували 40,5% батьків дітей із НР і 46,9% батьків дітей з ООП. Такі батьки загалом розуміли емоції своїх дітей, але не завжди правильно пояснювали для себе їхню поведінку. Часто інтерпретували дитячі переживання через власний досвід, що могло призводити до неповного розуміння. Вони були відкриті до розмов про почуття, але не завжди глибоко вникали у внутрішній світ дошкільників.

Низький рівень емпатії спостерігався у 27,1% батьків дітей із НР та у 16,2% батьків дітей з ООП. Ці батьки часто не помічали або ігнорували емоційний стан своїх малюків, знецінювали їхні почуття або вважали їх неважливими. Вони

рідко ініціювали відкриті розмови про емоції, що могло створювати бар'єри у спілкуванні та призводити до емоційного віддалення.

Загалом результати свідчать про важливість розвитку емпатійного ставлення у батьків для побудови емоційно здорового сімейного середовища, особливо в контексті виховання дошкільників з особливими потребами.

Диференційні відмінності наочно можна простежити за графіком (див. рис. 2.4.9).

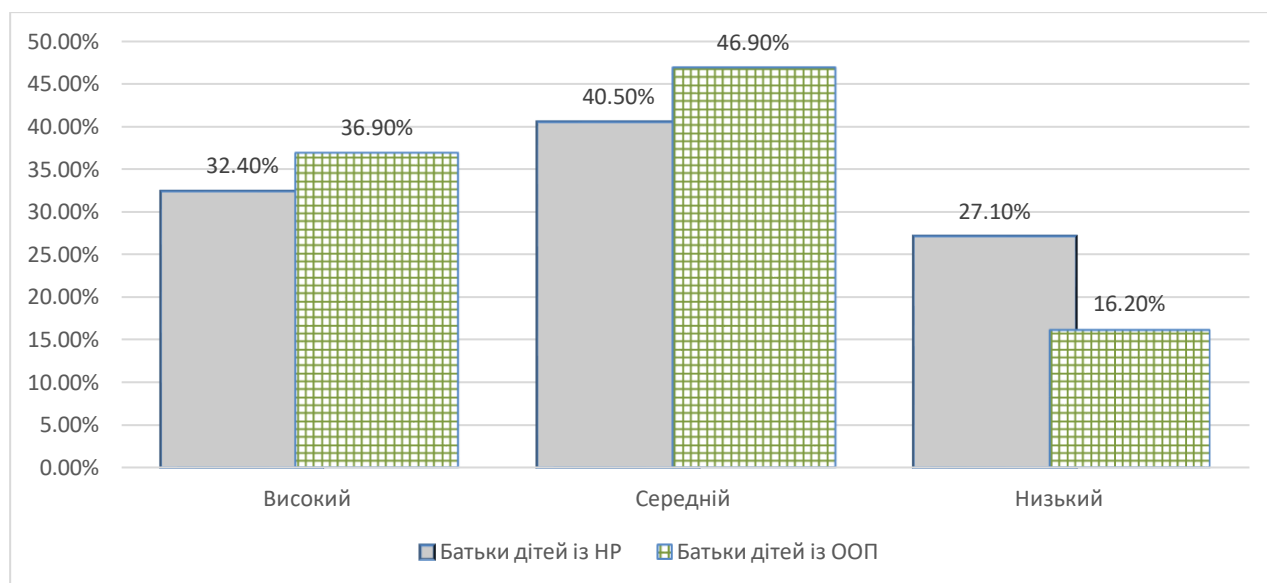


Рис. 2.4.9. Диференційні відмінності за показниками емпатійності у батьків дітей з НР та ООП

Статистичний кореляційний аналіз взаємозалежності змінних емпатійності та емоційного вигорання вказує на помірний статистичний зв'язок, який має зворотну дію: $r = -0,446563886$. Низька емпатійність підвищує ризик вигорання: якщо батьки проявляють байдужість до членів родини, дитячих проблем, то вони отримують подібне ставлення у відповідь, що поглиблює емоційні проблеми у взаємостосунках. Натомість, розвинута емпатійність у батьківсько-дитячих взаєминах, здебільшого визначає можливості у встановленні спільного розуміння та теплої емоційної підтримки. Отже, низька емпатійність виступає внутрішньою детермінантою емоційного вигорання у батьківсько-дитячих взаєминах.

Одним із емоційно спрямованих факторів, який має вплив на виникнення емоційного вигорання, було визначено хронічний стрес і фізичне виснаження. Вони виступають ключовими чинниками, які передують емоційному вигоранню.

та сприяють його розвитку. Це відбувається через те, що ці детермінанти поступово виснажують внутрішні ресурси людини, знижуючи здатність до емоційної саморегуляції та співпереживання. Тому їх вивчення дозволяє глибше зрозуміти механізми формування вигорання (див. табл. 2.4.10)

Таблиця 2.4.10

Частотний розподіл показників хронічного стресу і фізичного виснаження у батьків дітей з НР та ООП (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
4.	Високий	5 балів	0,0%	3,8%
5.	Вищий за середній	4 бали	16,7%	39,2%
6.	Середній	3 бали	36,1%	31,9%
7.	Нижчий за середній	2 бали	27,8%	20,0%
8.	Низький	0-1 бал	19,4%	5,1%

З'ясовано, що значна частина батьків дітей, зокрема 16,7% тих, хто виховує дітей із НР, а також 43,0% батьків дітей із ООП (3,8% високий і 39,2% вищий за середній рівні) систематично відчують фізичне виснаження і стрес, що виникають через тривале перенапруження, недосипання, відсутність відпочинку та підвищену потребу дітей у догляді. Такий стан часто супроводжується відчуттям постійної втоми, виснаженості вже зранку, відсутністю енергії навіть для базових справ, а також значним зниженням якості життя. Високий рівень хронічного стресу є наслідком довготривалої емоційної напруги у відповідь на безперервні вимоги щоденного і рутинного виконання батьківських функцій. Такий стан призводить до соматичних порушень, зниження імунітету та когнітивної неефективності.

Як демонструють дані проведеного експерименту, значна кількість батьків (36,1%: НР і 31,9%: ООП) періодично стикаються з труднощами фізичного або психоемоційного характеру, однак ці прояви мають нестійкий або компенсований характер. Час від часу у них виникають втома, нестача часу на відпочинок, нічний сон, але вони не є критичними і не порушують функціонування особистості. У такому стані організм ще зберігає здатність до саморегуляції, але перебуває на межі компенсації, що викликає ризик переходу у високу зону при збереженні або посиленні стресових чинників.

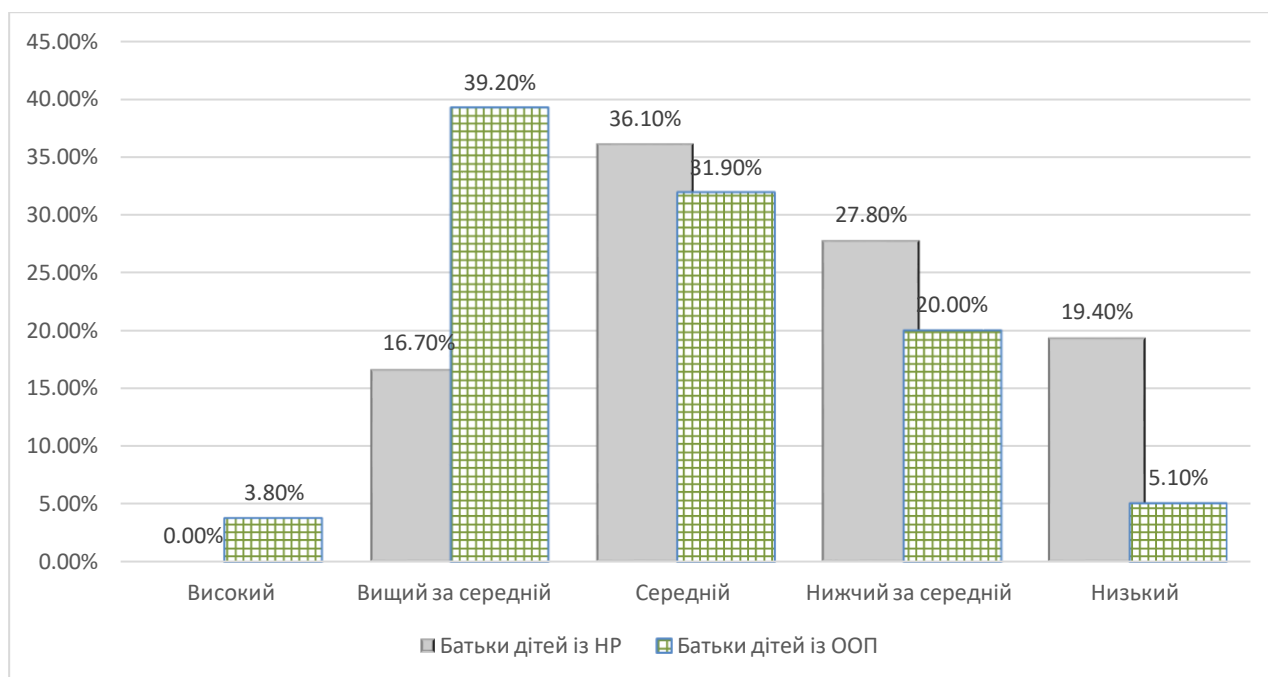


Рис. 2.4.10. Диференційні відмінності у виникненні хронічного стресу і фізичного виснаження у батьків дітей із НР та ООП

Водночас, слід звернути увагу на те, що 19,4% батьків, котрі відповідають за виховання дошкільників з нормотиповим розвитком, мають низькі рівні хронічного стресу і фізичного виснаження. Вони фізично активні, бадьорі, не відчують значного фізичного виснаження, мають змогу регулярно відпочивати, виспатися, і вважають, що догляд за дітьми не є надмірно складним або виснажливим. Стан емоційної та фізичної стабільності забезпечує збереження високого рівня їхньої адаптивності до повсякденних викликів. Це вказує на ефективне функціонування їхніх адаптивних механізмів, які забезпечують стійкість до стресу та здатність до збереження життєвого тону. Це можна простежити за рисунком 2.4.10.

За даними кореляційного аналізу між емоційним вигоранням як базовою змінною та фізичним виснаженням як модулюючою змінною 2-го порядку, встановлено кореляційну залежність. Отримане нами значення становить 0,64263 і вказує на відчутний зв'язок між фізичним виснаженням та емоційним вигоранням. У цьому контексті простежується причинно-наслідкова залежність між фізичним виснаженням, тривалим перенапруженням, порушенням сну, відсутністю відпочинку, з одного боку, та виникненням і поглибленням емоційного вигорання як психологічної проблеми, з іншого. Отже, стрес і

фізичне виснаження є детермінантами емоційного вигорання, які мають відчутну тісноту зв'язку.

Зауважимо, що на емоційне вигорання, поряд з фізичним, вагомий вплив має емоційно-психологічне виснаження. Емоційно-психологічне виснаження – це байдужість, апатія, втрата радості, активності, небажання щось змінювати або планувати. Як продемонстрували результати нашого дослідження, емоційно-психологічне виснаження, у більшості випадків, переважає над фізичним (див. табл. 2.4.11).

Таблиця 2.4.11

Частотний розподіл показників емоційно-психологічного виснаження у батьків (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	5 балів	0,0%	14,6%
2.	Вищий за середній	4 бали	8,3%	48,5%
3.	Середній	3 бали	41,7%	29,2%
4.	Нижчий за середній	2 бали	25,0%	5,1%
5.	Низький	0-1 бал	25,0%	2,6%

Причиною емоційного вигорання може виступати хронічне психоемоційне напруження – постійна турбота про розвиток дитини, відстеження її стану, контроль за поведінкою. Батьки постійно переживають, чи правильно вони виховують своїх малюків. Буває так, що вони відчують провину, сумніви через ту систему покарань, яку обрали щодо невідповідних вчинків дитини. Високе емоційне навантаження та відповідальність виступають одними із детермінант емоційного вигорання, що особливо проявляється у батьків, котрі виховують дітей із ООП. Зокрема, для них характерні високі (14,6%), вищі за середні (48,5%) та середні (29,2%) рівні емоційно-психологічного виснаження.

Для батьків, котрі виховують дітей із ООП, емоційно-психологічне виснаження поглиблюється постійною тривогою за майбутнє своїх дітей, емоційними переживаннями за результативність їхнього розвитку і навчання. У батьків часто виникають відчуття, що ситуація ніяк не змінюється, а ресурси вже вичерпались. Буває так, що наростає почуття провини за те, що вони не можуть зробити достатньо для своїх дітей. Деякі матері і татусі картають себе за те, що, начебто, винні у діагнозі своєї дитини.

Водночас, у батьків, котрі виховують дітей із нормотиповим розвитком, значних психологічних проблем в емоційному розвитку не спостерігається, що можна простежити за діаграмою 2.4.11.

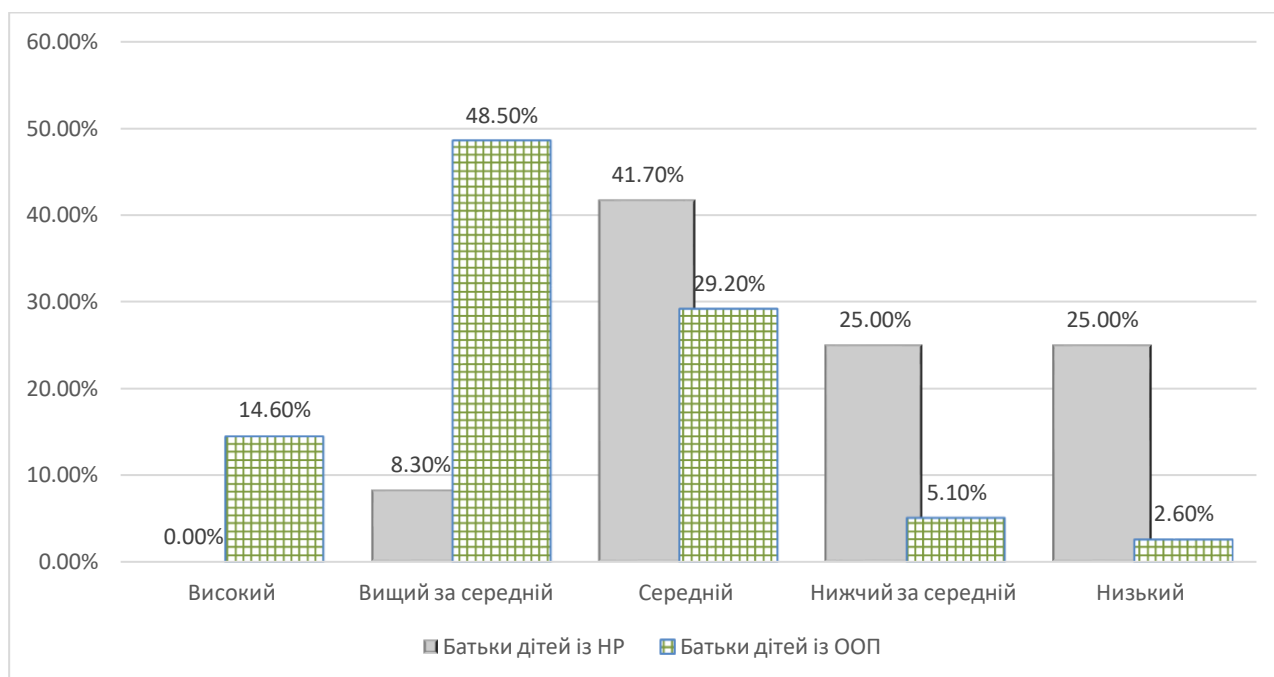


Рис. 2.4.11. Диференційні відмінності у виникненні емоційно-психологічного виснаження у батьків дітей із НР та ООП

За даними статистичного дослідження нами було отримано значення, що вказує на сильний позитивний кореляційний зв'язок емоційно-психологічного виснаження та емоційного вигорання. Його значення, яке становить $r = 0,72032$, засвідчує, що посилення емоційно-психологічного виснаження є прямим чинником формування симптомів емоційного вигорання. Емоційне виснаження як центральний компонент та основний індикатор вигорання, має сильний вплив на формування цієї психологічної змінної у батьків, котрі виховують дітей дошкільного віку з ООП. Отже, емоційно-психологічне виснаження визначено нами як детермінанту емоційного вигорання.

Ресурсний компонент дослідження. У межах вивчення цього компоненту і його впливу на формування симптомів емоційного вигорання з батьками було проведено 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла і тест «Чи організована Ви людина?» Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушиної. За опитувальником Р. Кеттелла досліджено фактор G «Сила Над-Я– слабкість Над-Я», який уможливає проаналізувати рівень відповідальності у батьків. За тестом

Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушиної вивчено особливості організованості як передумови ефективної батьківської поведінки.

Сьогодні у науковому вимірі відповідальність, як експериментальна категорія, досліджується в контексті відповідального батьківства. Високий рівень відповідальності у батьків часто супроводжується підвищеними вимогами до себе та постійним відчуттям обов'язку, що може спричинити емоційне перенавантаження. Коли відповідальність не збалансована з ресурсами для відновлення, це сприяє формуванню хронічного стресу. Тому вивчення цього чинника дозволяє зрозуміти, як внутрішній тиск і самовимоги можуть впливати на розвиток емоційного вигорання (див. табл. 2.4.12).

Таблиця 2.4.12

Частотний розподіл показників батьківської відповідальності за фактором «Сила Над-Я» (дані представлено у %)

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	7-10 балів	43,2%	43,1%
2.	Середній	4-6 балів	48,6%	40,8%
3.	Низький	1-3 бали	8,1%	16,1%

У дослідженні рівня розвитку компоненту «Над-Я», який відповідає за почуття відповідальності та морально-етичну поведінку, спостерігалися окремі відмінності. Найбільша частка батьків як серед тих, хто виховує дітей із нормотиповим розвитком (43,2%), так і серед тих, чиї діти мають особливі освітні потреби (43,1%), продемонстрували високі рівні розвитку «Над-Я». Це свідчить про те, що ці батьки мають чітке усвідомлення своїх обов'язків, дотримуються морально-етичних принципів і прагнуть відповідально взаємодіяти з дітьми, виконуючи свою батьківську роль із послідовністю та переконаністю.

Як свідчать експериментальні дані, середні рівні характерні для найбільшої кількості батьків дітей із нормотиповим розвитком (48,6%) і значної частини батьків дітей з ООП (40,8%). Ці результати вказують на прагнення до балансу: батьки, загалом, дотримуються норм і зобов'язань, але зберігають гнучкість у їх реалізації, зважаючи на обставини та індивідуальні потреби дитини.

Натомість низький рівень розвитку «Над-Я», який спостерігається у меншій частини батьків (серед тих, хто виховує дітей з ООП – 16,1%, серед тих, хто виховує дошкільників з НР – 8,1%), вказує на труднощі з прийняттям чітких моральних рішень, нестійкість у поведінці, а іноді нехтування батьківськими обов'язками. Це може свідчити про необхідність підвищення компетентностей відповідального батьківства або формуванні більш стійкої ціннісної системи.

Отже, рівень розвитку «Над-Я» є важливим показником якості батьківсько-дитячої взаємодії, адже він відображає не лише вольову зрілість, а й здатність бути послідовним і відповідальним у вихованні.

Диференційні відмінності візуалізовано на діаграмі 2.4.12.

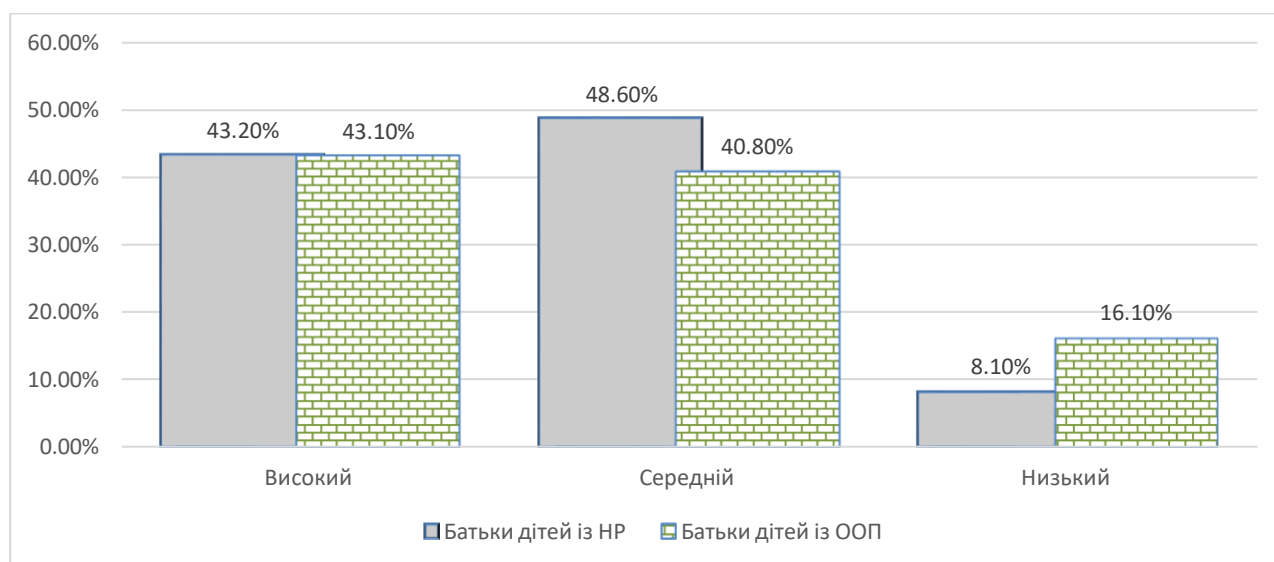


Рис. 2.4.12. Диференційні відмінності показників батьківської відповідальності стосовно дітей з НР та ООП за фактором «Сила Над-Я»

Числовою мірою кореляції є показник батьківської відповідальності, який, за результатами нашого дослідження, впливає на емоційне вигорання. Він становить $r = -0,446563886$. Статистичний зв'язок, при цьому, є помірним і має зворотний характер: чим вищий у респондентів рівень батьківської відповідальності, тим нижчими для них є ризики емоційного вигорання. Цей зв'язок показує, наскільки суттєвим є вплив відповідальності на емоційне вигорання батьків. Отже, низький рівень батьківської відповідальності виступає, у контексті наших досліджень, детермінантою емоційного вигорання.

Важливим психологічним ресурсом відповідального батьківства є організованість. Вона допомагає ефективно планувати повсякденні справи,

розподіляти обов'язки та підтримувати стабільність у взаємодії з дитиною. Для вивчення цього чинника було використано адаптований для роботи з батьками тест «Чи організована Ви людина?» Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушиної (див. додаток И), який дозволяє виокремити три рівні організованості у батьків (див. табл. 2.4.13).

Таблиця 2.4.13

**Частотний розподіл за показниками організованості у батьків
(дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей із НР	Батьки дітей із ООП
1.	Високий	від 72 до 78 балів	6,5%	5,4%
2.	Середній	від 63 до 71 бали	46,5%	38,5%
3.	Низький	менше 63 балів	47,0%	56,1%

За даними дослідження встановлено, що лише незначна частка респондентів (6,5% тих, котрі виховують дітей із НР і 5,4% тих, котрі виховують дітей із ООП) продемонструвала високі рівні організованості. Ці батьки чітко планують свої дії, дотримуються встановленого розпорядку дня та ставлять перед собою конкретні виховні цілі. Їхня поведінка вирізняється послідовністю, передбачуваністю й відповідальністю, що сприяє стабільному та безпечному середовищу для їхніх дітей.

З'ясовано, що середні рівні властиві значній частині батьків, особливо серед тих, хто виховує дітей із нормотиповим розвитком (46,5%). Такі батьки, зазвичай, мають загальне уявлення про розпорядок і плани, однак не завжди їх дотримуються, часто нехтуючи певними деталями чи змінюючи свої наміри залежно від обставин. Це свідчить про певну структурованість, однак недостатньо стійку для забезпечення чіткої організації у вихованні та побуті.

Найбільша частка батьків, особливо тих, хто виховує дітей з особливими освітніми потребами (56,1%), виявляє низькі рівні організованості. Їхня поведінка спонтанна, іноді непослідовна: вони можуть не виконувати обіцянок, порушувати власні правила та, часто, відмовляються від встановленого порядку. Така нестабільність може ускладнювати процес виховання та викликати почуття невизначеності у дошкільників.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що більшість батьків мають середні або низькі рівні організованості, що може створювати додаткове навантаження й підвищувати ризик емоційного вигорання. Саме тому розвиток навичок самоорганізації є актуальним напрямом психологічної підтримки батьків.

Диференційні показники дослідження структуровано за рис. 2.4.13.

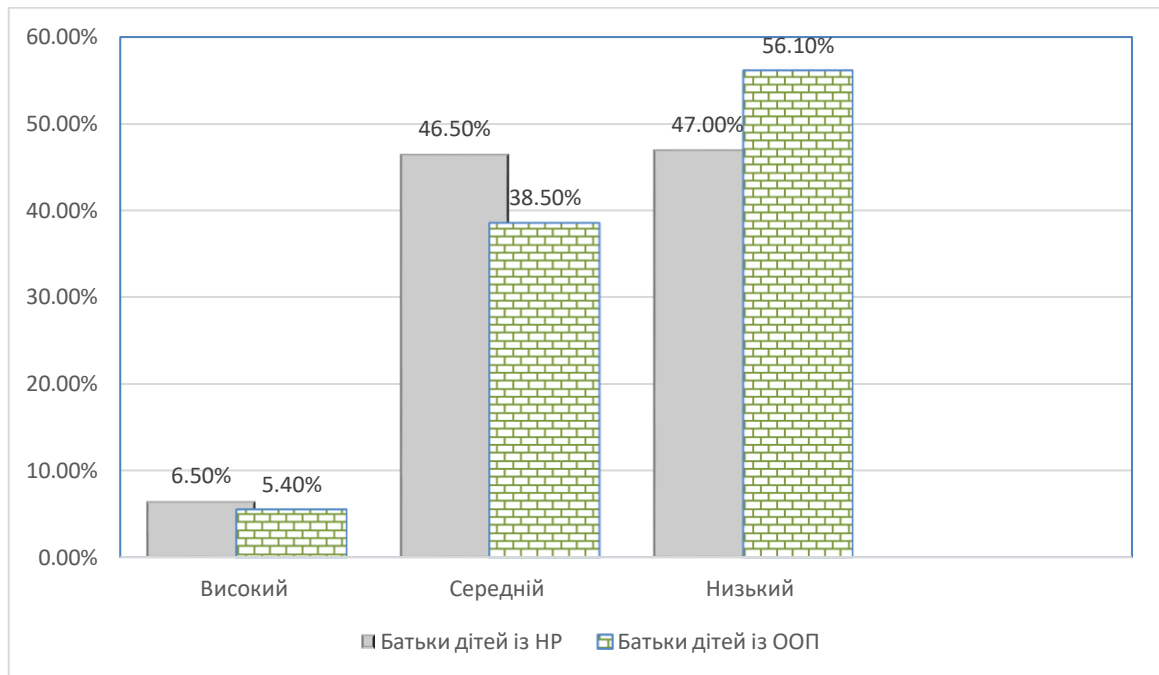


Рис. 2.4.13. Диференційні відмінності за показниками організованості у батьків дітей з НР та ООП

Тісноту статистичного лінійного зв'язку було виміряно за допомогою обчислення кореляції, що дало змогу отримати значення $r = -0,599905586$. Цей показник вказує на відчутний рівень щільності зв'язку і статистичну значимість зв'язків між двома змінними – організованості та емоційного вигорання. Він має зворотну спрямованість, що дозволяє зробити висновок про обернено пропорційну залежність: чим вищий рівень організованості, тим нижчою є тенденція до емоційного вигорання. З огляду на це, неорганізованість постає прямою детермінантою емоційного вигорання у батьків.

Отже, за результатами дослідження внутрішніх детермінант емоційного вигорання як модулюючих змінних 2-го порядку, нами здійснено низку наступних узагальнень:

Дослідження ціннісно-зорієнтованого компоненту дало змогу констатувати: 1) перевагу позитивного мислення у батьків, котрі виховують дітей з НР; середні або нижчі за середні його рівні у батьків дітей з ООП; 2) вищі за середні (у батьків дітей із НР) та середні (у батьків дітей із ООП) показники прихильного ставлення до дітей; 3) високі (у батьків дітей із НР) та середні (у батьків дітей із ООП) показники ставлення до раннього розвитку дошкільників; 4) вищі за середні показники ставлення до правил та виховання поваги (в обох груп батьків).

Дослідження комунікативного компоненту уможливило відмітити перевагу середніх рівнів батьківсько-дитячої взаємодії в обох категорій батьків.

Під час вивчення емоційно-регулятивного компоненту встановлено: 1) середні (у батьків дітей із НР) та високі (у батьків дітей із ООП) рівні почуття провини; 2) середні (у батьків дітей із НР) і високі (у батьків дітей із ООП) рівні фрустрованості; 3) середні (у батьків дітей із НР) і низькі (у батьків дітей із ООП) показники стресостійкості (управління емоціями); 4) середні рівні емпатійності (в обох категорій батьків); 5) середні (у батьків дітей із НР) і вищі за середні (у батьків дітей з ООП) рівні хронічного стресу і фізичного виснаження; 6) середні (у батьків дітей із НР) і вищі за середні (у батьків дітей із ООП) рівні емоційно-психологічного виснаження.

У межах ресурсного компоненту дослідження визначено: 1) середні (у батьків дітей із НР) та високі (у батьків дітей із ООП) рівні відповідальності; 2) низькі (в обох груп батьків) рівні організованості.

Комплексне вивчення внутрішніх психологічних детермінант дозволяє глибше розуміти витоки емоційного вигорання, ефективно діагностувати та попереджувати його, розробляти корекційно-розвивальні програми, спрямовані на розвиток особистісної стійкості, емоційної зрілості та конструктивної взаємодії у батьківсько-дитячих стосунках. Це особливо актуально в сучасному світі, де батьківство пов'язане з високими психологічними навантаженнями.

Висновки до другого розділу

Під час констатувального експерименту розроблено модель вивчення детермінант емоційного вигорання, у якій виокремлено три ключові змінні:

а) базову, що трактує емоційне вигорання як центральний об'єкт експериментального аналізу;

б) модулюючі змінні першого порядку, які відображають зовнішні соціально-економічні чинники, що впливають на розвиток емоційного вигорання;

в) модулюючі змінні другого порядку, які стосуються внутрішніх психологічних чинників, що детермінують зазначений феномен.

Для реалізації експериментального дослідження у межах розробленої моделі сформовано систему відповідних методів і методик, до яких увійшли: бесіди з метою налагодження контакту з батьками; аналіз індивідуальних програм розвитку дітей з ООП (для відбору груп дітей і батьків); анкетування, зокрема за авторськими опитувальниками: «Вивчення емоційного вигорання у батьків» і «Детермінанти емоційного вигорання»; стандартизовані самозвіти, серед яких: «Діагностика психологічної атмосфери» (А. Фідлер), «Чи володієте ви позитивним мисленням?» (В. Балахтар), опитувальник раннього батьківства (Е. Nembacher, М.С. Frank), «Взаємини батьків і дітей» (І. Марківська), «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл), опитувальник 16 особистісних факторів (Р. Кеттелл), тест організованості (Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина). Застосування зазначених методик дало змогу виявити систему кореляційних зв'язків між емоційним вигоранням та його детермінантами.

2. У контексті проведеного експерименту виокремлено базову змінну, якою визнано емоційне вигорання як об'єкт наукового дослідження. Вивчення змістових аспектів емоційного вигорання уможливило отримати низку результатів, що стосуються диференційних відмінностей батьків дітей з НР та ООП. Під час емпіричного дослідження отримано частотний розподіл емоційного вигорання за рівнями: високий – 2,8% батьків дітей з НР і 5,1%

батьків дітей з ОПП; вищий за середній – 4,1% батьків дітей з НР і 35,8% батьків дітей з ОПП; середній – 41,7% батьків дітей з НР і 35,8% батьків дітей з ОПП; нижчий за середній – 33,3% батьків дітей з НР і 19,6% батьків дітей з ОПП; низький – 18,1% батьків дітей з НР і 3,8% батьків дітей з ОПП.

3. Вивчення взаємозв'язку базової змінної та модулюючих змінних 1-го порядку, якими виступили зовнішні детермінанти емоційного вигорання, дало змогу зробити узагальнення про показники кореляційного аналізу: 1) значущий прямий зв'язок між емоційним вигоранням і недостатньою психологічною підтримкою ($r = 0,47592$; зв'язок помірний); між емоційним вигоранням і рівнем конфліктності ($r = 0,34186$; зв'язок помірний); 2) значущий зворотний зв'язок між емоційним вигоранням і показниками сприятливої психологічної атмосфери у родині ($r = -0,39053$; зв'язок помірний). З огляду на це, у контексті проведеного статистичного аналізу нами виділено основні зовнішні детермінанти емоційного вигорання, зокрема: недостатня психологічна підтримка; вплив конфліктного середовища; несприятлива психологічна атмосфера у сім'ї, які, надалі, доцільно розвивати у межах формувального експерименту

4. Дослідження взаємозв'язку базової змінної та модулюючих змінних 2-го порядку, якими визначено внутрішні детермінанти емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми, уможливило зробити висновки про результати кореляційного аналізу: 1) значущий зворотний зв'язок між емоційним вигоранням і позитивним мисленням ($r = -0,52641$; зв'язок відчутний); ставленням до правил ($r = 0,36006$; зв'язок помірний), ефективною батьківсько-дитячою комунікацією ($r = -0,59801$; зв'язок відчутний); стресостійкістю ($r = -0,58095$; зв'язок відчутний); емпатійністю ($r = -0,44656$ помірний); батьківською відповідальністю ($r = -0,44656$; зв'язок помірний); 2) прямий зв'язок між емоційним вигоранням і почуттям провини ($r = 0,57278$; зв'язок відчутний); фрустрованістю ($r = 0,36119$; зв'язок помірний); хронічним стресом і фізичним виснаженням ($r = 0,64263$; зв'язок відчутний); емоційним виснаженням ($r = 0,72032$; зв'язок високий). Зважаючи на це, у контексті здійсненого статистичного аналізу нами виокремлено основні внутрішні детермінанти

емоційного вигорання. Серед них: негативне мислення; несформованість належного ставлення до правил; неефективна батьківсько-дитяча комунікація, низька стресостійкість і нездатність управляти своїми емоціями; недостатня емпатійність, почуття провини; фрустрованість; хронічний стрес і фізичне виснаження; емоційно-психологічне виснаження; низький рівень батьківської відповідальності; неорганізованість у побуті та вихованні дошкільників.

РОЗДІЛ 3.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

3.1. Теоретико-методологічні засади формувального дослідження

Мета. Методика спрямована на розвиток ефективної емоційної поведінки батьків у стосунках із дітьми з особливими освітніми потребами

Зміст методики. В основу покладено етіологічно спрямований підхід, який полягає у подоланні зовнішніх і внутрішніх детермінант емоційного вигорання.

Зовнішні детермінанти: недостатня психологічна підтримка; вплив конфліктного середовища; несприятлива психологічна атмосфера у сім'ї.

Внутрішні детермінанти: негативне мислення; несформованість належного ставлення до правил; неефективна батьківсько-дитяча комунікація, низька стресостійкість і нездатність управляти своїми емоціями; недостатня емпатійність; низький рівень батьківської відповідальності; почуття провини; фрустрованість; хронічний стрес і фізичне виснаження; емоційно-психологічне виснаження.

Психологи працюють над поетапним подоланням кожного з перерахованих детермінант.

І. Теоретико-методологічні засади подолання впливу зовнішніх детермінант

Соціальний компонент

Недостатня психологічна підтримка

Симптоми недостатньої психологічної підтримки:

- батьки відчують розгубленість;
- виявляють постійне хвилювання, зокрема через майбутнє дитини, її навчання, соціалізацію, здоров'я;

- не мають інформації про вікові особливості психологічного розвитку і відповідність їхньої дитини цим критеріям;
- не знають, які послуги надає держава і міська громада з питань підтримки дітей з ООП;
- відчують брак підтримки з боку рідних і близьких;
- часто соромляться звернутися до спеціаліста.

У роботі з батьками необхідно:

1. Здійснювати інформування та просвіту батьків про природу ООП.
2. Забезпечувати емоційну підтримку у групах взаємодопомоги, надавати консультації психолога.
3. Постійно надавати інформацію про вебінари, консультації з фахівцями відповідно до потреб.
4. Розширювати ресурсний простір для відновлення (відпочинок у колі родини, дозвілля, хобі).

Батькам у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами важливо:

1. Утішити – емоційно заспокоїти дитину, допомогти їй почуватися прийнятою, навіть коли вона зробила помилку. Наприклад: «Я бачу, що тобі важко, але ти стараєшся – і це головне».
2. Підбадьорити – підсилити віру в себе, надихнути на подальші спроби: «У тебе вже виходило раніше – і зараз вийде!»
4. Чітко пояснювати завдання – у доступній, зрозумілій для дитини формі (з урахуванням особливостей її сприймання та мислення).
5. Використовувати короткі інструкції, зорові підказки, жести або приклади.
6. Описати очікування – не просто сказати «зроби», а пояснити як саме це зробити і навіщо. «Зараз ми розфарбуємо це дерево. Подивись – листочки зелені, стовбур – коричневий. Я покажу, а ти повториш».
7. Виявляти терпіння та гнучкість – дитина може потребувати більше часу або альтернативного способу виконання. Інколи краще дати кілька варіантів або розподілити завдання на менші кроки.

8. Регулярно хвалити за зусилля – навіть маленькі досягнення мають бути відзначені. Це підвищує мотивацію та формує позитивне ставлення до навчання.

9. Використовувати візуальні підтримки (підтографи, картки, схеми);

10. Дотримуватися рутин і структурованості, що дає відчуття безпеки;

Проблемо-зорієнтований компонент

Вплив конфліктного середовища

Симптоми конфліктності:

- батьки відчують постійне напруження, коли знаходяться серед членів родини;
- спостерігають у партнера часті спалахи гніву або емоційні вибухи без вагомої причини;
- характерні часті сварки, образи, ігнорування, пасивна агресія, аб`юз;
- батьки не здатні висловити емоції конструктивно;
- під час спілкування – постійне перебивання, критика, сарказм;
- притаманні конфлікти та непорозуміння з батьками чоловіка або дружини;
- тато і/або мама замовчують проблеми, приховують від інших конфлікти замість їх вирішення;
- стосунки у родині катастрофічно руйнуються.

У роботі з батьками необхідно:

1. Визнати, що конфліктне середовище існує.
2. Не звинувачувати одне одного, а спробувати подивитись на ситуацію збоку: «Що саме створює напругу?»; замість «Ти постійно...» – краще «Мені важко, коли...»
3. Вчитися керувати своїми емоціями – не реагувати імпульсивно. Якщо виникає сильне роздратування – краще зробити паузу, подихати, а потім говорити.
4. Використовувати прості техніки самозаспокоєння: «Глибоке дихання», «Рахую до 10».

5. Навчитись шукати компроміси – переможців у сімейному конфлікті немає – всі мають вигравати взаєморозумінням.

9. Заздалегідь опрацювати випадки виходу з конфліктної поведінки з іншими дітьми, вихователями, представниками соціуму.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Не конфліктувати у присутності дітей.
2. Не використовувати моралізування і докори у ставленні до дітей.
3. Вчити конструктивному діалогу та правил ввічливості: «Дякую, матусю за смачну вечерю!», «Спасибі, татку за гостинці».

Несприятлива психологічна атмосфера у сім'ї

Симптоми несприятливої психологічної атмосфери:

- батьки постійно відчують небезпеку, навіть у звичних ситуаціях;
- зростає відчуття самотності та незрозумілості;
- характерне небажання проводити час разом, уникання спільних справ;
- відсутня довіра у спілкуванні, частими є звинувачення замість діалогу;
- батьки замикаються у собі, з'являється апатія, зниження інтересу до спілкування у колі сім'ї.

У роботі з батьками необхідно:

1. Орієнтуватись на відкрите та безпечне спілкування.
2. Створити простір, де кожний член родини може висловити свої думки й почуття, не боячись осуду. Запровадити «годину діалогу», коли всі висловлюються по черзі.
3. Дбати про сімейні традиції і ритуали, які створюють відчуття стабільності та єдності.
4. Проводити позитивний час разом. Організовувати спільні тематичні вечери, прогулянки, настільні ігри – все це зміцнює стосунки та знижує рівень напруги.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Створювати спокійне й передбачуване середовище.
2. Забезпечувати емоційний контакт – усмішка, доброзичливий тон, зоровий контакт (якщо дитина його сприймає) – «Ми щасливі, коли ти усміхнений», «Нам добре з тобою!», «Разом – ми дружна сім'я!»
3. Залучати до обговорення сімейних подій і планів.

II. Теоретико-методологічні засади подолання впливу внутрішніх детермінант

Ціннісно-зорієнтований компонент

Вплив негативного мислення

Симптоми негативного мислення:

- батьки часто знецінюють можливості своєї дитини: вони повторюють: «Він (вона) нічого не зможе», «Їй це не під силу», «Це марна справа»;
- батьки не вірять у можливість прогресу, навіть за наявності покращень;
- вони постійно порівнюють з дітьми із нормотиповим розвитком: «От інші діти вже знають всі букви, а мій ні...»;
- характерним є песимістичне сприймання майбутнього «Моя дитина ніколи не буде самостійною», «Вона ніколи не здобуде вищу освіту»;
- здається, що батьки втрачають здатність насолоджуватися життям.

У роботі з батьками необхідно:

1. Працювати з батьківськими емоціями.
2. Спільно з фахівцями формувати реалістичні, але позитивні очікування.
3. Наводити приклади успішної інклюзії, розповідати історії, які надихають.
4. Вчити бути вдячним: усвідомлювати цінність людей, котрі надають підтримку і знаходяться поруч, помічати все хороше, що дає нам життя.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Підкреслювати досягнення і сильні сторони дитини.

2. Підвищувати самооцінку дитини.

Неналежне ставлення до правил

Симптоми несформованості належного ставлення до правил:

- батьки ігнорують загальноприйняті правила фразами на зразок: «Ми цього від дитини не вимагаємо», «Ми дозволяємо їй довше поспати зранку»;
- батьки не намагаються адаптувати правила для дитини з ООП і дозволяють не дотримуватись їх;
- характерним є виправдання будь-якої поведінки дитини «Вона все розкидає, бо у неї гіперактивність», «Він б'є інших – і так з народження»
- батьками не розмежовуються поняття «особливі потреби» та «негідна поведінка» (якщо дитина з гіперактивністю, це не означає, що вона може ламати іграшки чи меблі);
- немає логіки в заборонах і дозволах – все залежить від настрою батьків;
- батьки вважають, що для дитини з ООП недоцільні будь-які обмеження;
- відбувається перекладання відповідальності на фахівців.

У роботі з батьками необхідно:

1. Залучати батьків до «школи відповідального батьківства».
2. Спільно розробляти адаптовані правила, які доступні для дитини.
3. Узгодити правила вдома та у закладі дошкільної освіти, опрацювати єдиний підхід «дитина – батьки – дитячий садок».
4. Сформувати позитивне ставлення до меж – продемонструвати батькам, що нормативність $\neq$ жорстокість.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Розвивати відповідальність – у дитини має бути своя територія щодо сфер відповідальності (до прикладу, вона контролює, чи є корм у котика).
2. Навчати навичок самодопомоги (самообслуговування).
3. Посилювати контроль за емоційними і поведінковими порушеннями.

Комунікативний компонент

Вплив неефективної батьківсько-дитячої комунікації

Симптоми неефективної батьківсько-дитячої комунікації:

- батьки постійно моралізують і повчають;
- притаманне одностороннє спілкування, і батьки не чують дитину;
- переважає наказовий спосіб комунікації: «Слухай, що тобі сказано!», «Замовкни і не перебивай!»;
- спрямоване мовлення не пристосовується до рівня розвитку дитини, слова вимовляються нечітко, використовуються занадто складні конструкції;
- рідко звучить підбадьорення та підтримка у спілкуванні;
- батьки не підтримують візуальний контакт з дитиною під час спілкування, не реагують на прояви ніжності або потреби дитини.

У роботі з батьками необхідно:

1. Навчити батьків активному слуханню та емоційному відгуку.
2. Допомогти знайти спільний альтернативний формат комунікації, який доступний дитині: прості фрази, тактильний контакт, мову жестів, картки.
3. Постійно використовувати позитивне підкріплення.
4. Допомогти батькам сформувати емоційний зв'язок через гру, дотики, спільну діяльність.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Слухати дитину активно: не перебивати, не заперечувати її емоції.
2. Запроваджувати «Я-повідомлення» – «Я тебе люблю», «Я знаю, що ти зможеш», «Я захоплююсь тобою». Замість «Ти мене дратуєш» – «Я розцінюю як неповагу, коли ти мене перебиваєш», «Я хочу, щоб мене почули».
3. Знаходити способи домовлятись: «Давай будемо домовлятись», «Як ми можемо зробити, щоб було добре і тобі, і мені?»
4. Давати короткі комунікативні доручення: «Запитай хлопчика, який з тобою у пісочниці, як його звати», «Розкажи, як тебе звати».
5. Постійно знижувати тривожність дитини під час спілкування.

Емоційно-регулятивний компонент

Вплив низької стресостійкості і нездатності управляти своїми емоціями

Симптоми низької стресостійкості:

- батьки не здатні прийняти ситуацію;
- вони часто бувають роздратованими;
- через негаразди батьків на роботі страждають діти, котрі потрапляють під «гарячу руку»;
- частими є неконтрольовані спалахи гніву;
- буває, що батьки спочатку кричать на дитину, а потім просять вибачення.

У роботі з батьками необхідно:

1. Пояснювати, що таке стрес, як він впливає на організм та оточуючих.
2. Навчати батьків розпізнавати ранні ознаки перевантаження.
3. Працювати з внутрішніми конфліктами («Чому саме моя дитина?»).
4. Визначати реалістичні очікування щодо себе та дитини.
5. Знаходити життєво необхідні ресурси у повсякденному житті.
6. Формувати навички саморегуляції (техніки дихання, тілесна релаксація, майндфулнес, артотерапія, музична терапія).
7. Вести щоденник ресурсів.
8. Запроваджувати практику висловлення вдячності.
9. Зменшувати емоційне навантаження.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Допомогти дитині приймати свої емоції – у тому числі злість, страх, втому: «Зараз я злюсь, але я можу це змінити!».
2. Навчити говорити (повідомляти) про свої почуття.
3. Вчити правил ввічливості і вдячності.
4. Пояснювати що замість «бути ідеальним», важливо бути просто хорошим.

Вплив недостатньої емпатійності

Симптоми недостатньої емпатійності:

- батьки ігнорують емоційні сигнали дитини; знецінюють її почуття: «Не вигадуй», «Не розкисай»;
- вони не ставлять дитині запитань, не слухають її, не цікавляться враженнями чи бажаннями;
- переважає формальна взаємодія;
- не використовуються тілесні контакти, лагідні слова, погляди;
- лише зрідка проявляються підтримка, підбадьорення, похвала;
- батьки не розпитують, що було в садочку, як пройшов день;
- індивідуальні потреби дитини є для батьків тягарем.

У роботі з батьками необхідно:

1. Створити безпечний простір, де батьки можуть говорити про власні почуття без осуду.
2. Допомогати батькам аналізувати причини емоцій дитини.
3. Допомогати їм передбачати наслідки свого ефективного і неефективного виховання: «Які діти виростають в авторитарних батьків?», «Що буде з дитиною через 18 років зростання в аб'юзивних стосунках?»
4. Оволодіти техніками емоційного відзиву (фрази, обійми, контакт очима);
5. Для батьків, котрі виховують дітей з аутизмом, сенсорними розладами чи інтелектуальними порушеннями, включатись у групи підтримки.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Гратись з дитиною у настільну гру «Мої емоції».
2. Гратись з дитиною у настільну гру «Мій світ».
3. Гратись з дитиною у настільну гру «Моє місце сили».
4. Не використовувати фрази «Чому та завжди такий впертий (некмітливий, нехвойний)», а запитати «Чим я можу зараз тобі допомогти?».

Вплив почуття провини

Симптоми почуття провини:

– батьки звинувачують себе: «Це моя провина», «Мене Бог покарав такою дитиною»;

– батьки звинувачують фахівців, які не простежили, не звернули увагу, не надали необхідну допомогу, допустили помилку: «Це винні лікарі, школа, вакцинація...»;

У роботі з батьками необхідно:

1. Опрацювати почуття провини або сорому за «інакшість» дитини.
2. Опрацювати власний досвід травматичних стосунків у дитинстві.
3. Навчити розмежовувати факти, до прикладу: «Я забув підготувати матеріали дитині у дитячий садок» та інтерпретації «Я поганий батько».

4. Навчити діяти з тим, що зараз є реальністю, наприклад, зателефонувати вихователю і запитати: «Чи можу я розраховувати, що сьогодні хтось поділиться з моєю дитиною матеріалами, а завтра я принесу більше, щоб мати можливість подякувати за турботу про мою дитину?».

5. Проаналізувати коло відповідальності, щоб побачити, що не все залежить тільки від однієї людини.

6. Використати артотерапевтичні техніки для опрацювання почуття провини «Провина як моя тінь», «Винесення провини назовні», «Я маю право на помилки».

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Не докоряти дитині щоденно – це формує у неї почуття провини.
2. Усунути ці свого комунікативного арсеналу всі фрази, які формують почуття провини у дитини – «Це через тебе ми запізнались у садочок», «Якби не ти, у нас би було все добре» та ін.

3. Говорити довірливо.
4. Підбадьорювати дитину, висловлювати впевненість у її досягненнях.
5. Акцентувати увагу на успіху та результатах.
6. Ніколи не картати за ненавмисні помилки – розбив тарілку, розлив воду, а акцентувати увагу на послідовності їх самостійного усунення дитиною:

«Сказати мамі, ... знайти віник і підмести, ... принести ганчірку і витерти, ... перевірити, чи все чисто, ... оцінити результат».

Вплив фрустрованості

Симптоми фрустрованості:

- батьки проявляють внутрішню виснаженість, втрачають терпіння, можуть зірватися на крик, навіть через дрібниці;
- часто звучать фрази: «Скільки можна?!», «Мені вже нічого не хочеться у цьому житті!»;
- характерне постійне відчуття безвиході «Я не можу з цим справитись, як тільки не намагався (-лась)», «У мене просто опускаються руки...», «Я вже не можу це терпіти!»;
- можливі крайнощі: або неприйняття і заперечення діагнозу: «Моя дитина нормальна – це ви щось собі придумали»; або гіперболізація проблеми «Моя дитина має інтелектуальні порушення – все одно нічого не вийде».
- батьки уникають спілкування з іншими сім'ями, не відвідують заходи, тому що соромляться дитини;
- проявляють почуття безнадії: «Ми стараємось, а все марно», «Не має значення – однаково нічого не допоможе», «Ваші поради – це порожній звук».

У роботі з батьками необхідно:

1. Вислухати їх без оцінювання, емпатійно – для відреагування негативних емоцій.
2. Надати доступ до груп підтримки, психологічних консультацій.
3. Запропонувати маленькі кроки, які приносять успіх.
4. Шляхом підвищення мотивації зміцнювати віру в себе.
5. Визначити сферу впливу: де батьки можуть діяти і бачити результат.
6. Допомогти розробити реалістичні цілі та очікування щодо дитини.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Не переносити фрустрацію на дитину: «Це через тебе я не можу навіть з дому вийти», «Через тебе я втратив (-ла) роботу, друзів, життя...».
2. Працювати з дитиною поетапно – маленькими кроками.

3. Фіксувати навіть найменший результат похвалою, позитивними емоціями, мотиваційним піднесенням, до прикладу: «Сьогодні сімейна вечера буде присвячена нашій донечці – вона вивчила напам'ять віршик про лисичку!».

Вплив хронічного стресу і фізичного виснаження

Симптоми хронічного стресу і фізичного виснаження:

- спостерігається постійна втома, слабкість, головний біль, різні проблеми з серцем або шлунком;
- характерне безсоння або порушення сну;
- частими є загострення хронічних захворювань;
- у батьків виникає синдром емоційної порожнечі – коли немає сил ні радіти, ні переживати;
- втрачається інтерес до того, що раніше надихало;
- бувають сльози без причини, депресивні настрої, песимізм: «Все даремно», «Нічого не зміниться»;
- властива висока чутливість до критики;
- батьки не можуть зосередитись та ухвалити прості рішення.

У роботі з батьками необхідно:

1. Підтримка і визнання того, що вони мають право бути втомленими.
2. Надати можливості для емоційного відреагування негативних емоцій без осуду шляхом психоконсультації або індивідуальної бесіди;
3. Знайти безпечний простір, територію сили, де батьки можуть відновити життєву енергію.
4. Виділити час конкретно для кожного з батьків для відпочинку і відновлення ресурсів; узгодити цей час з іншими членами родини.
5. Навчати батьків технікам самодопомоги: дихальним вправам, артотерапії, ведення щоденника емоцій, майндфулнесу.
6. Взяти за звичку щоденно проявляти фізичну турботу про себе: косметичні процедури, прогулянка, музика, сон, тиша;
7. Залучати до допомоги родичів, волонтерів, нянь, гувернанток, фахівців, які можуть частково полегшити фізичні навантаження.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Не стресувати у присутності дитини – вона «зчитує» стрес батьків і віддзеркалює його через дитячу тривожність.
2. Організовувати такі види сімейного дозвілля, під час яких може відпочивати і дитина, і батьки.
3. Більше гуляти на вулиці, відвідувати атракціони, просто мандрувати невідомими для себе куточками свого міста – так формується пізнавальна активність, а вдома ніхто не створює зайвий безлад.
4. Вчити просити про допомогу.
5. Домовитись з бабусями і дідусями про проведення вихідних для внуків у них в гостях (бажано з однією ночівлею).

Вплив емоційно-психологічного виснаження

Симптоми емоційно-психологічного виснаження:

- батьки перестають відчувати будь-які емоції, емоційно відключаються; вони можуть здаватися байдужими, але насправді не здатні співпереживати через виснаження;
- і навпаки, можуть бути характерними зриви, крик, плач, образи, які виникають із розпачу та через перевантаження;
- спостерігається тенденція до зниження мотивації у взаємодії з дитиною – батьки не реагують на її потреби, ігнорують плач, крик, істерики;
- характерне зниження самооцінки і постійне самозвинувачення: «Я – поганий батько (мама)», «Я не справляюсь»;
- батьки втрачають віру у будь-що: «Нічого вже не зміниться»;
- вони забувають про власні потреби, інтереси, мрії, ігноруючи своє власне життя;
- нарастають симптоми депресії.

У роботі з батьками необхідно:

1. Визнати їхній стан і дати зрозуміти, що їхні почуття є типовими для цієї конкретної ситуації;

2. Надати можливість отримувати психологічне консультування, об'єднуватись у групи підтримки: «Ви не одні. Ви заслуговуєте на підтримку».
3. Розпочати відновлювальну турботу про себе.
4. Навчити отримувати позитивні емоції від маленьких щоденних речей: 10 хвилин тиші, філіжанка кави, читання.
5. Усвідомити, що власна дитина, незважаючи на її проблеми, є повноцінним членом суспільства, і відстоювати свою позицію на справжнє і цікаве життя.
6. Дозволити собі бути недосконалими, втомленими, реальними.
7. Спонукаати батьків робити не те, що вимагають інші, а те, що вони можуть у цій конкретній ситуації.
8. Почати «відсікати» зі свого життя токсичних людей.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Бути для дітей опорою – дитина, яка втрачає опору, формує недовіру до світу.
2. Сформувати емоційну безпеку навколо дитини.
3. Планувати спільні радощі: великі і маленькі – від відвідування ігрового центру до спостереження за павучком на підвір'ї.
4. Робити маленькі кроки у тренуванні почуття гумору.
5. Відвідувати сеанси сміхотерапії для дітей.

Ресурсний компонент

Вплив низького рівня батьківської відповідальності

Симптоми низького рівня батьківської відповідальності:

- батьки не приймають діагноз, не бажають співпрацювати з ІРЦ або проходити обстеження;
- батьки не цікавляться програмами допомоги батькам, не відвідують зустрічі з фахівцями, не виконують поради корекційних педагогів, психологів, логопедів;

- батьки перекладають свою відповідальність на фахівців «Цим мають займатись вихователі – це їхня робота» або інших членів родини «У нас бабуся цим займається»;
- дитина може приходити у заклад дошкільної освіти неохайною, голодною, недоглянутою, без засобів для навчання (ручка, альбом, олівці);
- батьки самі не дотримуються і не контролюють дотримання дітьми режиму, розпорядку дня, правил удома;
- у родині бракує єдиного підходу: дитина губиться між вимогами;
- батьки не залучають дитину до простих побутових обов'язків, уникають спільних ігор та спільного дозвілля.

У роботі з батьками необхідно:

1. Постійно мотивувати батьків.
2. Проводити індивідуальні зустрічі з батьками без осуду.
3. Давати короткі завдання і поступово залучати до процесу: «Ми Вас долучимо до застосунку й обміну повідомленнями у групі батьків», «Ось маленьке завдання вдома – Вам буде цікаво!», «Подивіться коротке відео й оцініть досягнення своєї дитини».
4. Стати капітаном своєї душі, прийняти відповідальність за своє життя на себе.
5. Створити разом з батьками, вихователями і дітьми карту відповідальності: хто і за що відповідає вдома і в закладі дошкільної освіти.
6. Започаткувати практику закріплення простих цілей: «Дитина сама прибирає за собою посуд – це успіх».

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Розподілити дитячу відповідальність на мікрокроки: не «Прибери іграшки», а «Поклади ляльки на полицю – хай вони повернуться до свого будиночку», «Давай складемо конструктор у коробку – це наче дитсадок для кубиків».
2. Давати конкретні, а не розмиті інструкції: не «Будь уважним», а «Зараз я буду говорити щось важливе: послухай 5 хвилин без відволікань».

3. Хвалити – чітко позначати досягнення, щоб підкріпити позитивну поведінку: «Молодець», «Сьогодні ти на висоті!».

4. Хвалити не лише за результат, а й за спробу: «Як ти здогадався це придумати – мені дуже сподобалося!».

5. Для закріплення успіху дитини використовувати візуальні жетони, наліпки, графіки успіху, трежер оцінювання з мотиваційними смайликами.

7. Навчати відповідальності через рольову гру.

8. Залучати дошкільників до посильної участі у прийнятті сімейних рішень.

Порушення організованості

Симптоми неорганізованості:

- батьки не вміють керувати своїм часом;
- батьки не планують, а роблять все спонтанно;
- вони все відкладають на останній момент і потім відтермінують;
- непунктуальність – це про них;
- у родині ніхто не дотримується розпорядку дня;
- часто буває так, що батьки і діти лягають спати за північ;
- ранковий збір у родині – це суцільний аврал, де немає місця сніданку, зарядці, і завжди не вистачає 5 хвилин, щоб не запізнитись;
- батьки часто виявляють надмірну вимогливість до дитини і не проєктують ці вимоги на себе.

У роботі з батьками необхідно:

1. Розставити пріоритети у своєму житті.
2. Запропонувати порівняти свій ефективний час (проведений з користю) та втрачений час.
3. Розробити розпорядок дня для всієї родини і щодня відмічати, що у цій схемі вдалось втілити у життя.
4. Саме сьогодні! Лягти спати на 1 годину раніше.
5. Організувати свій ідеальний ранок і насолодитись ним всією родиною.

Батькам у роботі з дітьми з ООП важливо:

1. Встановити чіткий, постійний режим.
2. Зранку створити для дитини візуальні підказки: піктограми, сюжетні зображення, кольорові позначки для дотримання режимних моментів: «Зайчик встав», «Зайчик вдягнувся», «Зайчик почистив зубки», «Зайчик зробив зарядку», «Зайчик поснідав», «Зайчик одягнув курточку», «Зайчик пішов у дитячий садок».
3. Намітити кроки на день і допомогти дитині передбачити зміни.
4. Вказати на ресурси дитини.
5. Заохочувати найменший успіх.
6. Встановити для дитини звичку лягати спати не пізніше 21.00 години.
7. Гратись з дитиною у спільні ігри за правилами (настільні, рухливі) – вони є основою формування самоорганізованості.
8. Контролювати і забезпечувати зворотний зв'язок.

Теоретико-методичні засади підвищення емоційної опірності у батьків з психологічною проблемою емоційного вигорання. Моніторинг методів підвищення емоційної опірності батьків дітей з ООП є надзвичайно актуальним, своєчасним і практично значущим у контексті організації психологічної допомоги батькам з проблемами емоційного вигорання. Така робота дозволяє не лише зменшити психологічне навантаження на родину, а й створює сприятливі умови для гармонійного розвитку дітей з особливими потребами. Формування емоційної стійкості, навичок саморегуляції та самодопомоги у батьків стає запорукою зміцнення зв'язків сім'ї та інклюзивного середовища у питаннях надання допомоги дітям з особливими освітніми потребами. У зв'язку з цим особливої важливості набуває питання розроблення та впровадження ефективних психологічних методів підвищення емоційної опірності у батьків.

За результатами констатувального експерименту виокремлено основні сфери впливу, які потребують застосування найбільш ефективних і дієвих методів психологічної допомоги батькам, котрі виховують дітей із особливими освітніми потребами, задля подолання емоційного вигорання.

Оскільки за емпіричними даними найбільш значущою виявилась кореляція емоційного вигорання з факторами емоційно-психологічного виснаження ($r = 0,72032$), стресу та фізичного виснаження ($r = 0,64263$), а повсякденне життя батьків характеризувалось значними фізичними та емоційними навантаженнями, це зумовило необхідність їх зниження. З огляду на це важливим завданням психологічної роботи стало підвищення енергетичних ресурсів організму, зниження психологічного та психофізичного виснаження. Тому, першочерговим етапом корекційно-розвивальної роботи з батьками, котрі виховують дошкільників з ООП, стало використання **методів релаксації та сугестивного впливу**, які дають змогу оволодіти засобами візуалізації, м'язової релаксації, аутогенним тренуванням, дихальними техніками.

У процесі надання психологічної допомоги психолог навчає батьків концентрувати мобілізаційні сили свого організму. Зокрема, для візуалізації можна використовувати техніку «Безпечне місце», яка полягає в уявленні місця, де можна почуватися спокійно та в безпеці. Техніка «Позитивна проєкція» передбачає уявлення майбутньої ситуації, яка зазвичай викликає тривожність, але з позитивним завершенням. Для м'язової релаксації застосовують прогресивну м'язову релаксацію Джекобсона: поетапне напруження і розслаблення м'язових груп; «Сканування тіла (body scan)» – ментальне «просвічування» тіла з фокусом на відчуттях у кожній ділянці. Аутогенне тренування зводиться до закріплення формул самонавіювання: «Моє тіло невагоме», «Мені тепло», «Я спокійний», які повторюються в розслабленому стані. Серед дихальних технік – «4-7-8» (вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8), «Дихання по квадрату» (вдих – затримка – видих – затримка), «Повітряна кулька», глибоке діафрагмальне дихання. Досить ефективним засобом корекції психофізичного та емоційно-психологічного виснаження є **методи тілесно зорієнтованої терапії**, які спрямовані на аналіз та подолання невротичної симптоматики. Їх застосування поширюється від усвідомлення психотравматичних переживань, з'ясування функціональних блоків до

подолання внутрішніх психосоматичних бар'єрів і формування природності поведінки.

З огляду на прямий зв'язок між емоційним вигоранням і недостатньою психологічною підтримкою ($r = 0,47592$) виникає необхідність здійснювати *інформаційну підтримку*, пов'язану з інформуванням про особливості нормативного і порушеного психофізичного розвитку дошкільників у різні періоди їхнього життя, аналізом кризових періодів дошкільників та особливостей їх усунення, опрацювання стратегії подолання деструктивних явищ, пов'язаних із сімейними взаємостосунками. На сьогодні, в Україні у великих містах створюються психологічні центри матері та дитини. У кожному місті та районному центрі є клініки, дружні до молоді, психологічні центри у справах сім'ї та молоді, де можна отримати детальну інформацію щодо формування психологічних взаємин із дітьми з ООП.

У закладах дошкільної освіти, де проводилось наше дисертаційне дослідження, цю функцію виконує психолог. Основними напрямками такої підтримки є: а) інформування – надання батькам достовірної інформації про особливості розвитку дитини, інтерпретація діагнозу (у разі наявності), повідомлення про систему послуг, які батьки з ООП можуть отримати безкоштовно і приватно, ознайомлення з методами корекційно-розвивальної роботи, опрацювання питань соціальної адаптації та інклюзивного підходу; б) психоконсультативна допомога – індивідуальні консультації з психологом щодо виховання, комунікації з дитиною, подолання тривожності, стресу, прийняття діагнозу, спільне планування дій щодо розвитку навичок дитини з ООП вдома; в) робота у групах підтримки для батьків, котрі виховують дітей з ООП – залучення до спільнот, де учасники діляться досвідом, отримують фахові поради, інформаційну та емоційну підтримку. Робота організовується через регулярні зустрічі, які можуть включати обговорення актуальних тем і запрошення спеціалістів. Такі групи сприяють формуванню відчуття спільноти та підвищенню впевненості; г) психологічна просвіта – проведення семінарів, тренінгів, інформаційних годин для батьків дошкільників з ООП, під час яких

повідомляється інформація про психоемоційні особливості розвитку їхніх дітей, специфіку психодинамічних аспектів поведінки, розвиток емоційного інтелекту.

Під час корекційно-розвивальних занять практикують *дебрифінг* – метод психоемоційного відреагування стресових ситуацій під час групової роботи з батьками, котрі переживають однакові труднощі, пов'язані з емоційним вигоранням. Спільна дискусія допомагає проаналізувати та засвоїти досвід, необхідний для виховання дітей з ООП.

Під час дебрифінгу у роботі з батьками, котрі виховують дітей з ООП, найбільш ефективними виявилась низка психологічних технік. Однією з ключових є техніка «ПІЄ» (Подія–Ідеї–Емоції), яка дозволяє структуровано обговорити ситуацію емоційного вигорання: що сталося, як це вплинуло, які емоції виникли. Не менш дієвою є психологічна техніка «Пісковий годинник», яка полягає у регламентуванні часу: спочатку дається простір для емоцій (виговоритись), далі – аналіз дій і реакцій, завершення – фокус на ресурсах та плані дій. Техніка «Колесо емоцій» (за Р. Плутчиком) використовується як візуальний інструмент під час бесіди – вона допомагає назвати і впорядкувати свої емоції, особливо коли батьки відчувають внутрішню плутанину. Розповсюдженою є техніка активного слухання та перефразування, яка дає змогу батькам відчути, що їх розуміють і приймають без осуду. Ці інструменти створюють простір для емоційної розрядки, усвідомлення пережитого досвіду та формування стратегії подальших дій.

Як показали результати констатувального експерименту, серед детермінант емоційного вигорання є ті, які пов'язані з *соціальними та проблемо-зорієнтованими компонентами* батьківства. За даними емпіричного обстеження з'ясовано взаємозв'язок між емоційним вигоранням та факторами «недостатня психологічна підтримка» ($r = 0,47592$), «психологічна атмосфера у сім'ї» ($r = - 0,39053$), «конфліктні взаєностосунки» ($r = 0,34186$). Вони спостерігаються у батьків, котрі не отримують належної допомоги від оточення (близьких і рідних, соціально-психологічних служб), тому відчувають постійну втому і безнадійність. В окремих сім'ях переважає напружений психологічний

клімат і конфліктні стосунки, що поглиблює проблему емоційного вигорання. З огляду на це, важливим засобом психологічної допомоги є проведення *сімейної психокорекції* – психологічної підтримки родини, спрямованої на оптимізацію батьківсько-дитячих взаємостосунків. Це дає змогу залучити інших членів сім'ї до виховання дітей. Матері, які, зазвичай, змушені нести основне навантаження щодо піклування за малюком, мають отримувати любов, підтримку, емоційну та фізичну допомогу з боку чоловіка і близьких, що дозволяє їм підтримувати енергію і силу у вихованні дітей з ООП.

У сімейній психокорекції застосовується низка технік, які допомагають зміцнити родинні зв'язки, знизити напругу та виробити спільну стратегію підтримки дитини з ООП. Зокрема, у нашій психологічній роботі було використано «Структурне моделювання», яка розглядає сім'ю як цілісну систему, де кожний член впливає на інших – у її межах використовуються генограми, визначення ролей у сім'ї, щоб зрозуміти джерело напруги та конфліктів. Результативною стала техніка «Сімейні правила», під час якої батьки разом з дітьми формують чіткі, справедливі та реалістичні правила взаємодії в сім'ї. Ефективними також є сімейні конференції, які організовуються для обговорення труднощів, потреб дітей з ООП, вироблення стратегій підтримки з урахуванням думки всіх членів родини. Підвищує ресурсність та внутрішню мотивацію родини техніка «Позитивна переінтерпретація», яка допомагає батькам побачити сильні сторони дитини та позитивні аспекти ситуації. У цьому контексті сімейна терапія виступає важливим методом формування сімейних взаємостосунків і сприятливого клімату, що поліпшує ситуацію всередині сім'ї.

Для забезпечення повноцінного особистісного розвитку дитини значення має форма, стиль, концепція комунікативної взаємодії у колі сім'ї. Саме ці функції формують соціальні якості та окреслюють задоволеність дитини своїм життям у цілому. І, навпаки, неефективна батьківсько-дитяча комунікація є прямою детермінантою емоційного вигорання ($r = 0,59801$; відчутний кореляційний зв'язок). У цьому контексті важливо скоординувати спілкування так, щоб максимально зменшити форми негативного емоційного впливу,

пов'язаного із докорами, моралізуванням, незадоволеністю, роздратуванням та ін. Формування позитивного комунікативного обміну, висування батьками логічно обґрунтованих, простих і доступних для дітей з ООП вимог дасть змогу реалізувати завдання, поставлені перед ними.

Як показує психологічна практика, найбільш ефективним методом роботи виявляється **тренінг комунікативної компетентності батьків**. Його метою є навчання татусів і мам ефективно будувати спілкування з дітьми з ООП. У межах тренінгу опрацьовують питання активного слухання, формування у дошкільників форм ввічливості у спілкуванні, інтонаційної виразності мовлення, побудова діалогу з малюками з використанням ефективних висловлювань, вміння реагувати на деструктивні та конфліктні форми впливу. Найбільш поширені техніки: «активні Я-повідомлення», «Я-почуття», «Емпатійне слухання», «Ехо-техніка», «Мовчання», «Саморозкриття», «Конфронтація» та ін.

У межах психологічної допомоги, спрямованої на подолання емоційного вигорання, найбільш значущою частиною впливу є робота з емоціями. Формування **ефективної емоційної поведінки** батьків дозволяє родині зберігати функціональність, підтримувати емоційний баланс та адаптуватися до щоденних викликів. Емоційна саморегуляція та адаптивна поведінкова модель батьків виступають ключовими предикторами формування ефективних емоційно-поведінкових реакцій у дітей з особливими освітніми потребами. Емпатійне ставлення, стабільність емоційних реакцій і конструктивна взаємодія в родинному середовищі сприяють розвитку емоційного інтелекту, зниженню рівня тривожності та формуванню соціально прийнятної поведінки у дошкільників з ООП.

За результатами проведеного нами експериментального дослідження батьків дітей з ООП детермінантами їхнього емоційного вигорання виступили низка показників емоційної поведінки, які продемонстрували значущі (помірні або відчутні) показники кореляції. Це, зокрема: фактори «почуття провини» ($r = 0,57278$), «фрустрованість» ($r = 0,36119$), «хронічний стрес і фізичне виснаження» ($r = 0,64263$), «емоційно-психологічне виснаження» ($r = 0,72032$).

Зважаючи на це, першочерговим завданням у роботі з емоціями є навчання батьків, котрі виховують дошкільників з ООП, знижувати емоційно-психологічне виснаження, активізувати емоційні ресурси на подолання почуття провини, звільнитись від почуттів незворотності життєвих проблем і власної емоційної нереалізованості. З цією метою матерів і татусів залучають до занять **з формування емоційної компетентності**.

Постійне емоційне навантаження на психіку зумовлює формування негативного психоенергетичного потоку, який, акумулюючись, призводить до нервових зривів. Під час корекційно-розвивальної роботи слід формувати емоційну проникливість, витримку, конструктивні реакції на позитивні чи негативні ситуації. Для цього використовують такі групи методів: а) **методи емоційного самоаналізу**, які дають змогу частково звільнитись від негативних емоцій; б) **методи мотиваційного самоконтролю**, які зводяться до формування готовності стосовно управління власними емоціями в емоційно напружених життєвих ситуаціях; в) **методи емоційної саморегуляції**, які уможливають взяти на себе відповідальність за власні емоційні реакції, допомагають освоїти навички регулювання інтенсивності бажаних емоцій; г) **методи вербалізації емоцій**, які формують навички толерантного вираження емоційних почуттів.

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції у той момент, коли їх батьки відчують. Зважаючи на це, під час роботи з батьками, їх навчають керувати власними емоціями, відпрацьовувати і розвивати позитивне мислення. Пріоритетним завданням є акцентування мови почуттів на собі, що полягає у заміні критичних зауважень та оцінкових суджень стосовно інших описом власних емоційних станів (не «Ти мене образив, а «Я почуваюся ображеним»). У цьому контексті широко використовуються психологічні техніки: «Три координати сприймання», яка дає змогу порівняти особливості сприймання однакової емоційно спрямованої ситуації дитиною, мамою і татусем; «Емоційне звільнення», що уможливорює використати вербальний артотерапевтичний контекст для відреагування почуття провини; «Стресостійкість», яка демонструє психологічну тактику протидії ситуативним

та особистісно спрямованим деструктивним впливам; «Найкращий мій день», яка пропонує альтернативу емоційному виснаженню. Ці та інші психологічні техніки уможливлють надати допомогу батькам, котрі виховують дошкільників з ООП у відновленні емоційно-регуляторних механізмів.

Одним із найбільш показових результатів дослідження є виявлення значної кількості батьків, у котрих пріоритетним є негативне мислення і негативне світосприймання (показник кореляції позитивного мислення з емоційним вигоранням $r = -0,52641$ (зв'язок відчутний). Їхній стан характеризується тривалим пригніченим настроєм, втратою інтересу до життя, порушенні соматичного та психосоціального благополуччя. Беручи до уваги це, ефективним у ставленні до батьків, чиї діти мають ООП, є **методи формування позитивного мислення**. Вони спрямовані на зниження дратівливості, неспокою, пригніченості і почуття спустошення. Під час надання психологічної допомоги фахівець звертає увагу на усунення затяжних хронічних симптомів, які поглиблюють емоційний стан батьків, що виховують дошкільників з ООП. Серед цих симптомів ключовими є почуття безнадійності та власної неповноцінності, які стають перепорою до повноцінного життя. Натомість, формування оптимізму, інтересу до життя є пріоритетними у психологічній роботі. Під час опрацювання проблеми емоційного вигорання психолог звертає увагу на захоплення батьків, які раніше приносили задоволення. Він мотивує їх на отримання радості від спілкування з дитиною та іншими членами своєї родини.

У цьому контексті ефективними виявились низка психологічних технік, серед яких ключовою є «Факти-Почуття-Очікування», яка дає змогу батькам зосередитися на конкретних фактах, які їх турбують (тег: факти), подумати, які почуття викликала конкретна ситуація (тег: почуття), висловити свої очікування щодо майбутньої поведінки інших членів сім'ї (тег: очікування). Не менш ефективними є психологічні техніки: «Щасливі люди, які живуть чудово» (допомагає батькам дітей з ООП уявити, що вони життєрадісні, променисті, приваблюють оточуючих своїм особистим шармом, наче магнітом притягують успіх і позитивні стосунки); «Відкритість» (зводиться до постановки запитань,

на які слід відповідати з позиції життєрадісної людини); «Вдячність» (полягає у позитивній оцінці зусиль інших, які у певний час прийшли на допомогу або просто були поруч).

У наданні психологічної допомоги батькам, котрі виховують дітей з ООП і мають емоційне вигорання, визначальна роль надається внутрішнім ресурсам, пов'язаним із самоорганізацією, відповідальністю та вольовою стійкістю. Аналіз *ресурсного компоненту* батьківської поведінки дає змогу активізувати внутрішній потенціал особистості. У зв'язку з тим, що психологічними детермінантами синдрому емоційного вигорання визначено низькі рівні: батьківської відповідальності ($r = -0,44656$), організованості ($r = -0,59990$) та у певної кількості батьків отримано критичні показники за цими критеріями, психологічна робота проводиться у напрямку їх подолання. З цією метою звертають увагу на активізацію вольових психічних ресурсів, підвищення активності і тону. Підвищення організованості та профілактика наростання втоми забезпечується *методом самоменеджменту*.

Розвиток самоменеджменту як вміння ефективно організувати свій час, уможливорює знизити психологічне виснаження та хронічну втому, яка є супутниками батьків з ООП, особливо у перші роки після народження дитини. З метою оптимізації сімейного часу, батьків навчають раціональному плануванню домашніх обов'язків у часовому вимірі. Продуктивним є застосування психологічних підходів, спрямованих на делегування частини відповідальності за догляд за дитиною іншим членам родини. Це допомагає звільнити час для відпочинку й особистих потреб, а також забезпечує реалізацію проблеми спільної відповідальності у питаннях виховання дитини.

Практичними інструментами самоменеджменту для родин, які виховують дітей з ООП, є наступні техніки: «Time blocking», яка передбачає розподіл дня на чіткі часові блоки для виконання певних завдань (догляд, відпочинок, робота, спільний час); «Важливо – терміново» (матриця Ейзенхауера), яка дозволяє визначити пріоритети: відокремити справді важливі завдання від другорядних; «Сімейний планер», яка залучає всіх до планування і використовує візуальні

засоби (щоденник, магнітна дошка, аплікації) для відстеження завдань усіх членів родини; «Делегування», метою якої є передача частини обов'язків іншим членам родини або зовнішнім помічникам (наприклад, бабусям, волонтерам, соціальним службам); «Буферний час», яка демонструє цінність планування проміжків між справами для відпочинку, непередбачуваних ситуацій чи емоційного відновлення.

Отже, ефективними для організації формувального експерименту визначено низку методів, спрямованих на подолання проблеми емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з ООП. Основними з них є:

- соціально-психологічні методи релаксації, який навчають зосереджувати мобілізаційні сили свого організму;
- методи тілесно орієнтованої терапії, спрямовані на аналіз невротичної симптоматики та подолання внутрішніх психологічних бар'єрів;
- інформаційна підтримка, забезпечена підвищити обізнаність щодо психофізичного розвитку дітей з ООП у різні періоди життя;
- психологічне консультування, під час якого батьків навчають враховувати індивідуальні особливості дітей з ООП;
- дебрифінг, який створює умови для психоемоційного відреагування стресових ситуацій під час групової роботи з батьками, котрі переживають однакові труднощі;
- сімейна психокорекція, яка дає змогу оптимізувати сімейну атмосферу;
- методи формування емоційної компетентності, які навчають батьків керувати власними емоціями та фформують у них стресостійкість;
- методи позитивного світосприймання, за допомогою яких генерують життєвий оптимізм;
- методи самоменеджменту, спрямовані на розвиток вміння розподіляти навантаження у часі.

3.2. Комплексна методика подолання емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами засобами активного соціально-психологічного навчання

У сучасних умовах розвитку спеціальної освіти в Україні активно поширюються ідеї відповідального батьківства серед родин, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Батьки, будучи ключовими фігурами у житті дітей, слугують для них взірцем для наслідування. Від їхньої емоційної стабільності великою мірою залежить успішний розвиток дошкільників, їхня здатність адаптуватися до соціального та освітнього середовища. Водночас, численні дослідження свідчать, що батьки дітей з ООП часто зіштовхуються з підвищеним рівнем стресу, фізичним виснаженням, емоційним вигоранням. Вони нерідко залишаються наодинці зі своїми переживаннями, відчуваючи нестачу розуміння, підтримки та ресурсів. Це, своєю чергою, може впливати на якість взаємодії в сім'ї, знижувати рівень підтримки, яку батьки можуть надавати своїй дитині.

Для подолання цих чинників, які у комплексі формують синдром емоційного вигорання, нами розроблено методику подолання емоційного вигорання у батьків. На основі визначення найбільш важливих компонентів батьківства (соціального, проблемо-зорієнтованого, ціннісно-зорієнтованого, комунікативного, емоційно-регулятивного, ресурсного) розроблено систему методів для подолання емоційного вигорання у батьків дітей з ООП, яку заплановано реалізувати в умовах групового активного соціально-психологічного навчання (дистанційна форма роботи).

Методика складається з таких розділів: вихідні дані (мета, тип заняття, контингент, форма роботи, розмір групи, тривалість роботи, періодичність занять, тривалість одного заняття); напрями психологічної роботи, назви занять, умови ефективної роботи, методи і техніки психологічного впливу.

МЕТОДИКА

подолання емоційного вигорання у батьків дітей з ООП

Вихідні дані:

Мета: зниження емоційного вигорання, розвиток ефективної емоційної поведінки батьків у стосунках із дітьми з особливими освітніми потребами

Цільова група: батьки, котрі виховують дітей із ООП.

Тип заняття: активне соціально-психологічне навчання

Спрямованість корекції: етіологічна

Форма роботи: групова, дистанційна

Розмір групи: 62 особи.

Тривалість роботи: 13 занять

Періодичність занять: 1 заняття на тиждень

Тривалість одного заняття: 1 академічна година

Напрями психологічної роботи:

I. Подолання зовнішніх детермінант емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми

Заняття 1.

Психологічна підтримка як ресурс: як не залишатися наодинці?

Мета: подолання ізолюваності; формування кола соціальної психологічної підтримки батьків у вихованні дітей з ООП.

Привітання

Оголошення теми роботи

Висловлювання очікувань учасників

Психологічна техніка «Знайомство»

Основна частина:

Вступне слово тренера. Бути батьками дитини з особливими освітніми потребами – це завжди виклик, у контексті якого тісно переплітаються любов, тривога, втома, надія. Але іноді – приходить емоційне виснаження і, як наслідок, наростає емоційне вигорання. У такій ситуації психологічна підтримка є життєвою необхідністю. Підтримка може мати різні обличчя: тепле слово від

партнера, розуміння з боку бабусі чи дідуся, присутність друга, який не боїться ваших емоцій. А ще – професійна допомога психологів, соціальних працівників, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів. Саме вони можуть не лише вислухати, а й допомогти побачити ситуацію з іншого ракурсу, знайти внутрішні ресурси, що допоможе відновити контакт між батьками та дитиною.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Разом сильніші»

Мета: усвідомлення функціональних факторів підтримки.

Опис процедури. Учасників просять уявити, що вони виявились на безлюдному острові. Потрібно обрати зі свого оточення людей, яких вони хочуть забрати з собою туди. Хто буде майструвати? Розпалювати вогнище і готувати їсти? Розповідати веселі історії і підіймати настрій усім?

Психорелаксаційна техніка «Точка опори»

Мета: усвідомити своє коло опори.

Опис процедури. Намалювати у центрі паперу себе і доцентровими стрілками зобразити тих, хто Вас підтримує. Намалювати відцентровими стрілками тих, кого Ви підтримуєте. Проаналізувати баланс психосоціальної підтримки.

Психологічна техніка «Мистецтво психологічної підтримки»

Мета: шляхом брейн-штормінгу вирішення питань пошуку підтримки.

Опис процедури (робота проводиться у групах)

Розподілити підтримку на етапи:

1-ий етап: той, хто виступає, називає, що йому потрібно для підтримки (наприклад: вислухати, побути поряд, порада).

2-ий етап: учасники тренінгу пропонують, де й у кого цю допомогу слід шукати, хто може зараз її надати.

Психологічна техніка «Бути вдячним: шлях до підтримки й подолання самотності»

Мета: усвідомлення цінності підтримки і цінності подяки.

Опис процедури. Опрацьовують питання вдячності за надану допомогу:

- Як я реаую на допомогу?
- Від кого сьогодні я отримав допомогу?
- За що я вдячний (-а) сьогодні?

Міні-лекція «Мости, а не стіни»

Мета: з'ясування послуг соціально-психологічної підтримки для батьків

Зміст лекції. Опис соціально-психологічних послуг для батьків, які виховують дітей з ООП: психологічне консультування, інформування, психологічна просвіта, соціальна профілактика, соціальний супровід, соціальна адаптація, представництво інтересів, тимчасовий відпочинок для батьків, що здійснюють догляд за дітьми з інвалідністю.

Підбиття підсумків роботи.

Резюме ведучого. Коли батьки не залишаються наодинці зі своїми емоціями – вони мають більше сил любити, приймати, розуміти й підтримувати свою дитину. А це, в свою чергу, створює простір для розвитку, радості, і – що найважливіше – гідного життя для всієї родини. Тож не бійтеся просити про допомогу, приймати її та ділитися нею. Бо психологічна підтримка – це місточок до гармонії, внутрішнього спокою і стабільності, якої ми всі так прагнемо.

Прощання.

Заняття 2.

Родинний клімат: як підтримати

одне одного і зберегти емоційний комфорт

Мета: Підвищення сприятливої психологічної атмосфери у сім'ї

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Місце сили»

Основна частина:

Вступне слово тренера. Основою будь-якої щасливої родини є емоційна атмосфера, в якій живемо ми і наші діти. Її неможливо побачити, але її можна відчувати: у якійсь родині вона напружена – здається ось-ось станеться спалах, а в

якійсь відчувається тепло, затишок і комфорт. Життя часто ставить перед нами багато викликів – побут, виховання, спеціальні заняття для дитини – усе це вимагає сил і великої душевної витримки. Та, попри втому, роздратування чи брак часу, ми завжди можемо повернутись до простих, але дуже важливих речей: сказати «дякую», обійняти, вислухати, зробити паузу.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Тепло в оселі»

Мета: створення здорової психологічної атмосфери в сім'ї

Опис процедури. Посередині аркушу малюють вогнище (сімейне вогнище), а навколо – членів родини. Вони мають бути віддаленими від вогнища настільки, наскільки приносять тепла в родину. А можливо хтось взагалі з членів сім'ї опинився за дверима? Це питання обговорюють

Психологічна техніка «Сім'я як простір довіри»

Мета: аналіз ліміту довіри

Опис процедури. Аналізують питання «Що ти можеш довірити чоловікові (дружині)? ... дитині? ...сестрі (братові)? ... мамі (тещі, свекрусі)? ... татові (тестю, свекру)? Що не можеш їм довірити ні за яких обставин?

Психологічна техніка «Атмосфера взаєморозуміння»

Мета: асоціативний аналіз сімейної атмосфери

Опис процедури. Учасників просять описати за допомогою кольорів: як вони уявляють сімейний ранок?» ... якого кольору для них сімейні свята? ...в які кольори забарвлений похід до батьків? ... якого кольору робота? ... які кольори асоціюються з вечерею у колі родини?

Психологічна техніка «Психологічна рівновага в домі»

Мета: усвідомлення суб'єктивного образу своєї сім'ї і сімейних взаєностосунків.

Опис процедури. Учасникам пропонують асоціативні карти із зображенням: міцного фундаменту, кремезного дубу з розлогим корінням, білинки, яка похилилася, корабля з розірваними вітрилами, хижі у джунглях

поряд з дикими звірами та ін. За допомогою асоціативних карт учасники мають описати атмосферу у своїй родині. Свій вибір слід пояснити.

Психологічна техніка «У колі любові»

Мета: обмін емоційно-тактильними відчуттями

Опис процедури. Зараз пропонують написати листівки-компліменти зі словами вдячності всім членам родини. Запечатувати. І подати їх разом з десертом кожному на вечерю.

Психологічна техніка «Емоційне благополуччя сім'ї»

Мета: започаткування емоційно теплих сімейних традицій.

Опис процедури. Добре, якщо у родині є свої маленькі традиції або ритуали, які пов'язані з позитивними емоціями. А якщо немає, їх можна придумати. Учасників просять виступити або написати в чат про свої цікаві сімейні традиції, наприклад: у суботу – тематична вечеря (українська, італійська, гарбузова або ін.), раз на тиждень – прогулянка тими місцями, де ще до цього не були, кожна п'ятницю – вечір настільних ігор з дітьми.

Голосування у чаті – яка традиція найкраща!

Підбиття підсумків роботи.

Резюме ведучого. Підтримуючи одне одного, ми створюємо простір, де і дитина, і дорослі можуть бути собою – без страху, без тиску, з відчуттям безпеки. І саме в такій атмосфері зростають довіра, радість, справжня близькість. Нехай сьогоднішня зустріч стане кроком до ще більшої злагоди у вашій родині. Ви не одні. Разом – легше, тепліше і впевненіше.

Прощання.

Заняття 3.

Ми різні – ми разом: вчимося долати конфлікти у взаєминах

Мета: подолання конфліктності у батьківсько-дитячих і подружніх взаємостосунках.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Створення безпечного простору»

Опис процедури. Розпочинають з емоційного налаштування: «заземлення», пропонують учасникам обрати комфортне положення. Використовують вправу на візуалізацію.

Основна частина:

Вступне слово тренера. Кожна родина – це унікальний світ, у якому є місце теплу, турботі, радості... Водночас, бувають напруга, непорозуміння, конфлікти. Особливо, коли йдеться про виховання дітей чи труднощі у подружніх стосунках. Це – нормально. Конфлікти є частиною будь-яких близьких взаємин, адже ми всі різні: з власними потребами, втомою, очікуваннями, страхами і досвідом. Проте, важливо не уникати зіткнення різноспрямованих поглядів, а навчитись долати їх конструктивно – з готовністю чути одне одного, з турботою про себе і про близьких. Адже діти навчаються вирішувати суперечки, спостерігаючи за нами. І якщо ми зуміємо зберегти гідність навіть у конфлікті – це стане для них найкращим прикладом.

Психологічна техніка «Шлях до порозуміння»

Мета: пошук стратегій поліпшення сімейних взаємостосунків.

Опис процедури. Учасникам пропонують зробити чек-лист «3 простих речі, які покращують клімат у сім'ї щодня». Після завершення роботи демонструють та обговорюють свої проекти.

Психологічна техніка «Подолання суперечок листами»

Мета: застосування вербальних артотерапевтичних технік для подолання подружніх конфліктів.

Опис процедури. Дві сторони конфлікту беруть аркуш паперу і починають розв'язувати конфлікт, граючи у мовчанку, – при цьому вони на аркуші паперу висловлюють свої вимоги і передають партнерові. Той зачитує вимоги і передає свою відповідь. Так продовжується до того часу, поки не згасне конфлікт і подружжя потисне один одному руки.

Психологічна техніка «Говорити, чути, розуміти»

Мета: розуміння значення слів у конфліктній ситуації.

Опис процедури. У здоровій сім'ї конфлікт – це нормально. Це зіткнення протилежних поглядів, які потрібно узгодити. Екологічні конфлікти не свідчать про погані стосунки, а вказують на те, що всі люди є різними і мають різні погляди на життя. Дуже шкідливим під час конфліктів є мовчання, яке накопичує образу. Тому важливо під час конфліктів говорити. Тому перед опонентами ставлять пісковий годинник, тривалістю 1 хв. і просять говорити все те, що їм хочеться, але по черзі. Кожному для висловлювань – 10 хвилин.

Психологічна техніка «Правила здорових стосунків»

Мета: з'ясовують, як поводити себе у конфліктних ситуаціях.

Опис процедури. У родині започатковують правила поведінки у конфлікті, яких потрібно дотримуватись усім членам родини. Наприклад: 1) ніколи не заперечуємо повністю протилежну точку зору, а шукаємо зерно істини у партнера («я вірю, що було обмаль часу, і це дійсно так, але наступного разу ми надіємось, що ти подбаєш про це краще»); 2) у нашій родині ми не кричимо, а свої домагання висловлюємо словами; 3) ніколи не граємо у мовчанку – це найгірший спосіб подолання конфліктів; 4) не з'ясовуємо стосунки перед дітьми; 5) завжди закінчуємо сварку фразою підтримки: «Я вдячний (-а), що ми порозумілись».

Психологічна техніка «Обмінюємось ролями»

Мета: формування емпатії у конфліктних взаємостосунках.

Опис процедури. Психолог пропонує згадати останній конфлікт і програти його у ролях у вигляді психодрами. Але обов'язковою умовою цієї психодрами є обмін ролями: мама грає роль дитини, а дитина роль мами, або чоловік грає роль дружини, а дружина – роль чоловіка. Після завершення психологічної вистави обмінюються враженнями.

Підбиття підсумків роботи.

Резюме ведучого: Сьогодні ми з вами обговорювали те, як зменшити рівень конфліктності у родині, як налагодити емоційний контакт із дитиною та партнером, і як знову зробити дім місцем підтримки, а не боротьби. Бо мир у родині починається не з ідеальних людей, а з бажання розуміти і змінюватися.

Прощання.

II. Подолання внутрішніх детермінант емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми

Заняття 4.

Через розуміння до любові: як змінити мислення і побачити дитину серцем

Мета: корекція негативного мислення і формування позитивної мотивації щодо прийняття власної дитини.

Привітання

Оголошення теми роботи

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Світ очима любові»

Основна частина:

Вступне слово тренера. Визначальним чинником, що забезпечує позитивні батьківсько-дитячі взаємини, є формування установки на сприймання й розуміння власної дитини, на долю якої випала подвійна місія: забезпечення ефективного життєвого шляху і, поряд з цим, подолання перешкод, пов'язаних з особливостями власного психічного розвитку. Важливими моментами є підвищення здатності дитини до адаптації та її відкритості для впливів довкілля. Водночас, це можливо лише за умови, що батьки усім серцем приймають і люблять свою дитину: так прокладається шлях до формування позитивного бачення своєї дитини.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «СОВ: приймаю і люблю»

Мета: формування позитивного сприймання своєї дитини

Опис процедури. Три речі, які потрібно повторювати дитині та іншим членам родини щодня, – і це запорука позитивних взаємостосунків: Смайлик (посмішка), Обійми, Вдячність (СОВ). Це як Сніданок, Обід і Вечеря. Зранку почали день із посмішки і завершили його словами вдячності.

Психологічна техніка «Внутрішній компас батьківства»

Мета: розуміння необхідності позитивного мислення.

Інструкція: Малюємо компас. Синя стрілочка показує на північ – там холодно і страшно. Якщо нам туди, ми повинні розмовляти з дитиною так: «У тебе знову іграшки не прибрані!», «Скільки вже можна скиглити!», «Стули пельку і сиди тихо!».

Червона стрілочка вказує на південь – там тепло і затишно. Якщо нам туди, ми повинні змінити напрям комунікації: «Самі хоробрі супергерої без проблем справляються з прибиранням іграшок!», «Як я пишаюсь тобою...», «Ми все з тобою зможемо!».

Психологічна техніка «Дивитися з теплом»

Мета: виключення токсичних контактів, які поглиблюють відчуття провини чи безнадії.

Опис процедури. Батьки здійснюють аналіз структури взаємин і визначають, хто з оточуючих має деструктивний вплив на формування сімейних взаємовідносин. Якщо ці особи не є родичами, слід обмежити спілкування з ними. Якщо це родичі, використовувати у спілкуванні Я-повідомлення і Я-почуття.

Психологічна техніка «Перезавантаження»

Мета: зміна фокусу уваги, перезавантаження ставлення до власної дитини

Опис процедури. Замість того, щоб зосереджуватись на труднощах, слід фокусувати увагу на досягненнях дитини, навіть найменших. Це також можуть бути також умовні досягнення, виконані разом, але приписані дитині з ООП («Ми зробили це!», «У нас вийшло намалювати будиночок!»)

Для фіксації досягнень дитини з ООП необхідно мати інструмент: це можуть бути наліпки, або кошик досягнень, або ведення книги успіхів – все це мотивує і формує почуття гордості у дитини.

Психологічна техніка «Прийняти без умов

Мета: робота з мисленням і мотивацією батьків

Опис процедури. Перше, що потрібно зробити – не грати у жертву і припинити себе жаліти. Зібратися і взяти відповідальність за своє життя і життя своєї дитини. Навіть якщо життєва ситуація стає нестерпною, завжди є вихід. У людини завжди є вибір: йти далі, або самому стати заплаканою дитиною і регресувати назад.

Приклади позитивного мислення і батьківської відповідальності:

Масару Ібука, засновник корпорації Sony, автор книги «Після трьох уже пізно», мав сина з аутизмом, що стало поштовхом для глибокого вивчення питань раннього розвитку та створення власної методики виховання.

Віра Ремажевська, засновниця і директорка навчально-реабілітаційного центру «Левеня», кандидат педагогічних наук, об'єднала спільноту, щоб створити умови для своєї доньки та інших діток, які мали проблеми із зором. Її донька зараз є прекрасним фахівцем у сфері психології, авторкою психотерапевтичних казок, які використовують у роботі з дітьми з ООП.

Крістін Барнс, мати дитини з синдромом Дауна, написала серію книг, у яких ділиться своїм досвідом виховання та підтримки дитини з ООП.

Резюме ведучого

Прощання.

Заняття 5.

Коли щось іде не так: аналізуємо помилки у спілкуванні з дитиною

Мета: аналіз неефективної батьківсько-дитячої взаємодії і її впливу на розвиток дитини, підвищення дієвості позитивної комунікації з дитиною.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Світ інформації»

Основна частина:

Вступне слово тренера: Бути з дитиною поруч щодня – це не лише про турботу й любов, а й про спілкування, правила, емоції, конфлікти, навчання... І дуже часто ми діємо так, як уміємо, як навчили нас колись, або як підказує втома,

тривога, страх за майбутнє дитини. Та іноді, навіть із найкращими намірами, наші дії не приносять бажаного результату, і взаємодія з дитиною стає напруженою, конфліктною або віддаленою. Ми можемо не помічати, як замість підтримки з'являється контроль, замість діалогу – крик, а замість довіри – образа. Це – не ознака поганого батьківства, а сигнал, що щось у стосунках потребує уваги й змін.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Сліди на серці»

Мета: визначення того, як батьківські слова впливають на дитячу психіку

Опис процедури. З батьками досліджують як на дитячу психіку впливає форма комунікативного звертання:

Ситуація: дівчинка неправильно виконала завдання

Типи реагування батьків:

- «Чому та в мене така безпомічна?» (стигматичне)
- «Ти неправильно виконала це завдання» (оцінювальне)
- «Знову ти нічого не зробила!» (моралізуюче)
- «Я ціную твоє прагнення виконувати завдання, і якщо ти звернеш увагу саме на цю дію, в тебе усе вийде!» (мотиваційне)

Ситуація: хлопчик розбив чашку

Типи реагування батьків:

- «Ти недолугий!» (стигматичне)
- «Погано, що ти розбив мою улюблену чашку» (оцінювальне)
- «Ти постійно б'єш посуд!» (моралізуюче)
- «Я розумію, що ти ненавмисне, але килим нам подякує, якщо ми зробимо його чистим!» (мотиваційне)

Психологічна техніка «Зворотний зв'язок»

Мета: аналіз того, як стиль виховання формує майбутнє дитини

Опис процедури. Опрацьовують три класичні стилі виховання і їх вплив на формування особистості дитини:

Авторитарний – виховує тривожність, вразливість, несамотійність;

Демократичний – розвиває комунікативність, оптимізм, співпрацю;

Ліберальний – дає у наслідку самостійне мислення, незалежність, але низький рівень емпатії та співпереживання до близьких.

Аналізують механізми становлення цих наслідків.

Психологічна техніка «Розумію, отже – змінюю»

Мета: аналіз і корекція неефективних батьківських підходів у спілкуванні

Опис процедури. Аналізують типові форми поведінки батьків у взаємодії з дітьми з ООП і формують альтернативи для їх зміни:

1. Втома, небажання слухати → активне слухання
2. Бідність жестикуляції → використання міміки, жестів, зорового контакту.
3. Бідність емоційного зв'язку → посмішка, тактильна близькість, обійми.

Вправу пропонують у якості домашнього завдання.

Психологічна техніка «Комунікативний щоденник»

Мета: допомога емоційно розвантажитись, усвідомлення як взаємодія з батьками впливає на розвиток дитини

Опис процедури. Батькам пропонують записувати разом з дітьми важливі події дня, приклеювати картинки, малювати.

Вправу пропонують у якості домашнього завдання.

Підбиття підсумків роботи. Сьогодні ми обговорювали неефективні форми батьківсько-дитячої взаємодії, аналізували те, як вони впливають на емоційний і особистісний розвиток дитини, визначали, що можна зробити, щоб змінити ситуацію на краще. Бо зміни починаються з розуміння. А поруч із дитиною, якій важко, завжди мають бути дорослі, які готові вчитися, змінюватися і будувати міст любові й довіри.

Прощання.

Заняття 6.

Бути батьками – не про провину, а про любов: як позбутися самозвинувачень і бути в ресурсі

Мета: подолання схильності до почуття провини, формування шляху до внутрішнього прийняття себе у батьківстві дитини з ООП.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Асоціативні почуття»

Опис процедури. Учасникам по черзі демонструють кілька зображень і пропонують подумки описати, як вони відображають їхній стан/переживання.

Основна частина:

Вступне слово тренера. Почуття провини знайоме майже кожному з нас. Особливо коли йдеться про виховання дитини з особливими освітніми потребами. Ми часто запитуємо себе: «Чи все я роблю правильно?», «Чому саме моя дитина має труднощі?», «Можливо, я щось не так зробив чи зробила?..». Ці запитання живі. Але коли вони перетворюються на постійне відчуття провини, вони не допомагають, а виснажують. Вони знецінюють наші зусилля, не дають відчувати радість, закривають доступ до внутрішньої сили.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Порожній стілець» (гештальт-підхід)

Мета: психологічне відрегування емоцій та емоційне звільнення.

Опис процедури. Вправа сприяє емоційному звільненню через уявний діалог із самим собою, дитиною або значущою особою. Біля себе ставлять порожній стілець, який символізує особу, з якою є незавершений діалог (наприклад, дитину). Психолог допомагає учасникові визначити, з ким він хоче «поговорити». Це може бути дитина з ООП, внутрішній критик, образ батька чи матері, тощо. Один з батьків сідає на свій стілець і звертається до уявного співрозмовника, що «сидить» навпроти. Він висловлює свої почуття – провину, біль, розчарування, любов тощо. Потім пересідає на порожній стілець і

відповідає від імені уявного співрозмовника. Це допомагає побачити ситуацію з іншого боку.

Психологічна техніка «Лист прощення»

Мета: звільнення від самозвинувачень.

Опис процедури. Написати лист самому собі або дитині, в якому батьки просять пробачення, визнають свої емоції, та дають собі дозвіл на помилки.

Варіант: можна спалити або порвати лист – як символ звільнення.

Психологічна техніка «Мій внутрішній критик»

Мета: усвідомити негативний внутрішній діалог.

Опис процедури. Мати або татусь записує фрази, які часто повторює в собі («Я погана мати (тато)», «Це моя провина»), а потім поруч – альтернативні, підтримувальні фрази.

Результат: трансформація самозвинувачення у співчуття.

Психологічна техніка «Колесо впливу»

Мета: розмежувати, що в зоні контролю, а що – ні.

Опис процедури. Учасник малює коло, ділить його на дві частини: 1) що я можу контролювати (свій настрій, дії, підтримку дитині); 2) що я не можу контролювати (діагноз, соціальні упередження).

Результат: звільнення від непосильного почуття відповідальності.

Психологічна техніка «Я – ресурс»

Мета: усвідомлення своїх сильних сторін як батька/матері.

Опис процедури. Написати 5–10 якостей, дій, рішень, які вже зроблені на користь дитини з ООП.

Результат: формування позитивного образу себе, зміцнення самооцінки.

Підбиття підсумків роботи.

Резюме ведучого. Сьогодні ми з вами обговорювали, як розпізнати почуття провини, як зрозуміти його справжню причину, і головне – як його трансформувати у прийняття, мудрість, підтримку себе. Бо батьки – це не про досконалість. Це про любов, яка щодня шукає нові способи бути поруч, навіть

коли важко. Пам'ятайте: ви – не одні. І те, що ви тут – вже свідчення вашої сили, турботи та бажання розвиватись. А отже, все можливо.

Прощання.

Заняття 7

Життєві перепони і фрустрація: як зберегти спокій, коли емоції на межі

Мета: подолання фрустрованості та зниження рівня напруженості батьків у щоденному житті.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Руханка сили»

Основна частина:

Вступне слово тренера. Іноді ми докладаємо максимум зусиль, вкладаємо душу, намагаємось бути турботливими, уважними, стійкими... але натомість стикаємось із розчаруванням, втомою, роздратуванням, почуттям безсилля. Те, що ми переживаємо у такі моменти, має назву – фрустрація. Це емоційний стан, який виникає, коли наші очікування не справджуються, коли ми не отримуємо бажаного результату, попри всі старання. Особливо часто її відчують батьки дітей з особливими освітніми потребами: коли шлях розвитку дитини інший, ніж у більшості; коли підтримки не завжди достатньо; коли власних ресурсів просто бракує.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Заземлення»

Мета: зниження тривоги, опрацювання психологічних технік для батьків у стресі.

Опис процедури. Фрустрація та емоційне напруження – дуже часті супутники щоденного життя. Але їх можна знижувати. Приклад: вправа «5-4-3-2-1»: Назвіть 5 речей, які ви бачите.

Назвіть 4 речі, які ви можете доторкнутися.

Назвіть 3 речі, які ви чуєте.

Назвіть 2 речі, які ви можете понюхати.

Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати або відчутти смак.

Психологічна техніка «Спокій у серці – сила в родині»

Мета: зниження рівня напруженості у батьків і дітей

Опис процедури. Батьків навчають організовувати релаксаційні дні або моменти й обґрунтовують їх значущість для подолання фрустрації. Приклади:

- 15 хвилин усвідомленої тиші і чашка чаю зранку, коли ще всі сплять;
- день лінощів (під час відпустки або в неділю);
- похід з дитиною у сенсорну кімнату для дітей з ООП;
- колективне сімейне малювання «Моє спокійне місце»;
- спільне прослуховування казок перед сном (або психотерапевтичних казок для дітей з ООП);
- хвилинка обіймів або побажань перед сном.

Пропонують домашнє завдання: скласти список психорелаксаційних сімейних заходів на поточний тиждень.

Психологічна техніка «Практики зниження напруги»

Мета: формування практик відреагування негативних емоцій.

Опис процедури. Аналізують з батьками індивідуальні психологічні практики, яка допомагають знизити напругу, до прикладу: прогулянки на природі, слухання музики, контрастний душ, обійми, басейн, спорт, спілкування з друзями та ін. Роботу можна проводити у чаті.

Резюме ведучого. Отже, важливо пам'ятати: фрустрація – не ваша поразка. Це сигнал про втому, про потребу в підтримці, про бажання змін. І сьогодні ми з вами опрацювали деякі способи її подолання. Зараз нам важливо дати собі право на емоції, повірити в себе та свою дитину. Бо шлях батьківства – це не лише про досягнення. Це про м'якість до себе, про маленькі щоденні перемоги, про віру, яка народжується навіть у складні дні.

Прощання.

Заняття 8

Спокій всередині – рівновага зовні: як батькам опанувати себе у важкі моменти

Мета: підвищення рівня саморегуляції, навчання керувати собою у напружених ситуаціях взаємодії з дітьми, опанувати практики емоційного відновлення для батьків.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Емоційне віддзеркалення з навіюванням»

Мета: визнання своїх емоцій і спрямування їх у позитивне русло.

Основна частина:

Вступне слово тренера. Усім нам знайомі моменти, коли взаємодія з дитиною стає непростою: коли слова не допомагають, коли емоції «закипають», коли хочеться втекти або, навпаки, – накричати. Такі ситуації не рідкість. І це не ознака того, що ви погані батьки. Це знак, що вам важко, що ви втомилися, що ви – живі. Взаємодія з дитиною, особливо у стресових ситуаціях, – це випробування для будь-якого дорослого. Але саме в ці моменти важливо не просто впоратися з дитиною, а насамперед – навчитися керувати собою: своїми емоціями, реакціями, голосом, словами. Бо тільки тоді ми можемо стати для дитини тією опорою, якої вона потребує.

Психологічний етюд «Я господар своїх емоцій»

Мета: навчитись керувати своїми емоціями.

Опис процедури. Тренер пропонує короткі інструкції, а учасники втілюють їх емоційно: «зобразити злість», «зобразити радість», а тепер робити це швидко, по команді: «злість-радість-злість-радість-радість-радість-сум-здивування», «зобразити непроникну емоційну маску на обличчі», «зобразити задоволення», «зобразити повне задоволення»... І, на цій ноті, ми приступаємо до виконання наступної техніки.

Психологічна техніка «Інструменти емоційної саморегуляції»

Мета: проаналізувати ресурси емоційної саморегуляції.

Опис процедури. Психолог пропонує батькам взяти кольорові олівці, аркуш паперу і розділити його на 4 сектори. У кожному секторі вказати назву ресурсу для відновлення життєвої енергії і написати його дієвість для себе.

Групи ресурсів життєвої енергії:

- Внутрішньоособистісний мотиваційний ресурс («Що мене найбільше надихає?», «Коли у мене з'являється натхнення?»)
- Ресурс соціальної підтримки («Хто мене підтримав?»)
- Власний успіх як ресурс для особистості («Що сьогодні вдалося зробити?», «У чому я сьогодні молодець?»);
- Ресурс мрій і стратегічних планів («Що я зроблю завтра для себе?»);

Психологічна техніка «Спокій всередині – рівновага зовні: як опанувати себе у важкі моменти»

Мета: освоїти практики саморегуляції емоційної поведінки.

Опис процедури. Тренер пропонує кілька практик, які можна використовувати для саморегуляції. Зокрема:

«Квадратне дихання» (вдих – 4 секунди; затримка дихання – 4 секунди; видих – 4 секунди, затримка дихання – 4 секунди (повторити 3–5 разів);

«Повітряна кулька» (уявити, що ти надуваєш повітряну кульку);

«Ритмічні рухи» (почергове стискування і розтискування кулачків) та ін.

Резюме ведучого. Сьогодні ми обговорювали те, як залишатися в рівновазі, коли все виходить з-під контролю, як відновлювати себе під час конфлікту, і як поступово будувати більш спокійну, підтримувальну взаємодію з дітьми. Керувати собою – це не про ідеальність. Це про внутрішню силу, яку можна розвивати крок за кроком. І ви вже зробили перший крок – просто прийшовши сюди.

Прощання.

Заняття 9

Слухати і чути: емпатія як ресурс батьківства

Мета: підвищення рівня емпатії у стосунках з дітьми, встановлення і розвиток емоційного зв'язку з дитиною з ООП.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Дзеркало»

Мета: формування здатності відчувати емоційні стани.

Опис процедури. Досліджувані демонструють емоції і просять їх віддзеркалити. Під час обговорення описують, що вони відчували.

Основна частина:

Вступне слово тренера. У сучасному світі, де щодня стільки справ, обов'язків, тривог і рішень, ми часто зосереджені на тому, що робити, як виховувати, яких результатів досягти. Але в центрі стосунків із нашими дітьми – не лише правила й поради. У самому серці – емпатія. Емпатія – це здатність почути не лише слова, а й почуття, побачити дитину такою, якою вона є, навіть коли вона вередує, протестує чи мовчить. Це вміння поставити себе на місце дитини – не для того, щоб усе дозволяти, а щоб краще розуміти, чому вона так поводить, що переживає, чого насправді потребує. Бути емпатійним – не означає бути «ідеальним». Це означає бути уважним, відкритим, живим. І добрі стосунки з дитиною починаються саме з того, що ми намагаємось не тільки навчити – а й зрозуміти.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Через розуміння до близькості»

Мета: розвиток емоційного зв'язку між дитиною і батьками

Опис процедури. Проводиться між батьками і дітьми. Мама (або татусь) називає почуття, а дитина має продовжити («Ти сумуєш, коли...», «Ти радієш, коли...», «Ти, мабуть, був здивований, коли...»). Потім міняються ролями.

Психологічна техніка «Слухати і чути: емпатія як ресурс батьківства»

Мета: дати батькам більш чіткі орієнтири про їхню емоційну поведінку.

Опис процедури. Дітям пропонують оцінити поведінку батьків за допомогою кольорових карток. Карток має бути дві (чорна і жовта), або три (чорна, жовта і біла) – залежно від вікових або інтелектуальних можливостей дитини з ООП. Впродовж дня дітям пропонують оцінити ставлення до них батьків у різних ситуаціях. У будь-який момент взаємодії дитина може взяти картку і підійти з нею до мами або татуса. Наприклад, мама гримнула на дитину – дитина може взяти чорну картку і без слів її підняти. Або мама може запитати: як Вам сподобалась вечеря: і члени родини обирають картку (жовту – сподобалась, чорна – не сподобалась). Коли дитині потрібна допомога, їм важко – вони можуть обрати білу картку.

Психологічна техніка «Я – інший»

Мета: занурення в іншу роль, активізація емоційної та поведінкової емпатії.

Опис процедури. Батькам і дітям пропонують зіграти звичну ситуацію «навпаки». До прикладу, мама збирає дитину у дитячий садок. Тут дитина грає роль мами, а мама – дитини.

Цю вправу пропонують на домашнє завдання.

Підбиття підсумків роботи. Сьогодні ми обговорювали те, як розвивати емпатію у стосунках з дітьми, як чути більше, ніж просто слова, і як через розуміння будувати довіру, контакт і теплі зв'язки – навіть у найскладніші моменти. І сьогодні ми дізнались, що емпатія – це мова любові, яку дитина завжди розуміє.

Резюме ведучого:

Прощання.

Заняття 10

Як відновитись, коли виснаження стало нормою

Мета: зниження впливу хронічного стресу, подолання фізичного виснаження, опрацювання шляхів відновлення фізичного ресурсу.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Візуалізація спокійного місця»

Мета: відновлення емоційних ресурсів, заспокоєння розуму.

Опис процедури. Батькам пропонують уявити спокійне місце (берег моря, ліс, поле з квітами) і прожити цей образ (відчути тепло, звуки, запахи).

Основна частина:

Вступне слово тренера. Ви – ті, хто щодня дає тепло, турботу, увагу... І водночас – ті, хто дуже часто забуває про себе. Постійний клопіт, тривоги за дитину, особливо коли вона має особливі освітні потреби, відповідальність, очікування, перевтома – усе це накопичується, і в якийсь момент може перетворитися на хронічний стрес і фізичне виснаження. Цей стан знайомий багатьом із вас: коли прокидаєшся вже втомленим, коли сльози з'являються від втоми, а звичайна розмова з дитиною здається надзусиллям. І це не слабкість. Це – сигнал, що ресурс вичерпано, що настав час не «триматись до останнього», а зупинитись і подбати про себе.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Жити, а не виживати»

Мета: делегування та раціональний розподіл обов'язків

Опис процедури. Засобом зниження фізичного навантаження є передача частини побутових завдань іншим членам сім'ї, друзям або фахівцям. Зокрема:

- залучення дитини до простих справ (з урахуванням її можливостей);
- чіткий розподіл обов'язків з партнером;
- залучення асистентів в інклюзивних умовах;
- користування соціальними послугами (соціальний працівник, логопед, няня).

Психологічна техніка «Спокійний і теплий ранок»

Мета: започаткування традиції спокійних родинних сніданків.

Опис процедури. Батьки і діти з ООП навчаються розпочинати день з організованості.

Матеріали слід підготувати звечора:

У вазу з печивом можна кинути установки-мотиватори на прийдешній день, до прикладу: «Я не мушу бути ідеальним, я буду просто собою», «Я сьогодні буду робити все з любов'ю і радістю», «Сьогодні буде не все легко – але результат мене потішить» та ін.

Звечора потрібно попросувати весь одяг, почистити взуття, скласти всім сумки або рюкзаки – вранці звільниться більше часу на спілкування.

Підготувати заготовки для смачного сніданку.

Зранку:

Розбудити членів родини на 10 хвилин раніше.

Зранку ввімкнути релаксаційну розслаблюючу музику.

Зібратися усім за ранковим столом.

Розпочати сніданок з побажання гарного настрою усім.

Під час чаювання і завершення сніданку витягнути печиво з установками-мотиваторами, поділитися планами на день.

Психологічна техніка «Ресурсний батько – щаслива дитина»

Мета:

Опис процедури.

Психологічна техніка «Турбота про себе»

Мета: піклування про фізичне тіло, щоб зменшити перенапругу та підвищити витривалість.

Опис процедури. Для цього використовують:

- фітнес (стретчинг, йога чи ін.) – 5 хв зранку і ввечері;
- прогулянка з дітьми – не менше 20 хв на день;
- масаж або самомасаж (ступні, шия, поперек);
- якісний сон та відновлення;
- питна вода як енергія м'язів;
- дихальні вправи.

Підбиття підсумків роботи.

Резюме ведучого. Сьогодні ми обговорювали те, як зменшити вплив хронічного стресу, як відновити сили, як знайти внутрішні точки опори, навіть коли здається, що «на це немає часу». Бо здоров'я і емоційна стійкість батьків – це не лише про вас. Це також про відчуття безпеки, яке ви передаєте своїй дитині. Пам'ятайте: щоб бути активним – потрібно не згоріти. І зараз саме час подбати про своє фізичне здоров'я.

Прощання.

Заняття 11

Повернення до себе: як впоратись з емоційним вигоранням

Мета: подолання емоційно-психологічного виснаження, опрацювання технік відновлення емоційного ресурсу.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Порожня чаша»

Мета: внутрішнє очищення від негативних емоцій.

Опис процедури: Психолог просить уявити батьків, що їхнє серце – це чаша. З кожним видихом необхідно уявити, як із неї виходить тривога, напруга, образи.

Основна частина:

Вступне слово тренера. Ми часто звикли бути сильними, ... триматися, ... йти далі, навіть коли всередині все кричить про втому. Особливо, коли виховуєш дитину з особливими потребами – кожний день стає випробуванням на витривалість, терпіння, жертвовність. І дуже легко в цьому марафоні не помітити, як сили вичерпуються. Як серце ніби стискається. Як зникає смак до життя. Це не просто втома. Це – емоційно-психологічне виснаження, стан, коли ні на що не вистачає енергії – ні на себе, ні на дитину, ні на близьких. Коли хочеться просто зупинитись і... нічого не робити. І саме в такі моменти найважливіше – не

залишатись наодинці, вчасно побачити себе, почути свої потреби, дати собі право на підтримку, відпочинок і відновлення.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Обмеження для інших»

Мета: встановлення обмежень у батьківсько-дитячих і подружніх взаєминах.

Опис процедури. Тренер розповідає про важливість встановлення обмежень у житті – навчитися говорити «ні», не виконувати обов'язки інших членів сім'ї, у тому числі дітей, встановити обмеження у професійному житті – це запобігає зменшити стрес й емоційно-психологічне виснаження. Це потрібно зробити, щоб захистити своє емоційне благополуччя та енергію.

Спочатку аналізують ситуації, в яких слід говорити «ні».

Відмовляти близьким людям – справа нелегка, але здатність сказати ні» є важливою умовою збереження власних меж. Уміння відмовляти – це не про байдужість, а про турботу про себе. Особливо важливо це в стосунках із близькими. Принципи: 1) якщо ви налаштувались сказати «ні», то відмовляти потрібно відразу і безапеляційно; 2) якщо на вас тиснуть, не слід піддаватися, а необхідно виграти час («Це питання мені потрібно обміркувати»); 3) говорити про свої принципи («Вибач, але в мене принцип – поки не виконав (-ла) свою роботу, не розпочинаю іншу»); 4) якщо тиск не припиняється – використовувати принцип «заїждженої платівки»; 5) при нахабній вимозі («Позич у батьків гроші на авто») робити зустрічну пропозицію («Позичити не можу, але можу цього місяця відкласти 100 умовних одиниць на майбутню покупку»).

Психологічна техніка «Коли немає сил»

Мета: аналіз способів подолання емоційно-психологічного виснаження.

Опис процедури. Тренер аналізує способи запобігання та подолання емоційно-психологічного виснаження. Серед них:

– Регулярні короткі перерви впродовж дня можуть допомогти запобігти виснаженню, даючи розуму і рукам можливість перезавантажитися.

Незалежно від того, чи це приготування обіду, чи прогулянка з дитиною, слід зробити паузу, щоб допомогти зберегти свою емоційну енергію.

- Обмеження емоційних тригерів (неприємних новин, зустрічей з токсичними людьми) значно зменшить стрес.

- Залучення до хатньої роботи усіх членів родини, в тому числі дітей.

- Пошук балансу між доглядом за дітьми і відпочинком.

Психологічна техніка «Емоційне переключення»

Мета: поєднання батьківсько-дитячих взаємостосунків та особистих хобі.

Опис процедури. У батьків акцентують увагу на тому, що слід продовжувати займатися заняттями, які їм подобаються. До таких занять слід залучати дітей – і це допоможе відпочити від рутини, принесе відчуття успіху, задоволення, що допоможе боротися з емоційними виснаженнями.

Психологічна техніка «Сімейний календар настрою»

Мета: підвищення загального фону позитивних переживань.

Опис процедури. Батьки щодня разом з дітьми обирають смайлик або колір для дня: ☀ – веселий день; 😊 – спокійний; ☹ – сумний (але ми разом!)

Підбиття підсумків роботи.

Резюме ведучого. Сьогодні ми будемо говорити про те, як розпізнати ознаки виснаження, як вийти з цього стану, не докоряючи собі, а з турботою, співчуттям і поступовими, але впевненими кроками до себе. Бо найкраще, що ми можемо дати дитині – це живого, теплого, емоційно стабільного дорослого. А для цього спершу маємо повернути тепло до самих себе.

Прощання.

Заняття 12

Бути на своєму місці: як розвивати батьківську відповідальність

Мета: формування вмінь і навичок відповідального батьківства.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Ланцюжок підтримки».

Основна частина:

Вступне слово тренера. Сьогодні відповідальне батьківство є ключовою темою у контексті формування ефективних батьківсько-дитячих взаєностосунків. Сьогодні воно передбачає здатність виховувати малих українців, які завтра стануть соціально відповідальними громадянами нашої країни. Воно виступає системою складних психологічних компетенцій, які відображають поінформованість про виховання, готовність до прийняття батьківських функцій, оволодіння навичками спілкування з дітьми, мотивованість. Водночас, відповідальне батьківство не таке вже складне насправді, якщо у нього вкладати любов і повагу до дитини.

Батьків навчають ефективно здійснювати планування виховних впливів, опановувати техніки управління часом, ставити доступні і досяжні цілі. Їх завдання чітко сформулювати розпорядок дня, режимні моменти і навчити дітей їх дотримуватись. Головне завдання для батьків – готувати дітей до можливості долати труднощі на життєвому шляху, не допускати перезавантажень і контролювати досягнення близьких і дальніх цілей індивідуального розвитку.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Відповідальність без самознищення»

Мета: взяття відповідальності за виховання дитини з ООП як повноцінного члена суспільства.

Опис процедури. Батьків просять на аркуші паперу зобразити структуру відповідального батьківства (як вони собі уявляють) з урахуванням компонентів відповідальності: моральних вимог, емоційного ставлення до дітей, батьківсько-дитячої комунікації, організації побуту, спілкування з іншими членами родини.

Психологічна техніка «Практичні кроки до відповідальності»

Мета: рівномірний розподіл обов'язків між членами родини.

Опис процедури. Тренер пропонує розмежувати сфери відповідальності мами і татуса. Він пропонує батькам низку зображень, які використовуються у домашньому господарстві (молоток, викрутка, пиросос, каструля, ганчірка для

миття посуду, поливалка для рослин, ящик для іграшок та ін.). Їх необхідно рівномірно розподілити між членами родини.

Обговорюють обов'язки, які є спірними щодо розподілу відповідальності. До прикладу, ніхто з батьків не хоче виносити сміття або мити лоток за кішкою. Тут можна діяти шляхом жеребкування.

Психологічна техніка «Відповідальність як шлях до впевненості дитини»

Мета: виокремлення сфери відповідальності для дитини.

Опис процедури. Кожній дитині подобається відчувати, що вона робить цінний внесок у життя родини. Навіть наймолодші малята з ООП отримують можливість допомагати та відповідати за певну частину повсякденної роботи. Це можуть бути: ігри з котиком, годування рибок, прибирання тарілочки за собою після їжі, контролювання, чи заточені олівці для малювання та ін. батьки повинні відмічати виконання дитиною своїх обов'язків похвалою.

Психологічна техніка «Помічник».

Мета: заохочення допомоги дитини з ООП у домашньому побуті.

Опис процедури. Іноді дитині хочеться допомагати мамі або татові. Тому їй приписують відповідальність за певну ділянку порядку: мама місить тісто для печива, і дитині дають шматок, щоб вона вирізала печиво формочками. Бажано, щоб у цій дитячо-дорослій грі була атрибутика, до прикладу, фартушок помічника чи ін.

Психологічна техніка «Я можу більше»

Мета: застосування прийому «умовного внеску» у роботі з дітьми з ООП.

Опис процедури. Ми розуміємо, що кожна дитина потребує підтримки, щоб розвинути впевненість у своїх силах. Діти досягають стільки, скільки ми допомагаємо їм повірити в те, що вони можуть досягти. Тому важливим завданням є навчитись правильно надавати допомогу під час виконання різних дитячих побутових обов'язків.

Рівні надання допомоги:

Використання опори (візуальні, словесні, структурні підказки).

Нагадування: «Згадай, як ми це робили минулого разу»

Вказівка на помилку: «Подумай уважно, тут є помилка», «Перевір ще раз»

Підказка-запитання: «Чи все ти врахував?», «Що станеш робити далі?»

Часткова підказка: «Потрібно взяти трохи менше...»

Прямий показ – батьки показують спосіб виконання завдання

Батьківська допомога – це значна частина виконаної роботи, але вкінці похвала стосується саме дитини. Саме тому вона відчуває себе цінною, і це важливо для її мотивації. Батьки, які пліч-о-пліч йдуть життєвою дорогою зі своїми дітьми, мають підтримувати їх, щоб сформувати у них громадянську відповідальність.

Підбиття підсумків роботи.

Резюме ведучого. Отже, відповідальне батьківство у стосунках з особливими малятами – це про те, як виявляти і задовольняти їхні базові потреби, це про підтримку і допомогу. Відповідальність – це не тягар, а радше дар, який зробить нас кращими і сильнішими.

Прощання.

Заняття 13

Упорядковане життя – спокійна душа: як організувати побут і день

Мета: подолання дезорганізації у побуті та сімейних стосунках; формування навичок самоорганізованості батьків як передумови самоефективної поведінки у дітей.

Привітання.

Оголошення теми роботи.

Висловлювання очікувань учасників

Психорелаксаційна техніка «Хаос і порядок».

Основна частина:

Вступне слово тренера: Батьки повинні стати на позицію власного вольового контролю, організованості та самоефективності. Їхня самоорганізація має стати прикладом для наслідування з боку дітей. Важливим кроком є подолання дезорганізації, яка часто виникає внаслідок нерозуміння

особливостей взаємодії з дитиною, котра має порушення розвитку. Самоорганізація стосується дотримання раціонального розпорядку, планування власних дій та контролю за отриманням результату. Ключовим моментом є розподіл сімейних обов'язків та виділення особистого часу для відпочинку та відреагування негативних емоцій.

Психологічні техніки:

Психологічна техніка «Режим без тиранії»

Мета: оптимізація щоденних справ шляхом створення чіткого, але гнучкого розпорядку.

Опис процедури. Батьки складають щоденний м'який розклад для всієї родини. Обґрунтовують зміст і тривалість режимних моментів.

Домашнє завдання: скласти для дитини візуальний розпорядок дня.

Психологічна техніка «Організація ігрових зон»

Мета: розвиток у дітей з ООП організованості, залучення їх до створення системи зберігання в ігровій кімнаті.

Опис процедури. Організація зберігання іграшок в ігрових зонах – це не лише про порядок, а й про розвиток самостійності, відповідальності та сенсорної орієнтації у просторі. Взірці ефективної організації:

1. Готуємо середнього розміру коробки (з наліпками) для сюжетно-рольових ігор і разом з дитиною сортуємо в них ігрові матеріали: «Лікарня», «Доньки-матері», «Школа», «Магазин», «Автопарк» та ін.

2. Розділяємо ігровий простір на окремі осередки: куточок для будівництва, зона рольових ігор, куточок читання, спокійна зона, творча зона.

3. Реалізуємо кольорове кодування зон: зелена поличка – м'які іграшки; синя поличка – машинки, жовта поличка – ляльки.

Психологічна техніка «Сімейні ритуали»

Мета: ефективна організація сімейного життя і батьківсько-дитячої взаємодії.

Опис процедури. Пропозиції ідей для сімейних традицій і ритуалів:

«Час тиші» – встановлюють пісковий годинник і поки він сиплеться, всі сидять нишком.

«День смішних речей» – день навпаки, кумедних звичок і жартів.

«Чарівний рюкзак пригод» – родинні мандрівки з рюкзаком і мапою (у парк, до бабусі, на природу, на міський ігровий майданчик).

«Сімейна кухня мастер-шеф» – раз на тиждень дитина (за допомогою дорослого) обирає меню і допомагає готувати.

«Сенсорний експерт» – для розвитку сенсорики дитини з ООП раз на тиждень відводять час для відгадування предметів на нюх, дотик.

«Зірка тижня» – уся родина обирає одну найкращу дитячу перемогу, зроблену дитиною впродовж тижня (навіть маленьку!)

Резюме ведучого. Отже, сьогодні нами було обговорено низку питань підвищення організаційної ефективності батьків та контролю за досягненнями дітей. Організованість батьків – за запорука надійності і результативності. Організовані батьки мають втричі більше часу для відпочинку, вони проживають життя не у хаосі, а в гармонії. А їхні діти стають їм опорою і допомогою на все життя.

Прощання.

Умови ефективної роботи:

- використання спрямованості батьків на позитивний результат;
- опір на здатність батьків раціонально аналізувати власні виховні впливи;
- сприймання дитини як повноцінного члена суспільства, що має додаткові освітні потреби;
- використання досвіду інших батьків і науково-обґрунтованого досвіду, представленого у науковій літературі;
- врахування спільного вкладу обох батьків у реалізацію функцій відповідального батьківства;
- опір на взаємопідтримку у колі родини.

Отже, узагальнення результатів дослідження дозволило виокремити найактуальніші компоненти феномену батьківства, а саме: соціальний, проблемо-зорієнтований, ціннісно-зорієнтований, комунікативний, емоційно-регулятивний і ресурсний. З урахуванням цих компонентів, а також виявлених кореляційно значущих детермінант, було розроблено комплексну корекційно-розвивальну методику, спрямовану на подолання емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Реалізацію методики передбачено у форматі дистанційного групового активного соціально-психологічного навчання. Структура методики включає такі складові: вихідні характеристики; напрями психологічної роботи; тематика занять; умови ефективної реалізації; а також методи та техніки психологічного впливу.

Розроблена нами методика подолання емоційного вигорання у батьків, котрі виховують дошкільників із особливими освітніми потребами, спрямована на розвиток ефективної емоційної поведінки батьків у стосунках із дітьми. Запропонований підхід орієнтований на глибоке розуміння причин емоційного вигорання та роботу з тими факторами (внутрішніми і зовнішніми), які до нього призводять. Серед зовнішніх детермінант увагу спрямовано на розширення заходів з психологічної підтримки (соціальний компонент); усунення деструктивного впливу конфліктного середовища, несприятливої психологічної атмосфери у сім'ї (проблемо-зорієнтований компонент).

Щодо внутрішніх детермінант, то психологічна робота спрямована на подолання негативного мислення; неналежного ставлення до правил (ціннісно-зорієнтований компонент); підвищення ефективності батьківсько-дитячої комунікації (комунікативний компонент); формування стресостійкості, здатності управляти своїми емоціями, емпатійності; зниження почуття провини; усунення фрустрованості, хронічного стресу, фізичного та емоційно-психологічного виснаження (емоційно-регулятивний компонент); підвищення батьківської відповідальності та організованості (ресурсний компонент).

Психологічна інтервенція здійснюється з урахуванням поетапного опрацювання кожної з визначених детермінант. Початковим етапом виступає

ідентифікація симптомокомплексу, притаманного синдрому емоційного вигорання. У процесі взаємодії з батьками акцент робиться на формуванні адаптивних копінг-стратегій. Для батьків, які здійснюють догляд і супровід дітей з особливими освітніми потребами пропонуються психологічні рекомендації щодо роботи з дітьми. Надзвичайно важливо оволодіння навичками емоційної саморегуляції, розвитку толерантності до фрустрації та здатності до конструктивної поведінки у стресогенних ситуаціях.

3.3. Оцінка ефективності впровадження результатів формувального експерименту на основі аналізу психологічних детермінант

На етапі апробації результатів формувального експерименту вибірку батьків, які виховують дітей з ООП було розділено на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). До ЕГ входило 62 батьків, до контрольної – 63. Експериментальна група (ЕГ) складала 39 матерів (62,9%) і 23 татуся (37,1%). До контрольної групи (КГ) входило 38 матерів (60,9%) і 25 татусів (39,7%).

Для визначення рівнів емоційного вигорання батьків експериментальної і контрольної групи після проведеного активного соціально-психологічного навчання було повторно застосовано методи анкетування і тестування, використані на констатувальному етапі дослідження. Серед них анкети вивчення емоційного вигорання у батьків, аналізу детермінант емоційного вигорання (автор А. Гончарук), опитувальники дослідження психологічної атмосфери у сім'ї (автор А. Фідлер), позитивного мислення (автор В. Балахтар), раннього батьківства (автори: М. Frank & Е. Nembacher), взаємин батьків і дітей (автор І. Марківська), емоційного інтелекту (автор Н. Холл), організованості (автори: Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина), шкали 16-факторного особистісного опитувальника (автор Р. Кеттелл) (додатки А–І).

У таблиці 3.2.1 наведемо аналіз результатів після формувального експерименту

Таблиця 3.2.1

**Частотний розподіл батьків дітей з ООП за рівнем емоційного вигорання до і після експериментального втручання
(дані представлено у %)**

№ з/п	Рівні	Кількість балів	Батьки дітей ЕГ	Батьки КГ
6.	Високий	20-17 балів	3,8%	5,1%
7.	Вищий за середній	16-13 балів	22,5%	35,8%
8.	Середній	12-9 балів	47,7%	35,8%
9.	Нижчий за середній	8-5 балів	19,6%	19,6%
10.	Низький	4-0 бали	6,4%	3,8%

Аналіз результатів формувального експерименту засвідчив позитивну динаміку у зниженні рівнів емоційного вигорання в експериментальній групі порівняно з контрольною. Зокрема:

Високий рівень емоційного вигорання було зафіксовано лише у 3,8% батьків ЕГ, тоді як у КГ цей показник становив 5,1%, що свідчить про незначне, але показове зменшення критичного виснаження серед учасників, залучених до корекційно-розвивальної методики.

Вищий за середній рівень виявлено у 22,5% ЕГ проти 35,8% КГ, що свідчить про ефективність впливу методики подолання емоційного вигорання.

Середній рівень зафіксовано у 47,7% учасників ЕГ, що на 11,9% більше, ніж у КГ (35,8%). Це свідчить про перехід частини батьків з вищого до більш збалансованого емоційного стану.

Нижчий за середній рівень виявлено однаково в обох групах – по 19,6%, що може свідчити про стабільність показників у батьків зі зниженим рівнем емоційного вигорання незалежно від участі в експерименті.

Низький рівень спостерігався у 6,4% ЕГ, що майже вдвічі більше, ніж у КГ (3,8%), що може вказувати на позитивний ефект формувального впливу щодо збереження емоційної рівноваги.

Порівняльну динаміку експериментальної і контрольної групи можна спостерігати за рис. 2.2.1

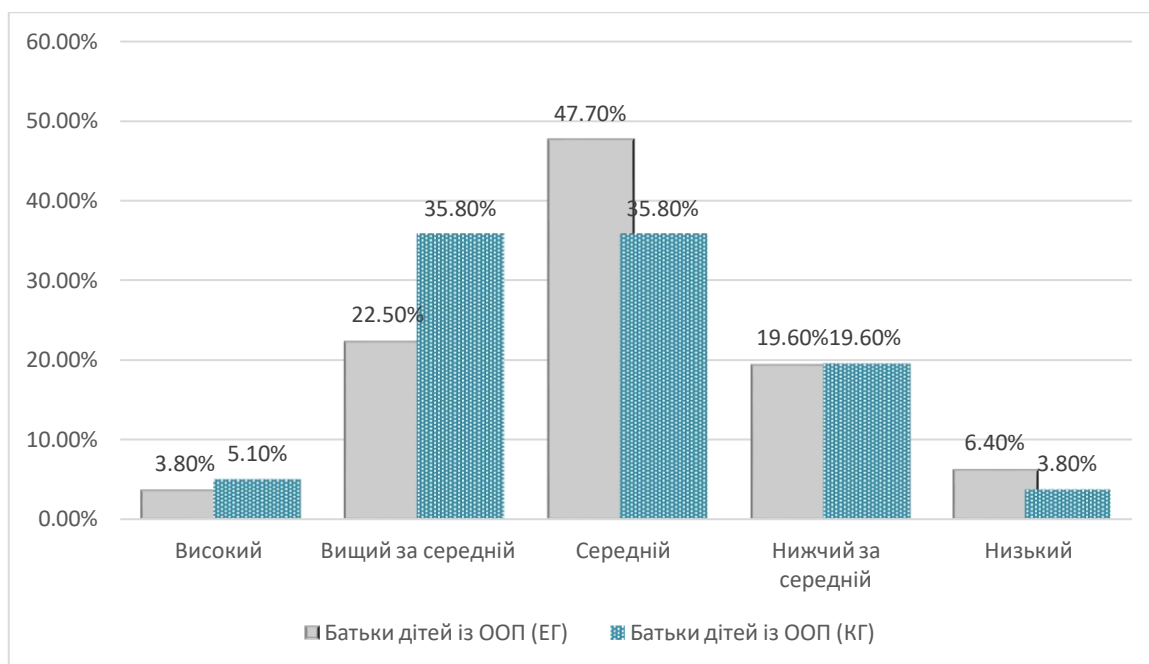


Рис.3.2.1. Диференційні відмінності за рівнями вигорання батьків дітей з ООП до і після формувального експерименту

Отримані дані свідчать про оптимізацію емоційної поведінки за всіма психологічними показниками, що виражається у зниженні рівня емоційного, фізичного виснаження, підвищенні мотиваційних ресурсів особистості. Це вказує на позитивну динаміку психоемоційного стану учасників дослідження та ефективність застосованих психокорекційних заходів.

Наступним етапом стало дослідження модулюючих змінних 1-го порядку, представлених зовнішніми детермінантами вигорання. Результати їх дослідження представлено у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Частотний розподіл батьків дітей з ООП за зовнішніми детермінантами вигорання до і після формувального експерименту (за соціальним і проблемо-зорієнтованим компонентами)

№ з/п	Рівні	Критерії дослідження					
		Недостатня психологічна підтримка		Наявність конфліктів		Психологічна атмосфера сім'ї	
		Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ
1.	Високий	13,8%	24,6%	5,1%	11,5%	38,5%	30,1%
2.	Вищий за середній	15,5%	29,2%	12,5%	15,9%		
3.	Середній	25,7%	27,0%	34,8%	33,3%	43,8%	43,8%
4.	Нижчий за середній	23,1%	19,2%	30,1%	23,1%	17,7%	26,1%
5.	Низький	21,9%	0%	17,7%	16,2%		

Отримані дані демонструють відмінності у рівнях недостатньої психологічної підтримки серед батьків експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ) після проведення відповідного психологічного втручання.

Ключові позиції динаміки до і після експерименту дали змогу констатувати недостатню підтримку для батьків дітей з ООП КГ (відповідно у 24,6% та 29,2%), що вказує на гостроту цієї проблеми для батьків, які не брали участі в активному соціально-психологічному навчанні.

Батьки ЕГ демонструють більш збалансований розподіл між рівнями, з переважанням середнього (25,7%) і нижчого за середній (23,1%), що свідчить про тенденцію до збільшення соціальної підтримки і пом'якшення суб'єктивного відчуття її нестачі.

Найбільш яскравим показником є наявність у 21,9% батьків ЕГ низького рівня цієї детермінанти, що означає фактичне поліпшення соціальної ситуації, адже у КГ батьків цей показник становить 0%, тобто жодний із батьків не оцінив свою психологічну підтримку як достатню.

Отримані результати свідчать про ефективність застосованих психолого-педагогічних заходів в експериментальній групі. Вони сприяли підвищенню суб'єктивного рівня психологічної підтримки, що відображається у зменшенні частки батьків з високим рівнем недостатності підтримки та зростанні частки тих, хто оцінює підтримку як достатню.

За детермінантою «рівень конфліктності», отримано таку динаміку:

Зменшення рівня конфліктності в батьків з ООП (ЕГ) (5,1%) порівняно з КГ (11,5%) вказує на ефективність психологічної або соціально-педагогічної підтримки, що була надана під час експерименту. Показник 12,5% (ЕГ) проти 15,9% (КГ) підтверджує тенденцію до зниження напруження в родинях експериментальної групи. Частка родин із нижчим за середній рівнем конфліктності є більшою в ЕГ (30,1%) порівняно з КГ (23,1%), що свідчить про перехід значної кількості сімей до більш гармонійних взаємин.

Низький рівень конфліктності в обох групах приблизно однаковий (17,7% у ЕГ проти 16,2% у КГ), що може свідчити про сталість сімей, де злагожденість

була присутня з початку. Порівняльний аналіз за цим фактором свідчить про зниження рівня конфліктності в родинх учасників експериментальної групи. Зменшення частки родин із високими показниками конфліктів та зростання показників гармонійності (нижчий за середній та низький рівні) підтверджує позитивний вплив корекційно-розвивальної роботи.

Порівняльний аналіз за фактором «психологічна атмосфера сім'ї» до і після експерименту дав можливість отримати такі дані: 38,5% батьків ЕГ відзначили високий рівень психологічного клімату, на відміну від 30,1% у КГ. Це свідчить про покращення взаєморозуміння, емоційної підтримки та стабільності в родинх, які брали участь в експерименті. Однаковий показник за середнім рівнем в обох групах (43,8%) може свідчити про стійкий базовий стан психологічного клімату, який не зазнав значних змін у певної частини родин. Низький рівень психологічної атмосфери значно нижчий у батьків дітей з ООП ЕГ (17,7%), ніж у КГ (26,1%), що є індикатором зменшення напруження, тривожності або конфліктності в родинх, де було здійснено психолого-педагогічний вплив. Отримані результати свідчать про позитивний вплив експериментальної методики на психологічну атмосферу в сім'ях, які виховують дітей з ООП. Зростання частки родин із високим рівнем емоційного комфорту та одночасне зменшення низького його рівня свідчить про успішне зміцнення внутрішньо сімейної взаємодії, покращення комунікації, зниження напруги та підтримку позитивного психоемоційного клімату.

Не менш важливою складовою аналізу результатів формувального експерименту є дослідження динаміки модулюючих змінних 2-го порядку, представлених внутрішніми детермінантами вигорання. Дані щодо їх дослідження представлено у таблиці 3.2.3.

Позитивним результатом стала повна відсутність високого рівня негативного мислення у батьків ЕГ (0%), у той час як у КГ такий рівень зберігається (2,6%). Це важливий сигнал про зниження крайніх форм песимізму, тривожності та схильності до негативної інтерпретації подій.

Таблиця 3.2.3.

**Частотний розподіл батьків дітей з ООП за внутрішніми
детермінантами вигорання до і після формувального експерименту
(за ціннісно-зорієнтованим і комунікативним компонентами)**

№ з/п	Рівні	Критерії дослідження					
		Негативне мислення		Правила та повага у родині		Батьківсько-дитяча комунікація	
		Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ
6.	Високий	0%	2,6%	17,7%	13,8%	17,7%	5,1%
7.	Вищий за середній	1,3%	2,6%	40,8%	38,5%		
8.	Середній	41,8%	50,6%	29,2%	29,2%	53,1%	51,8%
9.	Нижчий за середній	43,1%	40,8%	8,9%	15,1%	29,2%	43,1%
10.	Низький	13,8%	3,4%	3,4%	3,4%		

Середній рівень негативного мислення дещо нижчий у батьків дітей з ООП ЕГ (41,8%) у порівнянні з батьками дітей з ООП КГ (50,6%), що може свідчити про початок переосмислення батьками життєвих труднощів і зменшення впливу стресу. Найбільший контраст – у групі тих, хто мають низькі рівні: 13,8% у ЕГ проти лише 3,4% у КГ. Це означає, що значно більша частина батьків експериментальної групи демонструє позитивне або нейтральне мислення, що сприяє емоційній стабільності, кращому прийняттю особливостей дитини та продуктивнішій взаємодії з нею. Здобуті результати чітко свідчать про зменшення проявів негативного мислення серед батьків експериментальної групи, що стало можливим завдяки участі у відповідних психологічних заходах. Це покращення виражається у зменшенні частки батьків із середнім та високим рівнем негативного мислення і зростанні частки тих, у кого спостерігається низький рівень схильності до негативних переконань. Отже, експеримент підтверджує свою позитивну роль у зміні когнітивних установок батьків, що має довготривалий ефект як для самих дорослих, так і для їхніх дітей.

За критерієм «Правила та повага у родині» з'ясовано, що збільшилась частка батьків з дуже високим рівнем від 13,8% до 17,7% та вищим за середній 38,5% до 40,8%, що свідчить про посилення сімейних норм щодо поваги та дотримання правил після експериментального впливу. Відчутна різниця в категорії «низький рівень»: у КГ батьків – 15,1%, тоді як у ЕГ – лише 8,9%. Це

говорить про те, що в експериментальній групі менше родин мають нестачу взаємоповаги. Після експерименту в батьків експериментальної групи фіксується більш відповідальне ставлення до правил та прояви взаємоповаги в родинному житті, порівняно з контрольною групою. Це підтверджує ефективність психологічних методів, спрямованих на розвиток емоційної культури, дисципліни та здорових меж у сімейному середовищі.

За критерієм «Батьківсько-дитяча комунікація» у батьків ЕГ майже втричі вищі показники взаємин з дітьми з ООП (17,7%) порівняно з КГ (5,1%). Це свідчить про значне покращення емоційного контакту, довіри та взаєморозуміння між батьками та дітьми після участі в експерименті. Середній рівень взаємин залишається приблизно однаковим в обох групах (ЕГ – 53,1%, КГ – 51,8%). Низький рівень взаємин значно частіше трапляється в КГ (43,1%), тоді як у батьків ЕГ він становить лише 29,2%. Це підкреслює, що батьки, які не брали участі в експерименті, залишаються у більш вразливому становищі щодо якості стосунків із дітьми з особливими освітніми потребами. А підвищення показників у батьків ЕГ свідчить про розвиток конструктивних моделей спілкування та співпраці між батьками й дітьми з ООП.

Варто також зазначити, що схильність батьків до емоційного вигорання залежить, насамперед, від рівня розвитку компетентностей емоційної поведінки, таких як здатність до саморегуляції, емпатійності. Водночас, недостатній їх розвиток призводить до виникнення деструктивних емоцій, таких як почуття провини, напруженість, схильність до стресу, емоційно-психологічного виснаження. Розвивально-корекційна робота, яка проводилась у вигляді активного соціально-психологічного навчання, сприяла формуванню знань, і, відповідно, компетентностей емоційної поведінки, що відображено за таблицею 3.2.3.

З огляду на дані експериментального дослідження емоційно-регулюючого компоненту до і після констатувального дослідження, можемо зробити низку узагальнень. Почуття провини у батьків з ООП після експерименту має тенденцію до зниження. В експериментальній групі спостерігається зниження

високого рівня провини до 38,5%. У контрольній групі цей показник залишився високим – 50,6%. В ЕГ частка батьків з низьким рівнем провини зросла до 10,9%, тоді як у КГ цей показник становить лише 4,7%. Середній рівень стабілізувався з 50,6% (ЕГ) проти 45,7% (КГ) – частина батьків перейшла з високого рівня до середнього, що свідчить про нормалізацію емоційного стану. Порівняння результатів свідчить про позитивні зміни в емоційному стані батьків в експериментальній групі: почуття провини зменшилося, що може свідчити про успішність втручання, спрямованого на психологічну підтримку батьків дітей з ООП.

Таблиця 3.2.3.

**Частотний розподіл батьків дітей з ООП за внутрішніми
детермінантами вигорання до і після формувального експерименту
(за емоційно-регулятивним компонентом)**

Рівні	Почуття провини		Фрустрованість		Управління емоціями		Емпатійність		Стрес і фіз. виснаж.		Емоційно-психологічне виснаження	
	Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ
В	38,5%	50,6%	25,4%	43,8%	2,6%	0,0%	36,9%	36,9%	2,6%	3,8%	7,5%	14,6%
ВС									30,1%	38,9%	33,3%	48,5%
С	50,6%	45,7%	53,2%	42,1%	40,8%	35,4%	48,2%	46,9%	36,1%	33,2%	35,6%	27,9%
НС	10,9%	4,7%	21,4%	14,1%	56,6%	64,6%	14,9%	16,2%	15,9%	20,0%	9,8%	6,4%
Н									15,3%	5,1%	13,8%	2,6%

де В – високий; ВС – вищий за середній; С – середній; НС – нижчий за середній; Н – низький рівні.

Порівняльний аналіз показників фрустрованості до і після формувального експерименту вказує на значне зниження високого рівня фрустрованості в експериментальній групі: в ЕГ лише 25,4% батьків демонструють високий рівень фрустрованості, у КГ – значно більше: 43,8%. Зростання кількості батьків із низьким рівнем фрустрованості також підтверджує позитивну динаміку. Після експерименту експериментальна група демонструє менший рівень фрустрованості, порівняно з контрольною. Це може бути результатом цілеспрямованої психологічної чи педагогічної підтримки, яка допомогла знизити напруження та тривогу у батьків.

Як демонструють результати формувального експерименту за фактором «управління емоціями», в ЕГ 2,6% батьків демонструють високий рівень управління емоціями, в той час як у КГ цей показник наближається до 0. Середній рівень є вищим в експериментальній групі: 40,8% проти 35,4% у контрольній. Також притаманне зниження частки батьків із низьким рівнем управління емоціями в ЕГ (56,6%), у КГ – 64,6%. Порівняно з контрольною групою, батьки з експериментальної групи покращили здатність управляти емоціями: з'явилися високі показники, зросли середні, а низькі зменшились. Це свідчить про ефективність застосованого соціально-психологічного навчання з розвитку компетентностей емоційної поведінки.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що рівень емпатійності батьків дітей з особливими освітніми потребами до та після проведення експериментального втручання залишився незмінним. Цей результат є індикатором стабільності емоційно-ціннісного ставлення батьків до своїх дітей та може бути інтерпретований як первісно високий рівень емпатійних проявів, який не потребував суттєвих корекцій. З огляду на специфіку батьківського досвіду у вихованні дитини з ООП, можна припустити, що емпатія формується як адаптивна емоційна стратегія, яка дозволяє краще розуміти потреби дитини, надавати підтримку в складних ситуаціях і водночас підтримувати внутрішній психологічний баланс. Відсутність значущих змін у рівні емпатійності після експерименту свідчить не про неефективність втручання, а радше про вже сформовану і стійку установку на співчуття, прийняття та підтримку, що характерна для батьків дітей з ООП. Це підтверджує думку про те, що емпатія в таких умовах є внутрішньо вмотивованою рисою, а не лише результатом зовнішнього впливу чи навчання.

За фактором «Стрес та фізичне виснаження» з'ясовано, що батьків з низьким рівнем стресу значно більше в експериментальній групі: 15,3% батьків ЕГ мають низький рівень стресу, у той час як у КГ лише 5,1%. Також визначено відмінності за показником «нижчий за середній»: в ЕГ – 15,9%, у КГ – 20,0%. Окрім того, в експериментальній групі спостерігається: зменшення частки

батьків з високими рівнями стресу і зростання кількості батьків із низькими; стабілізація фізичного стану більшості батьків у межах середнього рівня. Ці результати можуть свідчити про посилення стресостійкості, залучення емоційних ресурсів та ефективних механізмів подолання напруги, сформованих в процесі експерименту.

Не менш значимим є вагоме зменшення високого рівня емоційно-психологічного виснаження в ЕГ (з 14,6% до 7,5%), вищого за середній (з 48,5% до 33,3%). Це свідчить про стабілізацію емоційного стану у значної частини батьків після експерименту. Після проведення формувального експерименту у батьків ЕГ спостерігається виразна позитивна динаміка: зменшення кількості осіб із високим та вищим за середній рівнями емоційно-психологічного виснаження; зростання частки батьків із середнім та низьким рівнями; загальне покращення емоційного самопочуття порівняно з контрольною групою. Ці дані підтверджують, що психологічна допомога була ефективним засобом профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з ООП.

Серед усіх компонентів поведінки батьків одним із найбільш фундаментальних є ресурсний, оскільки пов'язаний із батьківською відповідальністю та організованістю. Натомість, низькі рівні цих вольових якостей часто виступають детермінантами емоційного вигорання, на що було акцентовано увагу під час формувального дослідження. За його результатами отримано окремі зміни, що відзначено у таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.

**Частотний розподіл батьків дітей з ООП за внутрішніми
детермінантами вигорання до і після формувального експерименту
(за ресурсним компонентом)**

№ з/п	Рівні	Батьківська відповідальність		Організованість	
		Батьки ЕГ	Батьки КГ	Батьки ЕГ	Батьки КГ
1.	Високий	43,2%	42,8%	15,3%	5,4%
2.	Середній	45,1%	40,8%	46,5%	38,5%
3.	Низький	11,7%	17,4%	38,2%	56,1%

Результати за тестами формують дисонанс: поряд з високою батьківською відповідальністю спостерігаються низькі рівні організованості. Дані за відповідальністю є достатніми для виконання батьківських функцій. Як видно з

таблиці, частки батьків із високим та середнім рівнем відповідальності майже ідентичні в обох групах, незалежно від проходження експериментального втручання. Зокрема, високий рівень відповідальності спостерігається у понад 43% батьків як в ЕГ, так і в КГ. Різниця в межах статистичної похибки, що дозволяє зробити висновок про стійкий характер цієї якості.

Як бачимо, батьківська відповідальність – це глибоко вкорінена внутрішня установка, яка формується на основі моральних переконань, етичних норм та емоційного зв'язку з дитиною. Особливо у випадках виховання дітей з ООП вона виступає системоутворювальним чинником, який не піддається суттєвим коливанням. Зважаючи на це, отримані результати свідчать, що батьківська відповідальність є стабільною характеристикою, яка не зазнає значущих змін під впливом експериментальних програм, адже має глибоке емоційно-мотиваційне та ціннісне підґрунтя. Це підкреслює її важливу роль як опори у батьківсько-дитячій взаємодії, особливо в умовах виховання дитини з особливими потребами.

На противагу, за рівнями організованості характерне виразне зростання в ЕГ після експерименту. В експериментальній групі 15,3% батьків продемонстрували високий рівень організованості, у той час як у КГ – лише 5,4%, що вказує на помітний позитивний ефект експерименту у формуванні навичок самоуправління, планування та впорядкування повсякденних завдань. Більший відсоток батьків із середнім рівнем в експериментальній групі: 46,5% в ЕГ проти 38,5% у КГ. Можна припустити, що частина батьків із низьким рівнем організованості в ЕГ підвищила свою організованість до середнього рівня. Окрім того, характерне значне зниження низького рівня в ЕГ: в ЕГ – 38,2%, у КГ – 56,1%. Це один із найважливіших показників – в експериментальній групі майже на 18% менше батьків з низьким рівнем організованості, ніж у контрольній, що свідчить про ефективність методики, яка була спрямована на покращення життєвої структури батьків.

На відміну від батьківської відповідальності, яка продемонструвала стійкість та незмінність, показники організованості виявилися значно більш

чутливими до експериментального впливу. Зростання високого та середнього рівнів організованості, зменшення частки осіб із низьким рівнем свідчить про формування нових навичок самоорганізації, покращення тайм-менеджменту та впорядкування батьківсько-дитячої взаємодії у продуктивному форматі.

Отже, можемо зробити висновок про позитивний вплив експериментальної методики на емоційно-психологічне самопочуття батьків, що є умовою зниження емоційного вигорання. Аналіз отриманих даних засвідчив ефективність реалізованої методики, спрямованої на подолання емоційного вигорання, підвищення емоційної опірності батьків і покращення сімейної взаємодії в родинях, що виховують дітей з особливими освітніми потребами.

В експериментальній групі (ЕГ) зафіксовано позитивну динаміку за такими критеріями:

Зниження рівня емоційного вигорання у батьків, що виявляється в оптимізації емоційної поведінки, зменшенні проявів емоційно-психологічного виснаження.

Підвищення рівня психологічної підтримки.

Зниження рівня конфліктності у родині – в ЕГ спостерігається менша частка сімей із високим або вищим за середній рівнем конфліктів.

Покращення психологічної атмосфери в родині, зростання частки родин із високим рівнем емоційного комфорту та зменшення кількості родин із низьким рівнем.

Зменшення негативного мислення, що проявляється в зниженні частоти середнього та високого рівня негативних установок і збільшенні кількості батьків із низьким рівнем негативного мислення.

Покращення дисциплінарної структури та взаємоповаги в родині – зафіксовано вищі показники дотримання правил і взаємної поваги в ЕГ порівняно з КГ.

Якісне покращення батьківсько-дитячих взаємин, зокрема зростання частки родин із високим рівнем емоційного контакту та зниження рівня дистанції й напруги у спілкуванні.

Зниження рівнів провини, фрустрованості, стресу, емоційного та фізичного виснаження, а також підвищення рівнів організованості, управління емоціями та емоційної стабільності.

Натомість рівень емпатійності та батьківської відповідальності залишився сталим, що вказує на стійкість цих якостей як внутрішніх ціннісних орієнтацій, менш залежних від зовнішніх впливів.

Загалом, результати підтверджують ефективність реалізованого активного соціально-психологічного навчання, яке сприяє гармонізації родинного середовища, зміцненню емоційної стійкості батьків, покращенню якості батьківсько-дитячої взаємодії та виховання дітей з ООП. З огляду на це, розроблена методика подолання емоційного вигорання батьків дітей з ООП засвідчила свою високу ефективність у практичному застосуванні. Її змістові та структурні компоненти інтегрують сучасні психолого-педагогічні підходи, що забезпечує цілісність і системність впливу. Апробація методики підтвердила позитивну динаміку у зниженні проявів емоційного вигорання, підвищенні рівня емоційної саморегуляції, покращенні якості батьківсько-дитячих взаємин. Отже, запропонована методика є ефективним інструментом психоемоційної підтримки родин, які виховують дітей з ООП, та може бути рекомендована для широкого впровадження в освітню і психологічну практику.

Узагальнюючи результати дослідження, визначено перспективні напрями подальшої науково-практичної діяльності, серед яких: розроблення комплексних програм консультування батьків дітей з ООП; підвищення професійної компетентності фахівців щодо попередження емоційного вигорання у батьків; налагодження міжвідомчої співпраці у супроводі родин; активізація участі громад та соціальних інституцій у створенні підтримувального середовища. Ці напрями сприятимуть розширенню системи підтримки родин і підвищенню якості життя батьків і дітей з особливими освітніми потребами.

Висновки до третього розділу

Опрацювання проблеми подолання емоційного вигорання батьків у взаємостосунках з дітьми з особливими освітніми потребами, уможливило розробити методику формування емоційної стійкості та подолання емоційного вигорання, проаналізувати теоретико-методичний інструментарій її реалізації та представити змістові засади методики розвитку ефективної емоційної поведінки батьків у стосунках із дітьми з ООП, а саме:

Запропоновано методику, в основу якої покладено етіологічний підхід, зорієнтований на глибоке розуміння зовнішніх і внутрішніх детермінант емоційного вигорання. У представленій методиці з подолання емоційного вигорання особливу увагу спрямовано на розширення заходів з психологічної підтримки; усунення деструктивного впливу конфліктного середовища, подолання несприятливої психологічної атмосфери у родині (зовнішні детермінанти); подолання негативного світосприймання; неналежного ставлення до правил; неефективної батьківсько-дитячої комунікації; низької стресостійкості, фрустрованості, фізичного та емоційно-психологічного виснаження, низької організованості та ін. (внутрішні детермінанти). Структура методики передбачає визначення симптомокомплексу емоційного вигорання, напрямів роботи з батьками щодо формування у них ефективних виховних копінг-стратегій, а також психологічних рекомендацій батькам щодо роботи з дітьми з ООП.

Ефективними для реалізації методики визначено низку методів, спрямованих на подолання проблеми емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з ООП: релаксаційні техніки, методи тілесно орієнтованої терапії, заходи з інформаційної підтримки, психологічне консультування, дебрифінг у ході групової роботи з батьками, котрі переживають однакові труднощі, методи сімейної психотерапії, методи формування емоційної компетентності батьків у стосунках з дітьми з ООП, техніки позитивного світосприймання, технології самоменеджменту.

На основі аналізу компонентів батьківства і кореляційно значущих детермінант емоційного вигорання нами було розроблено корекційно-розвивальну методику з подолання емоційного вигорання у батьків, котрі виховують дітей з ООП, яку заплановано реалізувати в умовах дистанційної групової форми роботи методами АСПН. Методика складається з вихідних даних (мета, тип заняття, форма роботи, розмір групи, періодичність занять та ін.); напрямів та умов психологічної роботи. Її представлено такою тематикою:

- «Психологічна підтримка як ресурс: як не залишатися наодинці?»;
- «Родинний клімат: як підтримати одне одного і зберегти емоційний комфорт»;
- «Ми різні – ми разом: вчимося долати конфлікти у взаєминах»;
- «Через розуміння до любові: як змінити мислення і побачити дитину серцем»;
- «Коли щось іде не так: аналізуємо помилки у спілкуванні з дитиною»;
- «Бути батьками – не про провину, а про любов: як позбутися самозвинувачень і бути в ресурсі»;
- «Життєві перепони і фрустрація: як зберегти спокій, коли емоції на межі»;
- «Спокій всередині – рівновага зовні: як батькам опанувати себе у важкі моменти»;
- «Слухати і чути: емпатія як ресурс батьківства»;
- «Як відновитись, коли виснаження стало нормою»;
- «Повернення до себе: як впоратись з емоційним вигоранням»;
- «Бути на своєму місці: як розвивати батьківську відповідальність»;
- «Упорядковане життя – спокійна душа: як організувати побут і день».

З огляду на результати проведеного дослідження, визначено низку актуальних і перспективних напрямів подальшої науково-практичної діяльності, спрямованої на поглиблення та розширення системної підтримки батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Зокрема, доцільним є розроблення та впровадження комплексних програм індивідуального й сімейного консультування, які враховуватимуть специфіку емоційних станів,

рівень стресового навантаження та особливості батьківсько-дитячої взаємодії в умовах виховання дитини з ООП.

Важливим напрямом є також підвищення професійної обізнаності педагогів, практичних психологів, соціальних працівників щодо психологічних проявів емоційного вигорання у батьків, його наслідків для сімейного функціонування та психічного здоров'я, а також розвитку ефективних моделей міжвідомчої взаємодії у процесі психолого-педагогічного супроводу сімей. Особливої уваги потребує впровадження міждисциплінарних форм навчання та підвищення кваліфікації фахівців із фокусом на роботу з родинами дітей з ООП.

Крім того, значний потенціал має активізація участі місцевих громад, громадських організацій, соціальних служб та інших інституцій громадянського суспільства у створенні інклюзивного, толерантного та підтримувального середовища для родин, які виховують дітей з особливими потребами. Це сприятиме зменшенню соціальної ізоляції таких родин, формуванню середовища соціальної згуртованості та розвитку системи взаємодопомоги на рівні громади.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання наукової проблеми емоційного вигорання батьків, котрі виховують дошкільників з особливими освітніми потребами, та зроблено такі висновки.

1. Теоретично обґрунтовано наукові підходи до проблеми емоційного вигорання. Встановлено, що найбільш поширеними теоретичними поглядами на тлумачення сутності вигорання є пояснення його як: а) полісистемно детермінованого утворення; б) дезадаптивного процесу; в) результату психофізичного та емоційно-психологічного виснаження; г) явища деструктивної деформації особистості; е) механізму психологічного захисту. У межах дослідження емоційне вигорання інтерпретується як поєднання психофізичного виснаження, пов'язаного з довготривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях, і недостатності ресурсів для управління значимою діяльністю. Його симптоматика стосується різних сфер: психофізичної (фізична втома, виснаження, безсилля, психосоматичні симптоми); емоційної (емоційно-психологічне виснаження, тривога, безнадійність, постійне почуття провини, напруженість (фрустрованість), відчуття порожнечі і безпорадності); соціальної (нестача підтримки з боку рідних і близьких, часті конфлікти у сім'ї, несприятливий психоемоційний клімат у родині, соціальна ізоляція), поведінкової (неорганізованість, нерегламентований розпорядок).

Під час опрацювання теоретичних досліджень передумов емоційного вигорання у батьків встановлено, що його психофізіологічною основою є порушення функціонування гіпоталамо-гіпофізарної системи. У соціально-психологічному аспекті емоційне вигорання формується під впливом низки зовнішніх та внутрішніх детермінант, пов'язаних із дезадаптивно-динамічними, соціальними, економічно-фінансовими та іншими факторами.

Обґрунтовано психологічні основи виховання дошкільників з особливими освітніми потребами в умовах сім'ї з урахуванням засад відповідального

батьківства. Опираючись на принципи нашого дослідження відповідальне батьківство охарактеризовано як свідомий підхід до виховання дітей, який передбачає всебічне забезпечення їхніх базових потреб, включаючи фізичний, психологічний та емоційний розвиток. Для його реалізації ключовим чинником визначено батьківські компетентності, що проявляються у здатності забезпечувати емоційну підтримку, ефективну комунікацію, розуміння потреб дитини та відповідальне ставлення до виховного процесу. Проаналізовано особливості батьківсько-дитячих взаємостосунків із представниками різних нозологічних категорій дошкільників із ООП, що дозволило виокремити специфіку батьківських компетентностей і психологічних підходів, необхідних для ефективної підтримки розвитку різних груп дошкільників з особливими освітніми потребами. Урахування цих підходів дає змогу зменшити стреси й емоційне напруження у межах батьківсько-дитячих взаємостосунків, що сприяє зниженню емоційного вигорання у батьків.

2. Розроблено структурно-функціональну модель емпіричного дослідження на основі вивчення взаємозв'язку емоційного вигорання як базової змінної та модулюючих змінних 1-го і 2-го порядку, якими виступили зовнішні і внутрішні детермінанти. Дослідження емоційного вигорання як базової змінної дало змогу констатувати у батьків дітей із НР переважання середніх і нижчих за середній рівнів, тоді як для батьків дітей з ООП характерне домінування середнього та вищого за середній його рівнів.

Дослідження модулюючих змінних передбачало аналіз психологічних детермінант, які описано нами як причини, умови, чинники, які породжують та обумовлюють виникнення явища емоційного вигорання. Вивчення модулюючих змінних 1-го порядку, якими виступили зовнішні детермінанти емоційного вигорання, дало змогу констатувати у батьків дітей з ООП: середні і нижчі за середні рівні ставлення до батьківської ролі; недостатню психологічну підтримку батьків (відповідно до їхніх спеціальних потреб) (соціальний компонент); переважання середніх рівнів конфліктної поведінки у батьків і значень сприятливої психологічної атмосфери (проблемо-зорієнтований

компонент); відсутність достатньо значимих для ризику емоційного вигорання показників надлишкового професійного навантаження і фінансових труднощів (економічний компонент).

За даними кореляційного аналізу встановлено: 1) прямий помірний зв'язок між емоційним вигоранням і недостатньою психологічною підтримкою ($r = 0,47592$), рівнем конфліктності ($r = 0,34186$); 2) зворотний помірний зв'язок між вигоранням і сприятливим психологічним кліматом у родині ($r = -0,39053$).

Емпіричне вивчення модулюючих змінних 2-го порядку, якими виступили внутрішні детермінанти емоційного вигорання, дало змогу отримати такі висновки з дослідження стосунків батьків з дітьми з ООП: а) середні або нижчі за середні рівні позитивного мислення; середні рівні прихильного ставлення до дітей, відношення до раннього розвитку дошкільників; вищі за середні рівні ставлення до правил у родині (ціннісно-зорієнтований компонент); б) середні рівні батьківсько-дитячої взаємодії (комунікативний компонент); в) високі рівні почуття провини і фрустрованості; емоційно-психологічного виснаження; фізичного виснаження; низькі рівні управління емоціями; середні рівні емпатійності, (емоційно-регулятивний компонент); г) високі рівні батьківської відповідальності, низькі рівні організованості (ресурсний компонент).

За результатами кореляційного аналізу засвідчено значущі зв'язки низки факторів з емоційним вигоранням, зокрема: високий зв'язок з емоційним виснаженням ($r = 0,72032$); відчутні зв'язки: з фізичним виснаженням ($r = 0,64263$); позитивним мисленням ($r = -0,52641$); батьківсько-дитячою комунікацією ($r = -0,59801$); стресостійкістю ($r = -0,58095$); почуттям провини ($r = 0,57278$); помірні зв'язки: зі ставленням до правил ($r = 0,36006$); емпатійністю ($r = -0,44656$); батьківською відповідальністю ($r = -0,44656$); фрустрованістю ($r = 0,36119$).

3. Розкрито зміст практичної реалізації методики подолання емоційного вигорання у батьків дошкільників із особливими освітніми потребами. Запропонований підхід окреслено як такий, що має етіологічну спрямованість, оскільки зорієнтований на розуміння причин емоційного вигорання та їх

подолання. Напрямами з подолання зовнішніх детермінант емоційного вигорання визначено: розширення заходів з психологічної підтримки батьків; усунення деструктивного впливу конфліктів та несприятливої психологічної атмосфери у сім'ї. Усунення впливу внутрішніх детермінант емоційного вигорання спрямовано: на подолання негативного мислення; неналежного ставлення до правил; підвищення ефективності батьківсько-дитячої комунікації; формування стресостійкості, здатності управляти своїми емоціями, емпатійності; зниження почуття провини; усунення фрустрованості, хронічного стресу, фізичного та емоційно-психологічного виснаження; підвищення батьківської відповідальності та організованості.

Розроблено методику подолання емоційного вигорання батьків дітей з ООП, яка складається з таких структурних частин: вихідні дані; напрями психологічної роботи; зміст занять активного соціально-психологічного навчання; умови та методи психологічної роботи. Для її реалізації використано активне соціально-психологічне навчання за дистанційною формою, тривалістю 13 занять, в основу якого покладено низку методів: психорелаксації, тілесно зорієнтованої терапії, інформаційної підтримки, дебрифінгу, методів формування емоційної компетентності, позитивного світосприймання, розвитку навичок самоменеджменту.

4. Експериментальним шляхом доведено, що використання методики подолання емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами, яка ґрунтується на комплексному теоретико-методологічному інструментарії, що інтегрує психоемоційні, когнітивно-поведінкові, ресурсно-орієнтовані та рефлексивні підходи до формування емоційної саморегуляції, демонструє високий рівень її ефективності в контексті практичного застосування.

Результати апробації методики підтверджують позитивну динаміку у зниженні рівня емоційного вигорання, підвищенні стресостійкості, покращенні психологічного клімату в родині та зростанні задоволеності батьківською роллю. Зважаючи на вищезазначене, запропонована методика є ефективним

інструментом психолого-педагогічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах емоційного вигорання.

З урахуванням отриманих результатів перспективними напрямками подальших досліджень і практичної роботи є: розроблення цілісних програм індивідуального консультування батьків дітей з ООП; підвищення обізнаності фахівців освітньої та психологічної сфер щодо симптомів і наслідків вигорання у батьків, а також форм співпраці з родинами; залучення громади та соціальних інституцій до створення дружнього середовища для сімей, які виховують дітей з ООП, аби зменшити соціальну ізоляцію та підвищити рівень взаємодопомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Професійне вигорання як психологічна проблема. Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. пр. Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2007. Вип. 12, ч. 1. С. 31–37.
2. Аллен Д. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. Київ : КМ-Букс, 2018. 392 с.
3. Алексєєнко Т.Ф. Молода сім'я : умови виховання дитини : наук.-метод. посіб. Київ : б. в., 2004. 75 с.
4. Алексєєнко Т.Ф. Тенденції трансформації виховної функції сім'ї та основні пріоритети сучасної державної політики у захисті прав дитини в Україні. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2016. Вип. 20 (1). С. 25-35.
5. Алексєєнко-Лемовська Л.В. Складники професійної компетентності вихователів закладів дошкільної освіти: педагогічна майстерність, педагогічна творчість. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 69. С. 5–9.
6. Андрущенко В.П., Андрущенко Т.В., Савельєв В.Л. Конституціоналізація освітнього простору Європи: аксіологічний вимір. К.: Леся, 2014. 288 с.
7. Андрущенко Т.К. Шляхи удосконалення професійної компетентності вихователів дошкільних навчальних закладів в системі післядипломної освіти. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. 2009. Вип. 51. С. 236–239.
8. Аніщук А.М. Підготовка майбутніх вихователів до здійснення соціалізації дошкільника. *Наукові записки. Сер.: «Психолого-педагогічні науки»*. 2009. Вип. 6 (2). С. 231–234.
9. Аронова Р.С. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців дошкільного виховання у педагогічних коледжах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Класичний приват. ун-тет. Запоріжжя, 2016. 263 с.
10. Артемова Л.В., Косенко Ю.М. Модель ступеневої підготовки фахівця

- дошкільної освіти у вищих навчальних закладах. *Психолого-педагогічні проблеми підготовки вчительських кадрів в умовах трансформації суспільства*. 2000. Вип. 1. С. 84–86.
11. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02. Київ, 2007. 34 с.
 12. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Комп'ютерна діагностика емоційної стійкості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 8. С. 35–37.
 13. Астремська І.В. Супервізія у практиці соціальної роботи та підготовці соціальних працівників. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 5. С. 55–59.
 14. Батьківство в радість: тренінговий курс з формування батьківської компетентності / авт.-упоряд. Г.М. Лактіонова, І.Д. Зверєва. Київ : Фенікс, 2009. 360 с.
 15. Бацилєва О.В., Астахов В.М., Пузь І.В. Особливості готовності до батьківства студентської молоді. *Соціальна психологія. Психологія соціальної роботи*. 2019. №4. Т.1. С.101–107.
 16. Бєленька Г. Пропедевтична підготовка матері до виховання і розвитку дитини. Імідж сучасного педагога. 2004. № 5. С.14–17.
 17. Бистров А.Є. Порушення поведінки розумово відсталих підлітків і методи їх корекції. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2014. № 4 (38). С. 413–421.
 18. Біла І.М. Відповідальне батьківство: соціально-психологічні аспекти. Київ : Гельветика, 2021. 278 с.
 19. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Серія : Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 22–23. С. 47–50.
 20. Бадіца М.В. Підготовка майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів до професійно-творчої діяльності засобом продуктивної технології. *Наука і освіта*. 2015. Вип. 6. С. 5–10.

21. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / за заг. ред. А.М. Богуш. Київ : Видавництво, 2012. 26 с.
22. Балаєва К.С. Підготовка майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів до застосування інноваційних технологій у професійній діяльності: монографія. Чернівці : Місто, 2018. 296 с.
23. Біленька Г.В. Вихователь дітей дошкільного віку: становлення фахівця в умовах навчання: монографія. Київ : Світоч, 2006. 304 с.
24. Богініч О.Л., Борисова О.Л., Загарницька І.І. Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці: монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 310 с.
25. Бойко В. Методика діагностики емоційного вигорання. *Тести: організаційна психологія*. 2024. URL : <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-boiko>
26. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с
27. Бойко В., Масlach К., Орел В., Водоп'янова Н. Особливості емоційного вигорання у батьків дітей з ООП. 2022
28. Борин Г.В. Організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх вихователів до роботи з батьками дітей раннього віку: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Терноп. нац. пед. ун-т ім. В.Гнатюка. Т., 2009. 20 с.
29. Буніна Л.М. Формування у молодих сімей навичок усвідомленого батьківства засобами соціально-педагогічної підтримки в Північній Ірландії : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2005. 213 с.
30. Вахняк Н.В. Формування культури батьківства у взаємодії дошкільного закладу з молодими сім'ями : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – дошкільна педагогіка. Київ, 2021. 290 с.
31. Веретенко Т.Г., Зверєва І.Д. & Шевченко Н.Ю. Основи батьківської компетентності: навч. посіб. Київ : Науковий світ, 2006.
32. Вержиховська О.М., Бонецька О.М., Козак А.В. Теорія і спеціальна методика виховання дітей з особливостями інтелектуального розвитку : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. 372 с.
33. Вержиховська О.М., Рудзевич І.Л. Теорія і методика виховання дітей в

- спеціальній школі : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет, 2016. 292 с.
34. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
 35. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Либідь, 2015. 400 с.
 36. Волкова Н.П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 616 с.
 37. Вовченко О.А. Психологічний супровід сімейного виховання підлітків з порушеннями розумового розвитку в контексті формування емоційного інтелекту. *«Габітус»*. 2020. Вип. 15. С 102-108.
 38. Гаврилов О.В. Особливі діти в закладі і соціальному середовищі : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. 308 с.
 39. Ганкевич О.М. Поняття батьківства та материнства у сімейно-правовій доктрині. Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України. 2014. Вип. 36. С. 89–99.
 40. Глоба О.П. Концепція створення в Україні національної системи корекційно-реабілітаційних послуг. Актуальні питання корекційної освіти. Серія : педагогічні науки / за ред. В.М. Синьова, О.В. Гаврилова : в 2-х т. Т 2. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006, 2015. Вип. 5. С. 64–77.
 41. Гончарук Н.М. Перші кроки у дитячому садку: психолого-педагогічні проблеми адаптації : навч.-метод. посібн. Кам'янець-Подільський : Друк-Сервіс, 2014. 140 с.
 42. Гончарук Н.М. Практика з психології у системі фахової підготовки студентів вищого навчального закладу. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. 228 с.
 43. Грисенко Н.В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті позитивної психології : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 ; АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К., 2011. 20 с.
 44. Грицук О.В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.

45. Давкуш Н.В. Підготовка майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів до прогностичної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Крим. гуманіт. ун-т. Ялта, 2011. 20 с.
46. Дичківська І.М. Основи педагогічної інноватики : навч. посіб. Рівне : Зелент, 2001. 222 с.
47. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / за заг. ред. Н.В. Гавриш. Луганськ : Альма-матер, 2006. 368 с.
48. Думанська В.П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка*. 2015. №3. С.75–86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dse_2015_3_7
49. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. 128 с.
50. Жаровцева Т.Г. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти до роботи з неблагополучними сім'ями: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. О., 2007. 44 с.
51. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-сміслова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (м. Львів, 1 січ. 2024 р) Львів : Liha-Press, 2024. С. 46–50.
52. Загородня Л.П., Титаренко С.А. Педагогічна майстерність вихователя дошкільного закладу. Суми: Університетська книга, 2010. 319 с.
53. Залізник А.М. Підготовка майбутніх вихователів до роботи з батьками з морального виховання дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т вищ. освіти АПН України. К., 2009. 20 с.
54. Засенко В.В. До проблеми особистісного підходу у навчанні дітей з порушеннями психофізичного розвитку. *Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі*. 2006. Вип. 8. С. 85–88.

55. Засенко В.В., Прохоренко Л.І. До проблеми реформування галузі освіти дітей з особливими потребами. *Освіта осіб з особливими потребами : шляхи розбудови* Київ : Наша друкарня, 2020. Вип. 16. С. 143–160.
56. Зданевич Л.В. Системно-структурна концептуальна модель підготовки майбутніх вихователів ДНЗ до професійної діяльності. *Професійна педагогічна освіта: системні дослідження: монографія* / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. С. 173–193.
57. Зданевич Л.В., Цегельник Т. Підготовка майбутніх вихователів до формування позитивних міжособистісних взаємин та навичок спілкування дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами. *Освітні обрії*. 2020. Вип. 1 (50). С. 160–163.
58. Калайтан Н. Л. Особистісні особливості лікарів швидкої та невідкладної медичної допомоги с синдромом вигорання. *Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського : зб. наук. пр. Сер. : Психологічні науки*. Миколаїв, 2010. Т. 2, вип. 5. С. 137–142.
59. Калайтан Н.Л. Психологічні чинники розвитку синдрому емоційного вигорання та його динаміка у лікарів швидкої та невідкладної медичної допомоги : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04. Харків, 2011 24 с.
60. Кампов С. Співпраця сім'ї та дошкільного закладу у вихованні дітей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер.: Педагогіка. Соціальна робота*. 2016. Вип. 2. С. 93–96.
61. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Вплив синдрому «професійного вигорання» на професійну діяльність вчителя. *Наукові праці Міжрегіон. Акад. упр. персоналом*. 2002. Вип. 4. С. 40–42.
62. Карнаух Л. Особливості соціалізації дітей дошкільного віку в умовах сучасного соціального середовища. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2012. Вип. 40. С. 110–114.

63. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.03. Київ, 2007. 16 с.
64. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
65. Кляпець О.Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. №4 (18). 168–177.
66. Книга для батьків. Посібник до тренінгового курсу «Підготовка кандидатів у прийомні батьки та батьки-вихователі» / авт. кол.: Т.Ф. Алексєєнко, І.Д. Зверєва, Г.М. Притиск та ін. Київ : Наук. світ, 2006. 496 с.
67. Кобильченко В.В. Виховання дитини з особливими освітніми потребами: методичні та психолого-педагогічні аспекти розвитку, навчання і виховання : навч.-метод. посіб. Харків : Точка. 2014. 292 с.
68. Ковалевська Н.В. Підготовка майбутніх вихователів до формування самостійності у дітей дошкільного віку у сучасних умовах. «Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій»: матеріали Всеукр. наук. конф. (м. Дніпро, 24-25 листопада 2017 р.). Дніпро: Охотнік, 2017. С. 124–126.
69. Ковалевська Н.В. Професійна підготовка студентів факультетів дошкільної педагогіки до роботи у сім'ях: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К., 2007. 18 с.
70. Кожина А. Психолого-педагогічна допомога родині в адаптації дитини до умов дитячого садка. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2020. Вип.6. С. 20–28.
71. Колосова Н.М. Підготовка майбутніх вихователів до педагогічної підтримки дітей дошкільного віку: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Крим. гуманіт. ун-т. Ялта, 2012. 19 с.
72. Кондрацька Л.В. Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2009. 16 с.
73. Коновальчук І.І. Підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти на засадах

- компетентнісного підходу: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Чернівецького університету. Сер.: Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 764. С. 65–72.
74. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010–2016 рр. *Дошкільне виховання : науково-педагогічний журнал для майбутніх вихователів і батьків*. 2010. Вип. 2. С. 15–17.
 75. Концепція розвитку освіти України на період 2015-2025 років. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-koncepciyi-rozvitkupedagogichnoyi-osviti> (дата звернення 14.03.2023).
 76. Косенчук О. Формування професійної компетентності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в процесі фахової підготовки. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2019. Вип. 1. С. 71–77.
 77. Кочарян О.С., Калайтан Н.Л. Профілактика та психокорекція синдрому емоційного вигорання у лікарів швидкої та невідкладної медичної допомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Нац. ун-ту ім.Тараса Шевченко*. 2011. Т. 2. С. 149–155.
 78. Кошечко Н.В. Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках : тренінг. Діти – батьки – сім'я. Київ : Наук. світ, 2004. Вип. 2. С. 33–77.
 79. Кравець В.П. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. Київ : Академія, 2001. 244 с.
 80. Кравченко Т.В., Трубавіна І.М. Допомога батькам у вихованні дітей : метод. реком. для соціальних працівників. Київ : Дежсоцслужба, 2005. 100 с.
 81. Куліш Р.В. Підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти до професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 1.45 (106). С. 73–77.
 82. Лещенко О.Г. Соціально-педагогічні умови формування відповідального ставлення до батьківства у молодого подружжя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Запоріжжя, 2010. 258 с.
 83. Лісовець О.В. Роль молодіжних громадських організацій у підготовці молоді

- до сімейного життя. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2009. Вип. 16. С. 95–100.
84. Ліщук В.С. Школа сімейного виховання: Посіб. для батьків дошкільників та соц. педагогів / за ред. Г.М. Лактіонової та ін. Київ : Кобза, 2002. 107 с.
 85. Лугіна О.В. Підготовка майбутніх вихователів у системі дошкільної освіти України: теоретичний аспект. *Вісник Черкаського університету. Сер.: «Педагогічні науки»*. 2017. Вип. 2. С. 88–93.
 86. Любченко І.Р., Рассказова О.І. Теоретичні основи розвитку усвідомленого батьківства серед чоловічої молоді засобами соціально-педагогічної діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2016. № 139. Том 2. С. 311–313. URL : http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2938.
 87. Ляпунова В.А. Структурування змісту професійної підготовки вихователів до формування толерантності у дітей дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Сер.: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 135. С. 100–104.
 88. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2004. 261 с.
 89. Марковець О.Л. Синдром емоційного вигорання вчителів як наслідок стресу у професійній діяльності. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. 2002. Вип.4. С. 145–149.
 90. Марценковський І. А., Бікшаєва Я. Б., Ткачова О. В. Вимоги до програмно-цільового обслуговування дітей з розладами зі спектра аутизму: методичні рекомендації. Київ, 2009. 46 с.
 91. Матвєєва М.П., Миронова С.П. Корекційна робота у системі освіти дітей з вадами розумового розвитку. Кам'янець-Подільський : Інформ.-вид. відділ КПДУ, 2005. 164 с.
 92. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. Основи психології та педагогіки : лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2011. 139 с.

93. Мельник Н.І. Європейські тенденції в модернізації професійної підготовки педагогів дошкільної освіти в Україні. *Інноватика у вихованні*. 2018. Вип. 7. С. 27–41.
94. Мельник Н.І. Концептуальні засади формування професійної компетентності фахівців дошкільної освіти в Німеччині. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2012. Вип. 3 (6). 168–181.
95. Мельник Н. Підготовка педагогічних кадрів для дошкільної освіти у США. Порівняльно-педагогічні студії. 2012 . Вип. 2 (12). С. 81–87.
96. Методичні матеріали з питань формування усвідомленого батьківства /за ред. Г.М. Лактіонової. Київ : Науковий світ. 2006. 91 с.
97. Миронова С.П., Матвєєва М.П. Корекційна робота у системі освіти дітей з вадами розумового розвитку : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Інформ.-вид. відділ КПДУ, 2005. 164 с.
98. Миронова С.П. Олігофренопедагогіка. Компактний навчальний курс : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Інформ.-вид. відділ КПДУ, 2008. 204 с.
99. Миронова С.П. Педагогічне вивчення сімей, які виховують дітей з психофізичними порушеннями. *Актуальні проблеми спеціальної педагогіки та психології*. Херсон, 2010. С. 129–134.
100. Миськова Н.М. Сучасні підходи до підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти. *Народна освіта*. 2018. Вип. 2. С. 11–17.
101. Москальова А.С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості. Київ : НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти», 2019. 60 с.
102. Мороз-Рекотова Л.В. Професійно-комунікативна культура вихователя закладу дошкільної освіти як наукова проблема. *Імідж сучасного педагога: електрон. наук. фаховий журнал*. 2019. Вип. 1 (184). С. 12–18.
103. Моцонелідзе І. О., Слюсар І. М. Емоційне вигорання: історія, сучасний стан та перспективи досліджень в органах внутрішніх справ України. *Збірник*

- наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2006. Т.ХІІ, ч.2. С.159-166.
104. Нагорна О.Б. Особливості корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посіб. Рівне, 2016. 141 с.
 105. Нагула О.Л. Батьківська компетентність як чинник психічного розвитку дитини. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип.5. С.1–9. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_44
 106. Назарук Н.В. Методологічні аспекти дослідження феномену професійного «вигорання»: синдромологічний підхід. *«Актуальні проблеми практичної психології» : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 18–19 квіт. 2006 р.)* Херсон, 2006. С. 163–166.
 107. Національна програма «Діти України» URL : <http://zakon.rada.gov.ua>
 108. Олійник В.В., Даниленко Л.І. Професійне зростання педагогічних працівників: організаційно-педагогічний аспект. *Методист*. 2013. Вип. 3. С. 2–5.
 109. Омельченко І.М. Комунікативна діяльність дошкільників із затримкою психічного розвитку: теорія і феноменологія : монографія. Полтава : Техсервіс, 2018. 498 с.
 110. Ортинський В.Л. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 472 с.
 111. Особливості психолого-педагогічний супроводу дітей з помірною розумовою відсталістю в системі корекційно-розвивального навчання спеціального загальноосвітнього закладу : навч.-метод. посіб. / авт.: О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І.В. Гладченко, С.В. Трикоз, А.В. Міненко та ін.: за наук. ред. О.В. Чеботарьової, І.В. Гладченко. Київ : ІСП НАПН України, 2016. 148 с.
 112. Островська Н.О. Соціально-психологічні чинники формування усвідомленого батьківства молодих сімей у діяльності соціального педагога.

- Вісник Луганського національно педагогічного університету імені Тараса Шевченка*. 2008. №6 (145). С. 233–239.
113. Островська К.О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.
 114. Островська Н.О. Соціально-педагогічна діяльність територіальної громади з формування усвідомленого батьківства молоді : моногр. Хмельницький : Університет «Україна», 2017. 183 с.
 115. Павленко В.В. Психологія вчителя в стресових ситуаціях : моногр. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. В. Винниченка, 2006. 255 с.
 116. Підкоритова В.С. Сучасна діагностика і лікування в психіатрії. Доктор-Медіа. Київ. 2011. 218 с.
 117. Пеша І. Напрями реалізації регіональних програм підтримки сім'ї. *Вісник Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту : науково-практичний журнал*. 2010. № 3. С. 46–55.
 118. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Академвидав, 2004. 456 с.
 119. Програма курсу «Школа батьківства» / за заг. ред. К.С. Шендеровського. Київ : КМЦСССДМ, 2005. 76 с.
 120. Про дошкільну освіту: Закон України від 01.01.2021 р. № 2628-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення 14.01.2023 р.).
 121. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013. URL: <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html> (дата звернення 02.11.2022 р.).
 122. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38–39. С. 5.
 123. Про охорону дитинства : закон України № 2402-III від 26.04.2001 (із змінами). *Відомості Верховної Ради України*, 2022, № 1, ст.2.

124. Прохоренко Л.І. Діагностика саморегуляції навчальної діяльності школярів із затримкою психічного розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2016. № 3. С. 36–43.
125. Прохоренко Л. І. Проблема операційного компоненту саморегуляції у дітей зі зниженим інтелектом. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2011. Вип. 8. С. 125-128.
126. Психологія дітей з інтелектуальними порушеннями. Методичні вказівки до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 016 «Спеціальна освіта» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / уклад. О.І. Утьосова. Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2024. 78 с.
127. Психологія сім'ї: методичні рекомендації до лабораторного практикуму для студентів денної форми навчання ступеню «Бакалавр» спеціальності 053 «Психологія» / уклад. М.О.Марценюк. Мукачево : МДУ, 2018. 76 с. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2126>
128. Радчук Г.К., Тіунова О.В. Сімейне виховання (освітній тренінг для батьків) : навч.-метод. посіб. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. 121 с.
129. Романчук О. Розлади спектру аутизму в запитаннях та відповідях. Львів : Колесо, 2009. 168 с.
130. Сайко Н.О. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх вихователів до соціалізації дітей дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т пед. і псих. проф. осв. АПН України. Київ, 2004. 19 с.
131. Синьов В.М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підруч. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. У 2-ох ч., Частина І. 238 с.
132. Синьов В.М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підруч. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. У 2-ох ч., Частина ІІ: Навчання і виховання дітей. 224 с.
133. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.П. Психологія розумово відсталої дитини: підруч. Київ : Знання, 2008. 359 с.

134. Святка О. Професійне вигорання в контексті психологічного опору. *Психологія і суспільство*. 2008. № 2.
135. Сингаївська І.В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. 2000. С. 122–125.
136. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.П. Психологія розумово відсталості дитини: підруч. Київ : Знання, 2008. 359 с.
137. Соколова Г.Б. Актуальні питання психолого-педагогічного супроводу сімей, які виховують дитину з обмеженими можливостями здоров'я. Актуальні питання корекційної освіти. *Педагогічні науки*. 2016. Вип. 14. 383–393.
138. Соколова Г.Б. Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*. 2018. №5–6. С.118–122.
139. Соціальна педагогіка : підруч. / за ред. А. Й. Капської. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 488 с.
140. Соціальний супровід сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах / за ред. Д. Зверєвої. Київ. 2008. 293с.
141. 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.
142. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму : монографія. Київ: Фенікс, 2010. 368 с.
143. Тарасенко Г.С. Дослідницька складова професійної підготовки майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*. 2012. Вип. 5 (48). С.67–72.
144. Тарасун В. В., Хворова Г. М. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом. Київ : Науковий світ, 2004. 100 с.
145. Теличко Т.В. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Сер. 5:

- Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. Вип. 73 (2). С. 88–91.
146. Технології роботи з батьками / за ред. А. В. Ворника. Київ : Главник, 2007. 128 с.
 147. Трубавіна І.М. Зміст та форми просвітницької роботи з батьками : наук.-метод. матеріали. Київ : УДЦССМ, 2000. 88 с.
 148. Удот В.Ф. Обґрунтування структури та індикаторних показників готовності майбутнього вихователя закладу дошкільної освіти до взаємодії з родинами учасників бойових дій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. Вип. 62. С. 223–227.
 149. Фідлер А. Діагностика психологічної атмосфери. *Всеосвіта*. / ред. С.В. Зонова. 2024. URL: <https://vseosvita.ua/test/diahnostyka-psykhologichnoi-atmosfery-v-kolektyvi-test-afidpera-3914702.html>
 150. Формування навичок усвідомленого батьківства та ранній розвиток дитини : метод. матеріали для тренера / за ред. Г.М. Лактіонової. Київ : Наук, світ, 2002. 51 с.
 151. Хавула Р.М. Методичні рекомендації психологу щодо підвищення психологічної готовності юнаків до батьківства. *«Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи» : тези II-ї Міжнар. наук.-практ. конфер. молодих вчених (Дрогобич, 25 квіт. 2014 р.)* Дрогобич : Посвіт, 2014. С. 149–151.
 152. Химко М.Б. Синдром вигорання та процес адаптації батьків аутичних дітей. *Філософські дослідження*. 2008. №9. С. 348–356.
 153. Хохліна ОЛ. Розумово відстала дитина. Діти з особливими потребами: *Поради батькам*. Київ : Наук, світ, 2004. С. 151–169.
 154. Чеботарьова О.В. Теоретичні та методичні основи реалізації змісту освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. *Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології: збірник наукових праць*. Вип. 9. Київ : ІСП НАПН України, 2017. С. 137–148.
 155. Чорна О.Г. Інтеграційні тенденції в процесі підготовки майбутнього

- фахівця. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Сер.: педагогічна*. 2010. Вип. 16. С. 122–124.
156. Чуприков А. П., Винник М. І., Багрій Я. Т. Ранній дитячий аутизм : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Вид-во ІФДМА, 2005. 48 с.
 157. Шахрай В. Готовність до відповідального батьківства у поглядах старшокласників. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2020. №24 (2). С. 288–305.
 158. Шахрай В. Формування готовності старшокласників до відповідального батьківства: основні поняття дослідження. *Інноватика у вихованні*. 2020. Вип. 11. Т. 2. С. 48–55.
 159. Школа соціальних знань для батьків. URL : http://www.ssm.kiev.ua/kmcsssdm/school_zmist.html.
 160. Шлюб, сім'я і дітородні орієнтації в Україні : колект. моногр. / Наук. кер. Лібанова Е.М. Київ : АДЕФ-Україна, 2008. 256 с.
 161. Шульженко Д. І. Основи психологічної корекції аутичних порушень у дітей : монографія. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. 385 с.
 162. Юрик Н.Є. Самоменеджмент : курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.
 163. Юрчук О.І. Педагогічні умови підготовки майбутніх вихователів до здійснення рухового режиму в дошкільних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рівнен. держ. гум. ун–тет. Рівне, 2019. 279 с.
 164. Яценко Л.В. Сутнісні характеристики готовності до відповідального батьківства. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2013. 17 (2). С. 513–521.
 165. Allimuthu N., Annadurai R. Study of Teaching Competency among B.Ed. Trainees. *Shanlax International Journal of Education*. 2018. № 6. P. 2–15.
 166. Auliya M. & Nurwidawati D. Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character*. 2014. №2. P.1–6.
 167. Baumert J., Kunter M. Stichwort: Professionelle Kompetenz von Lehrkräften [Teachers' professional competence]. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*.

2006. № 9 (4). P. 469–520.
168. Buss A., Strauss N. *Online Communities Handbook: Building Your Business and Brand on the Web*. Berkeley, CA: New Riders; 2009. 271 p.
 169. Boyd D.M., Ellison N.B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2008. Vol. 13. P.210–230.
 170. Chandra A. & Angin A.P. Hubungan perhatian orang tua dan iklim sekolah dengan disiplin pada siswa SMP N 2 Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Jurnal Psychomutiara*. 2017. №11 P. 1–14.
 171. Desimone L.M. Improving impact studies of teachers' professional development: toward better conceptualizations and measures. *Educational Research*. 2019. № 38(3). P. 181–199.
 172. Doherty W.J., Kouneski E.F., Erickson M.F. Responsible Fathering: An Overview and Conceptual Framework. *Journal of Marriage and Family*. 1998. Vol. 60 (2). P. 277–292.
 173. European Values Studies. Family section. URL : http://www.europeanvaluesstudy.eu/frmShowpage?v_page_id=7461989851426413
 174. Edwards R., Nicoll K. Expertise, competence and reflection in the rhetoric of professional development. *British Educational Research Journal*. 2006. № 32. P.115–131.
 175. Epstein R.M., Hundert E.M. Defining and assessing professional competence. *American Medical Association*. 2012. № 87(2). P. 226–235.
 176. Feeney J. *Becoming Parents: Exploring the Bonds Between Mothers, Fathers, and Their Infants*. Cambridge University Press. 2001. 248 p.
 177. García-Izquierdo A.L., Ramos-Villagrasa P.J., García-Izquierdo M. Los Big Five y el Efecto Moderador de la Resistencia en el Agotamiento Emocional. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. Oviedo : Universidad de Oviedo, 2009. P. 25–43.
 178. Gornick J.C., Meyers M.K. *Families That Work: Policies for Reconciling Parenthood and Employment*. Russell Sage Foundation, 2003. 404 p.

179. Ibuka M. After three is already late. Publisher: Alpina non-fiction, 2019. 183 p.
180. Freudenberger H. Gail North: Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins. 13 auflage. Fischer-Taschenbuch-Verlag, Frankfurt, 2008.
181. Halman L., Sieben I., Van Zundert M. Atlas of European Values: Trends and Traditions at the turn of the Century. Leiden, the Netherlands: Brill. 2011.
182. Hajal N., Paley B. Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*. 2020. №56(3). P. 403–417.
183. Hembacher E., & Frank M.C. The Early Parenting Attitudes Questionnaire: Measuring Intuitive Theories of Parenting and Child Development. *Collabra: Psychology. Section: Developmental Psychology*. 2020. Vol. 6(1). P/ 16. URL: <https://doi.org/10.1525/collabra.190>
184. Kaplan A.M., Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*. 2010. Vol. 53 (1). P. 59–68.
185. Kazantseva L., Moroz-Recotova L. Professional and communicative culture of a pre-school education establishment teacher: diagnostics of the formation level. *The Actual Problems of the World Today*. 2019. Vol. 2. P. 80–98.
186. Lundberg S., Rose E. Parenthood and the Earnings of Married Men and Women. *Labour Economics*. 2000. Is. 6. P.689–710.
187. Mareike K. The Development of Teachers' Professional Competence. Cognitive Activation in the Mathematics Classroom and Professional Competence of Teachers. 2013. № 8. P. 63–77.
188. Maslach, C. & Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol.2. P. 99–113.
189. Melnychuk I.N. Integration of general scientific approaches towards formation of professional competence of future doctors. *European Humanities Studies: State and Society*. 2016. № 1. C. 291–301.
190. Mitra A. Interdisciplinary training of creativity basis to the students of medical sciences in the country. *Journal of Advances in Medical Education (JAMED)*. 2018. Vol.1 (2). P. 16–21.

191. Mulder M. Conceptions of Professional Competence. *International Handbook of Research in Professional and Practice-based Learning*. 2014. Vol. 3. P. 107–137.
192. Oser F.K., Achtenhagen F., Renold U. Competence oriented teacher training. Old research demands and new pathways. Rotterdam: Sense. 2006. 510 p.
193. Ostrovska N. Conceptions of social and pedagogical technology of the formation of conscious parenthood of youth in activities of the local community. *Scientific youth : education and science. Book of abstracts of the iii international scientific-practical internet-conference (Lugansk, 18 febr. 2013)*. Lugansk : LNU, 2013. P. 175–178.
194. Pantic N., Wubbels T. Teacher competencies as a basis for teacher education: Views of Serbian teachers and teacher educators. *Teaching and Teacher Education*. 2010. Vol. 26. P. 694–703.
195. Powell M. What is social learning (and how to adopt it). Docebo. URL : <https://www.docebo.com/learning-network/blog/what-is-social-learning-how-to-adopt-it/>.
196. Roelofs E., Sanders P. Towards a framework for assessing teacher competence. *European Journal of Vocational Training*. 2007. Vol. 40 (1). P. 123–139.
197. Sayers, S. L., Fivecoat, H. C., Mavandadi, S., Schmitz, T. M., & Jackson-Malik, P. The Family Climate Questionnaire: A general measure of autonomy support from family members. *Families, Systems, & Health*. 2024. Vol. 42(3). P. 427–437. URL: <https://doi.org/10.1037/fsh0000916>
198. Selvi K. Teachers' Competencies. *International Journal of Philosophy of Culture and Axiology*. 2010. №. 1. P. 167–175.
199. Singh D.J. Responsible Parenting – Bringing up Children. Mendon : JD-Biz Corp Publishing, 2015. 78 p.
200. Smith K. Burnout Test. *Health central*. 2022. URL: <https://www.healthcentral.com/quiz/burnout-quiz>
201. Stover J.B. Predicting academic achievement: The role of motivation and learning strategies. *Problems of Psychology in the 21st Century*. 2014. №.8. P. 71–84.
202. Suprewicz J. Wiedza o społeczeństwie od A do Z. Repetytorium. Warszawa 2005.

203. Telichko T. Organization and analysis of results of research and experimental work on formation of professional competence of future educators of educators. *Pedagogy and Education Management Review (PEMR)*. 2020. Is. 2. C. 117–123.
204. Tierney J., Baumeister R.F. The power of bad: and how to overcome. London : Penguin Books, 2019. 318 s.
205. Zbigniew t. Socjologia rodziny w Polsce. *Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny*. 2020. Zesz. 3-4. P.89–96.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета вивчення емоційного вигорання у батьків

(автор А. Гончарук)

Інструкція. Відмітьте, які симптоми ви відчуваєте останнім часом:

1. Я постійно відчуваю хронічну втому і виснаження, навіть після відпочинку.
2. У мене знижується мотивація та фізична активність через постійний безлад і неприбрані речі, які залишають діти та інші члени родини.
3. Я маю хронічне недосипання.
4. У мене переважає почуття безсилля.
5. Я не встигаю стежити за собою через домашні клопоти, тому намагаюсь уникати людей.
6. Останнім часом найбільше моє бажання – це відпочити.
7. Я не відчуваю контролю над своїм життям, оскільки все моє життя займають діти.
8. У мене буває підвищена дратівливість, яка виливається у ставленні до дітей або членів родини.
9. Я виконую так багато домашніх обов'язків, що останнім часом у мене почало з'являтися співчуття до себе.
10. Через знесилення я відчуваю байдужість до свого супутника життя.
11. Я бачу, що всі щасливі, усміхнені, а наді мною висить важкий тягар батьківських і домашніх обов'язків.
12. У мене підвищилась вразливість, і я плачу через будь-яку дрібницю.
13. Я несвідомо почуваю неспокій, і мені здається, що діти вже щось накоїли, або зараз має щось статись.
14. У мене часто з'являється відчуття, що вкладені виховні зусилля не мають сенсу, і діти не розуміють мене.
15. Мої розумові ресурси потребують відновлення: у мене бувають проблеми з концентрацією уваги та запам'ятовуванням.

16. У мене зник інтерес до особистого життя та раніше важливих для мене речей: роботи, хобі.
17. Я відчуваю постійну апатію і зниження настрою.
18. Я маю сумніви у власній батьківській компетентності.
19. Я відчуваю свою недооціненість, оскільки мою тяжку домашню роботу вважають малопомітною і неважливою.
20. Останнім часом у мене пригнічений, депресивний настрій.

Оцінка результатів. Максимальна оцінка за тестом – 20 балів. Рівні емоційного вигорання:

- 20-17 балів – високий рівень емоційного вигорання у батьків;
- 16-13 балів – вищий за середній рівень емоційного вигорання у батьків;
- 12-9 балів – середній рівень емоційного вигорання у батьків;
- 8-5 балів – нижчий за середній рівень емоційного вигорання у батьків;
- 4-0 бали – низький рівень емоційного вигорання у батьків.

Анкета «Детермінанти емоційного вигорання»**(автор А. Гончарук)**

Інструкція. Прочитайте уважно твердження. Якщо воно вам підходить, напишіть біля нього позначку.

Хронічний стрес і фізичне виснаження:

1. Моя дитина потребує значно більше догляду, ніж інші діти.
2. До вечора мені не вистачає фізичних ресурсів, і я чекаю, коли зможу заснути у тиші.
3. Через постійний стрес я відчуваю себе виснаженим.
4. Я часто недосипаю.
5. У мене мало часу для відпочинку.

Емоційно-психологічне виснаження:

6. У мене не вистачає психоемоційних ресурсів, щоб побороти складні обставини життя.
7. Я почуваю себе безпорадним через труднощі в розвитку дитини.
8. Постійна тривога за майбутнє дитини не дає мені спокою.
9. Я не помічаю очікуваного прогресу у розвитку моєї дитини, і це мене гнітить.
10. Я весь свій час віддаю дитині і не можу виділити час для особистих потреб.

Високі вимоги до батьківської ролі:

11. Я намагаюсь бути терплячим (-ою) у спілкуванні з дитиною.
12. Я несу повну відповідальність за свою сім'ю і дитину.
13. Я не вмію делегувати свої обов'язки і, зазвичай, всі беру на себе
14. У мене недостатньо часу для власних інтересів, самореалізації та особистого життя.
15. Я не вмію просити про допомогу, тому виконую все сам (-а).

Конфлікти в сім'ї:

16. У нашій родині постійно зростає напруженість через проблеми з дитиною.
17. Буває, що я зриваюсь на своїй дитині, а потім шкодую про це.
18. У нас різні підходи до виховання нашої дитини.
19. Я часто перекладаю свої негативні емоції на інших членів родини.
20. У нашій родині суперечки і конфлікти є частими.

Недостатня психологічна підтримка:

21. Мені не вистачає професійної допомоги щодо виховання і розвитку моєї дитини.
22. Я відчуваю низький рівень інформованості щодо ефективних методів виховання.

- 23. Я не знаю як самостійно здолати свій стрес.
- 24. Я не знаю як позбутись тотального виснаження.
- 25. Я потребую консультації у психолога.

Соціальна ізоляція:

- 26. Мою дитину ігнорують однолітки.
- 27. Моє коло спілкування є обмеженим через труднощі з догляду за дитиною.
- 28. Я відчуваю відсторонення і нерозуміння від людей.
- 29. Мене не підтримує ніхто, навіть мої близькі люди.
- 30. Мені бракує підтримки з боку державних і соціальних структур.

Надлишкове професійне навантаження:

- 31. Я починаю сприймати роботу як тягар.
- 32. Після роботи я відчуваюся спустошеним, без ресурсу.
- 33. У мене немає можливості для повноцінного відновлення: вдома через дітей, а на роботі через щільний графік.
- 34. Коли я працюю, у мене виникає постійне відчуття, що я не встигаю і все падає з рук.
- 35. Я починаю втрачати здатність адекватно сприймати роботу, колег, клієнтів.

Фінансові труднощі:

- 36. Я постійно витрачаю чималі кошти на лікування та реабілітацію моєї дитини.
- 37. Я маю високі витрати на додаткові освітні послуги для дитини.
- 38. Я втратив (-ла) можливість працювати через необхідність постійного догляду за дитиною.
- 39. У нашій сім'ї наявні житлові проблеми.
- 40. Наша сім'я отримує соціальні дотації.

Опрацювання результатів. Підраховують кількість балів за кожною шкалою. На основі анкетування визначають рівні впливу описаних детермінант на емоційне вигорання: високий – 5 балів; вищий за середній – 4 бали; середній – 3 бали; нижчий за середній – 2 бали; низький – 1-0 балів.

Діагностика психологічної атмосфери

(автор А. Фідлер)

Методика дозволяє оцінювати психологічну атмосферу, прогнозувати потенційну конфліктогенність, визначати тенденцію до виникнення та ескалації конфліктів (Фідлер, 2024).

Інструкція. На бланку наведені протилежні за значенням пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у вашій сім'ї. Вам необхідно оцінити кожний із 10 пунктів шкали і поставити позначку у відповідній клітинці. Оцінка здійснюється зліва направо в балах – від 1 до 8 (див. табл. В.1).

Таблиця В.1

Бланк до методики

№ з/п		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Доброзичливість									Ворожість
2.	Згода									Незгода
3.	Задоволеність									Незадоволеність
4.	Захопленість									Байдужість
5.	Продуктивність									Непродуктивність
6.	Теплота									Холодність
7.	Співпраця									Неузгодженість
8.	Взаємна підтримка									Взаємні докори
9.	Цікавість									Нудьга
10.	Успішність									Неуспіх

Аналіз результатів. Підсумковий показник коливається від 10 (позитивна оцінка) до 80 (негативна оцінка):

- від 10 до 33 – висока оцінка;
- від 34 до 55 – середня оцінка;
- від 56 до 80 – низька оцінка.

На підставі індивідуальних профілів створюється узагальнений профіль, який характеризує психологічну атмосферу в родині.

Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?»

(автор В. Балахтар; адапт. для роботи з батьками А. Гончаруком)

Інструкція. Дайте відповіді на запропоновані питання. Варіанти відповідей: «так», «сумніваюсь», «ні».

Текст опитувальника:

1. Ви відчуваєте себе молодшим за свій вік?
2. Ви достатньо впевнені у своїх виховних методах?
3. Вас пригнічує спілкування з дітьми?
4. Вас надихає класична музика?
5. Ви проти ідеї усамітнення?
6. У вас немає почуття меншовартості?
7. Іноді вам здається, що все можливо зробити?
8. Часто вам притаманний ентузіазм?
9. Ви можете змінити невдалий перебіг подій?
10. Ви достатньо наполегливі у досягненні своєї мети?
11. Вас люди вважають енергійною людиною?
12. У вас зрідка бувають депресивні думки?
13. Ви часто змінюєте свої захоплення?
14. Ви часто буваєте задоволені собою?
15. Ви легко сприймаєте черговий виклик долі?

Опрацювання результатів. За відповідь «так» нараховується 2 бали, «сумніваюсь» – 1, «ні» – 0. Максимальна оцінка за тестом 45 балів.

Інтерпретація результатів:

- високий рівень позитивного мислення – 36–45 балів;
- вищий за середній рівень позитивного мислення – 26–35 балів;
- середній рівень позитивного мислення – 17–25 балів;
- нижчий за середній рівень позитивного мислення – 9–16 балів;
- низький рівень позитивного мислення – 0–8 балів.

Якщо загальна сума балів перевищує 17, це свідчить про наявність позитивного мислення.

**Опитувальник раннього батьківства
(The Early Parenting Attitudes Questionnaire)
(автори – E. Hembacher, & M. Frank)**

Опитувальник раннього батьківства (The Early Parenting Attitudes Questionnaire – EPAQ) – це короткий, психометрично валідний інструмент для оцінки переконань дорослих щодо батьківства та розвитку дитини (Hembacher E., & Frank, 2020). EPAQ складається з 24 пунктів (8 до кожної підшкали, 12 із них – зі зворотним кодуванням). Він вимірює три фактори:

- 1) Прихильне ставлення (AA: affection; attachment);
- 2) Раннє навчання (EL: early learning);
- 3) Правила та повага (RR: rules; respect).

Учасники використовували 7-бальну шкалу Лайкерта, щоб повідомити про ступінь їхньої згоди з кожним твердженням від 0 (не згодний) до 6 (повністю згодний).

Зміст опитувальника:

Категорія AA

1. Дітей слід втішати, коли вони налякані чи нещасні.
2. Батькам важливо допомагати дітям вчитися справлятися зі своїми емоціями.
3. Батьки повинні звертати увагу на те, що подобається і не подобається їхній дитині.
4. Дитина, яка має тісні стосунки зі своїми батьками, матиме кращі стосунки пізніше в житті.
5. Діти, яким батьки приділяють занадто багато уваги, стають розпещеними.*
6. Забагато ніжності, наприклад обіймів і поцілунків, може зробити дитину слабкою*.
7. Дітям і батькам не потрібно відчувати емоційну близькість, якщо діти перебувають у безпеці.*
8. Батьки не повинні намагатися заспокоїти засмучену дитину, краще дозволити дітям заспокоїтися самим.*

Категорія EL

9. Добре дозволяти дітям досліджувати й експериментувати.
10. Батьки можуть допомогти немовлятам вивчити мову, розмовляючи з ними.
11. Батьки можуть підготувати маленьких дітей до успішного навчання у школі, навчаючи їх таким основам як геометричні фігури та числа.
12. Малюки можуть багато чому навчитися, просто граючись.
13. Не доцільно пояснювати причини правил маленьким дітям, тому що вони не розуміють.*
14. Дітям не потрібно вивчати цифри та математику, поки вони не підуть до школи.*
15. Читання книжок дітям не корисно, якщо вони ще не навчилися говорити.*
16. Діти не зможуть пізнати світ, поки не оволодіють мовленням.*

Категорія RR:

17. Дуже важливо, щоб діти навчилися поважати дорослих, таких як батьки та вихователі.
18. Маленьким дітям дуже важливо дотримуватися вказівок, наприклад, вміти чекати, коли їх про це просять.
19. Діти повинні бути вдячні своїм батькам.
20. Дуже важливо, щоб дитина зіштовхувалася з наслідками, незалежно від серйозності порушення правил.
21. Це нормально, якщо маленькі діти керують дорослими.*
22. Цілком прийнятно, якщо діти ставляться до дорослих як до рівних, а не з особливою шанобливістю.*
23. Маленьким дітям слід дозволити самотійно вирішувати, до прикладу, як гратися і коли їсти.*
24. Батькам не варто хвилюватися, якщо їхня дитина часто погано поводиться.*

Примітка: * вказує на твердження зі зворотним кодом.

Результати та їх обговорення. ЕРАQ оцінюється шляхом об'єднання підсумкових балів для кожної субшкали.

Перший фактор («Прихильне ставлення», AA) – засвідчує, що емоційно близькі стосунки між батьками і дитиною важливі для розвитку.

Другий фактор («Раннє навчання», EL) – відповідає уявленням про необхідність сприяння ранньому навчанню.

Третій фактор («Правила та повага», RR) – визначає доцільність дотримання правил і поваги, включаючи дитячу автономію та контроль поведінки.

Опрацювання результатів. Підраховують кількість балів за кожною шкалою:

- а) високий рівень – 40–48 балів;
- б) вищий за середній рівень – 30–39 балів;
- в) середній рівень – 20–29 балів;
- г) нижчий за середній рівень – 10–19 балів;
- д) низький рівень – 0–9 балів.

Опитувальник батьківсько-дитячої взаємодії

(автор І. Марківська)

Опитувальник призначений для вивчення взаємодії батьків з дітьми. Він запропонований як варіант для батьків дошкільників і молодших школярів (Марценюк, 2018).

Інструкція. Виявіть і відмітьте міру згоди з наступними твердженнями за 5-бальною системою. Оцініть твердження окремо для кожної дитини у бланку відповідей. 5 – поза сумнівом, так; 4 – взагалі, так; 3 – і так, і не так; 2 – швидше ні, чим так; 1 – ні.

Текст опитувальника:

1. Якщо вже я чогось вимагаю від дитини, то обов'язково доб'юся цього.
2. Я завжди караю дитину за погані вчинки.
3. Дитина сама, зазвичай, вирішує, який одяг надіти.
4. Мою дитину сміливо можна залишати без нагляду.
5. Син (донька) може розповісти мені про усе, що з ним (нею) відбувається.
6. Думаю, що він (а) нічого не доб'ється в житті.
7. Я частіше говорю йому (їй) про те, що мені в нім не подобається, чим про те, що подобається.
8. Часто ми спільно справляємося з домашньою роботою.
9. Я постійно турбуюся за здоров'я дитини.
10. Я відчуваю, що непослідовний (льону) у своїх вимогах.
11. У нашій сім'ї часто бувають конфлікти.
12. Я б хотів (а), щоб він (а) виховав (а) своїх дітей так само, як я його (її).
13. Він (а) рідко робить з першого разу те, про що я прошу.
14. Я його (її) дуже рідко лаю.
15. Я намагаюся контролювати усі його (її) дії і вчинки.
16. Вважаю, що для нього (її) головне - це слухатися мене.
17. Якщо у нього (її) трапляється нещастя, в першу чергу він (а) ділиться зі мною.
18. Я не розділяю його (її) захоплень.
19. Я не вважаю його (її) таким розумним і здатним, як мені хотілося б.
20. Можу визнати свою неправоту і вибачитися перед ним (її).
21. Я часто думаю, що з моєю дитиною може статися щось жахливе.

22. Мені важко буває передбачити свою поведінку по відношенню до нього (їй).
23. Виховання моєї дитини було б набагато краще, якби інші члени сім'ї не заважали.
24. Мені подобаються наші з ним (їй) стосунки.
25. Удома у нього (її) більше обов'язків, ніж у більшості його (її) друзів.
26. Доводиться застосовувати до нього (їй) фізичні покарання.
27. Йому (їй) доводиться поступати так, як я говорю, навіть якщо він (а) не хоче.
28. Думаю, я краще його (її) знаю, що йому (їй) потрібне.
29. Я завжди співчуваю своїй дитині.
30. Мені здається, я його (її) розумію.
31. Я б хотів (а) в нім (у ній) багато що змінити.
32. При ухваленні сімейних рішень завжди зважаю на його (її) думку.
33. Думаю, що я тривожна мама (тривожний папа).
34. Моя поведінка часто буває для нього (її) несподіваною.
35. Буває, що, коли я караю дитину, мій чоловік (дружина, бабуся и) починає докоряти мені в зайвій суворості.
36. Вважаю, що в цілому правильно виховую свого сина (дочка).
37. Я пред'являю до нього багато вимог.
38. За характером я м'яка людина.
39. Я дозволяю йому (їй) гуляти одному у дворі будинку.
40. Я прагну захистити його (її) від труднощів і неприємностей життя.
41. Я не допускаю, щоб він (а) помічав (а) мої слабкості і недоліки.
42. Мені подобається його (її) характер.
43. Я часто критикую його (її) по дрібницях.
44. Завжди з готовністю його (її) вислуховую.
45. Вважаю, що мій борг – захистити його (її) від всяких небезпек.
46. Я караю його (її) за такі вчинки, які здійснюю сам (а).
47. Буває, я мимоволі настраюю дитину проти інших членів сім'ї.
48. Я втомлююся від повсякденного спілкування з ним (їй).
49. Мені доводиться примушувати його (її) робити те, що він (вона) не хоче.
50. Я прощаю йому (їй) те, за що інших покарали б.
51. Мені хотілося б знати про нього (їй) усе: про що він (а) думає, як відноситься до своїх друзів і так далі
52. Він (а) сам (а) вибирає, чим займатися удома у вільний час.
53. Думаю, що для нього (її) я найближча людина.
54. Я вітаю його (її) поведінку.

55. Я часто висловлюю своє невдоволення ним (нею).
56. Беру участь в справах, які придумує він (а).
57. Я часто думаю, що хтось може образити його (її).
58. Буває, що докоряю і хвалю його (її), по суті, за одне і те ж. Продовження додатку б
59. Трапляється, що якщо я говорю йому (їй) одне, то чоловік (дружина, бабуся) спеціально говорить навпаки.
60. Мені здається, мої стосунки з дитиною кращі, ніж в сім'ях більшості моїх знайомих.

Підрахунок і опрацювання результатів опитувальника ВРР.

Підраховується загальна кількість балів за кожною шкалою, при цьому враховується, чи це прямі твердження, чи зворотні. Зворотні твердження переводяться у бали таким способом: відповіді 1 2 3 4 5 у бали 5 4 3 2 1. У бланках-ключах зворотні питання позначені зірочками, оскільки шкали 3 і 5 містять по 10 тверджень, а не по 5, як в інших, то арифметична сума балів за цими шкалами ділиться на 2. Сумарна оцінка проставляється в останньому стовпці реєстраційного бланка. Кожний рядок бланка для відповідей належить одній шкалі (див. ключ). Наприклад, до 1-ої шкали відносяться твердження 1, 13, 25, 37, 49; до 10-ої шкали – 12, 24, 36, 48, 60; до 3-ої шкали – 3, 4, 15, 16, 27, 28, 39, 40, 51, 52 та ін.

Шкали опитувальника ВРР для батьків дошкільників і молодших школярів:

1. Невимогливість - вимогливість.
2. М'якість - суворість.
3. Автономність - контроль.
4. Емоційна дистанція - близькість.
5. Відкидання - прийняття.
6. Відсутність співпраці - співпраця.
7. Тривожність за дитину.
8. Непослідовність - послідовність.
9. Виховна конфронтація в сім'ї.
10. Задоволеність стосунками з дитиною.

Методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла (фрагмент)

Шкали «Управління власними емоціями», «Емпатія»

Методика дає змогу оцінити рівень управління емоціями у процесі батьківсько-дитячих взаємин. Повний тест містить 30 тверджень та охоплює п'ять основних шкал: «емоційну обізнаність», «управління власними емоціями (стресостійкість)», «самотивацію», «емпатію» та «розпізнавання емоцій інших людей». Для вивчення стресостійкості та емпатії було запропоновано 12 запитань, які відповідали шкалі стресостійкості та шкалі емпатії.

Респондентам пропонували висловлювання, що відображали різні аспекти життя, і вони мали оцінити свою поведінку відповідно до них. У тесті застосовувалася 6-бальна шкала відповідей: повністю не згодний (–3 бали); здебільшого не згодний (–2 бали); частково не згодний (–1 бал); частково згодний (+1 бал); здебільшого згодний (+2 бали); повністю згодний (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку (№3).
2. Я стежу за тим, як я себе почуваю (№7).
3. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями (№8).
4. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей (№9).
5. Я не зациклююсь на негативних емоціях (№10).
6. Я чутливий до емоційних потреб інших (№11).
7. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення (№18).
8. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито (№20).
9. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя (№21).
10. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують (№23).
11. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей (№28).
12. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей (№30).

У модифікованому варіанті **опрацювання результатів** здійснювалось на основі аналізу таких тверджень:

- шкала «Управління своїми емоціями (шкала стресостійкості)» – пункти 1, 2, 3, 5, 7, 12;

- шкала «Емпатія» – пункти 4, 6, 8, 9, 10, 11.

Рівні сформованості показників за шкалами:

- високий рівень – 14 і більше балів;
- середній рівень – 8-13 балів;
- низький рівень – 7 і менше балів.

Інтерпретація результатів проводилась за наступними критеріями:

Шкала «Управління своїми емоціями» – досліджувані здатні свідомо і цілеспрямовано здійснювати управління своїми почуттями, забезпечуючи оптимальне функціонування їх у межах комунікативної взаємодії. Вони стежать за тим, як себе почувають, поведуть себе врівноважено, коли відчують тиск з боку. Після того як щось засмутило їх, вони можуть легко впоратися зі своїми почуттями. Вони не фіксуються на негативних емоціях, можуть легко перемкнутися від переживання неприємностей та швидко заспокоїтися після несподіваних негараздів.

Шкала «Емпатія» – досліджувані здатні розуміти почуття, емоційні потреби і проблеми інших людей. Вони вміють почути інших, навіть якщо їхні емоції не виражені відкрито: розгадують їх за виразом обличчя, розпізнають знаки у спілкуванні. У комунікативній взаємодії добре налаштовуються на почуття, емоційні стани та настрої інших людей.

**Багатофакторний (16-PF) особистісний опитувальник Р. Кеттелла
(варіант для дорослих)**

Багатофакторний особистісний опитувальник 16-PF Р. Кеттелла – це психологічний тест, розроблений Реймондом Кеттеллом для оцінки 16 основних рис особистості. Він базується на факторному аналізі та використовується для дослідження особистісної структури (Гончарук, 2010).

Тест містить 185 запитань, на які респондент відповідає, обираючи один із варіантів. Результати відображають такі характеристики, як комунікабельність, емоційна стабільність, товариськість, домінантність, імпульсивність, рішучість та самоконтроль. Опитувальник широко застосовується в психології завдяки своїй надійності та можливості комплексної оцінки особистості.

У контексті нашого дослідження було застосовано три фактори:

Фактор G

Сила «Над-Я». Свісний, відповідальний, обов'язковий, морально вихований, зрілий, наполегливий, напористий, вимогливий до порядку, дисциплінований, обов'язковий, добросовісний, порядний, точний та охайний у справах, любить порядок, не порушує правил, володіє хорошим самоконтролем.

Слабкість «Над-Я». Недобросовісний, безвідповідальний, легковажний, безпринципний, нехтує зобов'язаннями, непостійний, потурає своїм бажанням, не докладает зусиль для виконання суспільних норм і вимог, презирливо ставиться до моральних цінностей, заради власної вигоди здатний на нечесність або обман.

Фактор O

Гіпотимія. Схильний до почуття провини, сумний, похмурий, боязливий, занепокоєний, напружений, чутливий до зауважень, вразливий, недооцінює себе, схильний до сумних роздумів, важко переживає негаразди, схильний до самозвинувачень.

Фактор Q₄

Фрустрованість. Напружений, тривожний, схвилюваний, роздратований, знаходиться у стані збудження, емоційно нестійкий, переважає знижений настрій, сердиться на людей, не переносить критики.

Нефрустрованість. Розслаблений, незворушний, спокійно ставиться до успіхів і невдач, задоволений станом справ, не прагне до змін і досягнень.

Текст опитувальника 16-PF (скорочений варіант)

1. Мені важливо щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу
а) так; б) важко відповісти; в) неправильно.
2. Якщо мені хто-небудь нагрубить, можу швидко про це забути
а) правильно; б) не знаю; в) неправильно.
3. Мене дратують люди, які не можуть швидко приймати рішення
а) правильно; б) не знаю; в) неправильно.
4. Я вважаю, що
а) не все потрібно робити однаково ретельно; б) важко сказати; в) будь-яку роботу слід виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.
5. Мене турбують мої колишні вчинки і помилки
а) так; б) не знаю; в) ні.
6. Я можу забути про свої турботи й обов'язки, коли мені це потрібно
а) так; б) іноді; в) ні.
7. Люди повинні більше, ніж зараз, вимагати дотримання законів моралі
а) так; б) іноді; в) ні.
8. Я ніколи не відчуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати
а) так; б) не знаю; в) ні.
9. Необдумані вчинки і висловлювання моїх знайомих на мою адресу не ображають і не засмучують мене
а) правильно; б) не знаю; в) правильно.
10. Мені більше подобається людина

- а) великого розуму, навіть якщо вона не надійна і не постійна; б) важко сказати; в) з середніми можливостями, але здатна протистояти різним спокусам.
11. Якщо людина не відповідає відразу на моє запитання, то я почуваю, що напевно сказав якусь дурницю
- а) правильно; б) не знаю; в) неправильно.
12. У мене виникають сильні емоції (тривога, гнів, приступи сміху) без будь якої причини
- а) так; б) іноді; в) ні.
13. На вечірці мені сподобалось
- а) брати участь у завзятій розмові; б) важко відповісти; в) дивитись, як люди відпочивають і відпочивати самому.
14. Якщо я бачу, що мій старий приятель байдужий до мене, уникає зустрічі зі мною, я зазвичай
- а) одразу думаю: «У нього поганий настрій»; б) не знаю; в) хвилююсь, який неправильний вчинок я зробив.
15. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей
- а) правильно; б) не знаю; в) неправильно.
16. Вдома у вільний час я
- а) спілкуюсь і відпочиваю; б) важко відповісти; в) займаюсь справами, які мене цікавлять.
17. Я схильний до безпричинного страху і відрази відносно деяких речей і тварин
- а) так; б) іноді; в) ні.
18. Якщо я залишаюся вдома наодинці, то через деякий час відчуваю тривогу і страх
- а) так; б) іноді; в) ні.

Опрацювання результатів. Оцінки виставляють окремо за кожним фактором. Це здійснюють за допомогою ключа (див. табл.). У ньому пропонують оцінки відповідей на запитання. Наприклад, цифрове значення «2:

б=1, в=2» означає, що за запитанням №2 збіг відповідей з варіантом «б» оцінюється в 1 бал, з варіантом «в» – в 2 бали. Аналогічно до цього оцінюють відповіді за іншими запитаннями.

Інтерпретація результатів тестування. Описують фактори, за якими досліджуваний отримав самі високі (8-10) і самі низькі (1-3) оцінки. Визначають, які з них проявляються найбільш виразно. Описують особистісну проблематику.

Таблиця 3.1

Ключ до тесту 16-PF (для дорослих)

1.	Фактор G	1: а=2, б=1; 4: б=1, в=2; 7: а=2, б=1; 10: б=1, с=2; 13: а=2, б=1; 16: б=1, в=2.
2.	Фактор О	2: б=1, в=2; 5: а=2, б=1; 8: б=1, в=2; 11: а=2, б=1; 14: б=1, в=2; 17: а=2, б=1.
3.	Фактор Q ₄	3: а=2, б=1; 6: б=1, в=2; 9: б=1, в=2; 12: а=2, б=1; 15: б=1, в=2; 18: а=2, б=1.

Після знаходження суми оцінок за кожним фактором, «сирі» бали переводять у стени за нормативною таблицею.

Таблиця 3.2

Нормативна таблиця переведення балів у стени

№ з/п	Фактори	Низький рівень			Середній рівень				Високий рівень		
		Стени									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Фактор G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.	Фактор O	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
3.	Фактор Q ₄	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12

Додаток И

Тест «Чи організована Ви людина?»
(укладачі Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина;
адаптований А. Гончаруком)

Опитувальник Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушиної призначений для дослідження рівня організованості у повсякденній діяльності (Мацко, Прищак, Первушина, 2011). Усі організовані люди надійні, результативні, точні та уважні. Організована людина робить у рази більше, ніж неорганізована, вміє управляти часом, про що свідчать і стиль, і результати роботи. Натомість, неорганізована йде на повіді у часу і справ. Вона нічого не встигає і завжди запізнюється. Запропонований тест є не лише перевіркою особистої організованості, а й засобом, який зможе спонукати до розуміння секретів самоорганізації, набуття організаційних навичок і звичок.

Інструкція. Після кожного запитання виберіть лише один варіант відповіді. Відповідно до ключа, який вміщений наприкінці тесту, знайдіть кількісні оцінки вибраних варіантів відповідей. Складіть усі бали та одержану суму порівняйте з оцінками результатів, які Ви знайдете після ключа до тесту.

Текст опитувальника:

1. Чи маєте Ви головні цілі у житті, яких Ви прагнете досягти?

- А. У мене є такі цілі.
- Б. Хіба можна мати якісь цілі, адже життя таке мінливе?
- В. У мене є головні цілі, і я підпорядковую своє життя досягненню їх.
- Г. Цілі у мене є, проте моя діяльність мало сприяє їх досягненню.

2. Чи складаєте Ви план роботи, справ на тиждень, використовуючи для цього тижневик, спеціальний блокнот?

- А. Так.
- Б. Ні.

В. Не можу сказати «так» чи «ні», оскільки контролюю важливі справи подумки, а поточні плани — тримаю в думках чи на аркуші паперу.

Г. Були намагання скласти план, використовуючи для цього тижневик, але потім стало зрозуміло, що це нічого не дасть.

Д. Скласти плани – це гра в організованість.

3. Чи докоряєте Ви себе за невиконання запланованого на тиждень, на день?

А. Докоряю в тому разі, коли бачу свою провину, ліню і неповороткість.

Б. Докоряю, не зважаючи на жодні суб'єктивні чи об'єктивні причини.

В. Нині й так усі сварять один одного, навіщо ще докоряти самого себе?

Г. Дотримуюся такого принципу: що вдалося зробити сьогодні – добре, а що не вдалося – виконаю, можливо, наступного разу.

4. Як Ви ведете свою записну книжку, де Ви занотовуєте номери телефонів ділових людей чи знайомих, родичів, приятелів тощо?

А. Я – господар своєї записної книжки, як хочу, так і веду записи телефонів, прізвищ, імен. Потрібний номер телефону я обов'язково знайду.

Б. Часто міняю записні книжки з номерами телефонів, оскільки нещадно їх «експлуатую». Переписуючи телефони, намагаюся все зробити «згідно з наукою», однак при подальшому користуванні знову збиваюся на вільний запис.

В. Записи телефонів, прізвищ, імен веду «рукою настрою». Вважаю, були б записані номер телефону, прізвище, ім'я, по батькові, а на якій сторінці записано, прямо чи криво, це не має особливого значення.

Г. Використовуючи узвичаєну систему, відповідно до алфавіту, записую прізвище, ім'я, по батькові, номер телефону, а якщо потрібно, то і додаткові відомості (адресу, місце роботи, посаду).

5. Вас оточують речі, що Ви ними часто користуєтесь. Якими є Ваші принципи розміщення речей?

А. Кожна річ лежить будь-де.

Б. Дотримуюсь принципу: кожній речі – своє місце.

В. Періодично впорядковую свої речі, предмети. Потім кладу їх де завгодно. Через деякий час знову наводжу лад та ін.

Г. Вважаю, що це запитання не стосується самоорганізації.

6. Чи можете Ви наприкінці дня сказати: де, скільки та з яких причин Вам довелося марно витратити час?

А. Можу сказати про втрачений час.

Б. Можу сказати лише про місце, де був марно витрачений час.

В. Якщо б загублений час перетворився на гроші, тоді я рахував би його.

Г. Не лише добре уявляю: де, скільки і чому було марно витрачено час, а й відшукую способи скорочення втрат у тих самих ситуаціях.

7. Чи дотримуєтесь Ви розпорядку дня?

А. Дотримуюсь щодня.

Б. Іноді буває так, що виконую все згідно встановленого в сім'ї домашнього режиму. Але бувають перебої в розпорядку, і нічого тут не вдієш.

В. Не зважаю на розпорядок.

Г. Буває, що домашні справи накочуються, як снігова куля, тому не даю собі перепочинку.

8. Скажімо, Ваші діти не можуть довго заснути і пізно лягають спати. Чи надаєте Ви значення цьому?

А. Думаю, що дитячий організм самостійно визначає тривалість відпочинку та бадьорості. Необхідно давати дітям свободу.

Б. Надаю самої серйозної уваги балансу нічного сну й денної активності. Це впливає на стійкість нервової системи дітей.

9. Чи намагаєтесь Ви використати майже кожен хвилину для виконання задуманого?

А. Намагаюсь, однак у мене не завжди виходить через особисті причини (знесилення, поганий настрій тощо).

Б. Не прагну до цього, оскільки вважаю, що не треба бути дріб'язковим щодо цього.

В. Навіщо прагнути, якщо час все одно не випередиш?

Г. Намагаюся, незважаючи ні на що.

10. Яку систему запису доручень, завдань і прохань Ви використовуєте?

А. Записую у своєму тижневику, що треба виконати і в який строк.

Б. Занотовую найважливіші доручення, прохання, завдання у своєму тижневику. Дріб'язок намагаюся запам'ятати. Якщо забуваю про «дріб'язок», не вважаю це за недолік.

В. Намагаюся запам'ятати доручення, завдання і прохання, оскільки це тренує пам'ять. Однак маю зізнатися, що пам'ять часто підводить мене.

Г. Дотримуюся принципу «зворотної пам'яті»: нехай пам'ятає про доручення і завдання той, хто їх дає.

11. Чи точно дотримуєтесь Ви часу призначених зустрічей?

А. Приходжу раніше на 5-7 хв.

Б. Приходжу своєчасно.

В. Як правило, запізнююсь.

Г. Завжди запізнююсь, хоча намагаюся прийти раніше або своєчасно.

Д. Якщо було б видано науково-популярний посібник «Як не запізнюватись», я, мабуть, навчився б не запізнюватися.

12. Якого значення Ви надаєте своєчасності виконання щоденних завдань, доручень інших членів родини, прохань дітей?

А. Вважаю, що своєчасне виконання – це один з важливих показників моєї відповідальності, тріумф організованості. Однак мені не вдається виконати щось своєчасно.

Б. Своєчасне виконання – це «звір», який може «вкусити» саме в ту хвилину, коли завдання виконано. Краще трохи затягти виконання завдань.

В. Я вважаю за краще поменше міркувати про своєчасність, а виконати завдання чи доручення в строк.

Г. Своєчасно виконати завдання чи доручення – це прямий шанс одержати нове. Ретельність завжди своєрідно карається.

13. Скажімо, Ви пообіцяли щось зробити або у чомусь допомогти дітям або членам своєї родини. Проте обставини змінилися так, що виконати обіцяне досить важко. Як Ви будете поводитися?

А. Повідомлю про зміну обставин і про неможливість виконати обіцяне.

Б. Скажу, що обставини змінилися і виконати обіцяне важко. Водночас повідомлю, що не треба втрачати надію на обіцяне.

В. Буду намагатися виконати обіцяне. Якщо виконаю – добре, не виконаю – теж не біда, оскільки я лише зрідка не дотримуюся своїх обіцянок.

Г. Нічого не буду обіцяти.

Д. Виконаю обіцяне, незважаючи ні на що.

Оцінка результатів:

- 1) а – 4, б – 0, в – 6, г – 2;
- 2) а – 6, б – 0, в – 3, г – 0, д – 0;
- 3) а – 4, б – 6, в – 0, г – 0;
- 4) а – 0, б – 0, в – 0, г – 6;
- 5) а – 0, б – 6, в – 0, г – 0;
- 6) а – 2, б – 1, в – 0, г – 4;
- 7) а – 3, б – 0, в – 0, г – 6;
- 8) а – 2, б – 6;
- 9) а – 3, б – 0, в – 0, г – 6;
- 10) а – 6, б – 1, в – 1, г – 0;

11) а – 6, б – 6, в – 0, г – 0, д – 0;

12) а – 3, б – 0, в – 6, г – 0;

13) а – 2, б – 0, в – 0, г – 6, д – 6.

Від 72 до 78 балів. Ви організована людина. Єдине, що можна порадити: не зупиняйтеся на досягнутому рівні, розвивайте і надалі самоорганізацію. Не вважайте, що Ви досягли межі. Організація на відміну від природи дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними.

Від 63 до 71 бали. Ви вважаєте організацію невід'ємною частиною роботи. Це дає Вам незаперечну перевагу перед тими, хто закликає організацію «під зброю», на випадок крайньої необхідності. Проте Вам слід уважніше придивитися до самоорганізації, покращити її.

Менше 63 балів. Ваш спосіб життя, Ваше оточення навчили Вас бути більш-менш організованим. Організованість то виявляється у Ваших діях, то зникає. Це ознака відсутності чіткої системи самоорганізації. Існують об'єктивні організаційні закони та принципи. Спробуйте проаналізувати свої дії, витрати часу, техніку роботи. Ви побачите те, що і не підозрювали. Щоб стати організованою людиною, потрібно подолати себе, мати волю та завзятість.



Львівська міська рада
Департамент розвитку
Управління освіти
Відділ освіти Сихівського та Личаківського районів
Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 5 Львівської міської ради
79038, м. Львів, вул. Таджикицька, 21
Email: zdo_5_lviv@ukr.net

від 15.04.2025 № _____ на № 1/1 від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
на тему «Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей
з особливими освітніми потребами»
здобувача наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія Гончарука Андрія Валерійовича
в освітній процес закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 5
Львівської міської ради Львівської області

В освітній процес закладу дошкільної освіти було впроваджено програму дисертаційного дослідження, що стосувалась психологічного забезпечення роботи з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Експериментальне дослідження проводилось впродовж 2022–2025 рр.

Наукові розвідки, спрямовані на вивчення детермінантів емоційного вигорання, передбачали поглиблений аналіз особливостей формування та розвитку зовнішніх і внутрішніх корелятив функціонального стану батьків. Для цього дисертантом було проведено комплексну психологічну оцінку впливу соціальної підтримки, сімейної атмосфери та інших чинників, які виступали зовнішніми детермінантами емоційного вигорання, а також впливу тривожності, почуття провини, фрустрованості та ін. чинників, які виступили внутрішніми детермінантами емоційного вигорання. Досліднику Гончаруку А.В. вдалося встановити закономірності функціонування емоційної поведінки батьків з різними рівнями емоційного вигорання.

Значущим експериментально-дослідницьким досягненням стало впровадження методики подолання емоційного вигорання у батьків дітей з ООП шляхом активного соціально-психологічного навчання, яка має практичну цінність і може бути рекомендованою для широкого використання.

Директор



Зоряна КІДИБА



**ОДЕСЬКИЙ ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ «ЯСЛА-САДОК» 238
КОМБІНОВАНОГО ТИПУ ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

вул. Мельницька, 24, м. Одеса, 65005, тел. (048) 731-81-36

e-mail: dnz.238.kt@ukr.net, web: <http://www.mrvo.od.ua/zdo/zdom238/>, код ЄДРПОУ 264344398

12.08.2025 № 01-16 /

на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
здобувача наукового ступеня доктора філософії спеціальності 053
Психологія Гончарука Андрія Валерійовича
на тему «Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з
особливими освітніми потребами»
у навчально-виховний процес Одеському закладі дошкільної освіти
«Ясла-садок» № 238 комбінованого типу Одеської міської ради

Апробація результатів дисертаційного дослідження здійснювалась
впродовж 2022-2024 навчальних років на базі Одеського закладу дошкільної
освіти «Ясла-садок» № 238 комбінованого типу Одеської міської ради.

Експериментальне дослідження виконувалось у порівняльному контексті
вивчення двох груп батьків: тих, які виховують дошкільників з особливими
потребами і тих, які виховують дошкільників із нормотиповим розвитком.
Дисертантом було проаналізовано вплив зовнішніх і внутрішніх детермінант на
виникнення емоційного вигорання. Застосовуючи методи бесіди, опитування,
анкетування дослідник ґрунтовно вивчав причини, умови, чинники, які
породжували та обумовлювали виникнення явища емоційного вигорання у
батьків. За результатами проведеної експериментально-дослідницької роботи
дисертантом було розроблено програму подолання емоційного вигорання, яку
реалізовано в умовах активного соціально-психологічного навчання.

Під час дослідження було встановлено, що отримані результати є
актуальними у психологічній роботі з батьками, мають практичне значення і
можуть бути рекомендованими для впровадження у роботу соціально-
психологічної служби закладу дошкільної освіти.

Директор



Віра ДЕМЧЕНКО



**ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ОДЕСЬКИЙ ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ «ЯСЛА-САДОК» №174
КОМБІНОВАНОГО ТИПУ**

вул.Філатова академіка, 20 Б, м. Одеса, 65080, Україна тел.(048)7645765
e-mail: odnz174@ukr.net . web: [www://zdo174.mrvo.od.ua/](http://zdo174.mrvo.od.ua/) ЄДРПОУ 26390257

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
«ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ»
здобувачеві ступеня доктора філософії Інституту спеціальної педагогіки і
психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України
Гончаруку Андрію Валерійовичу**

Результати дисертаційного дослідження Гончарука Андрія Валерійовича за темою «Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами» були впроваджені у освітньо-виховний процес Одеського закладу дошкільної освіти «Ясла-садок» №174 комбінованого типу Одеської міської ради. Здобувачем експериментально вивчено та порівняно особистісні чинники емоційного вигорання батьків дошкільників з особливими освітніми потребами та нормотиповим розвитком, виявлено, обґрунтовано й експериментально перевірено психологічні умови подолання негативних наслідків емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми з особливими освітніми потребами, апробовано систему занять з активного соціально-психологічного навчання для батьків, котрі виховують дошкільників із особливими освітніми потребами.

У результаті апробації експериментальних технологій було зроблено висновок про доцільність впровадження розроблених автором технологій у практику роботи психологічних служб закладів дошкільної освіти.

Директор



Марина ЛІНЮШИНА

Заклад дошкільної освіти № 3 «Усмішка»
Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області
вул. Нагірна, 27, м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька обл., 32300,
тел. 03849276098, E-mail: usmishka3@ukr.net Код ЄДРПОУ 22779418
Вих. № 01-14/18 від 06.03.2025 На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Гончарука Андрія Валерійовича на тему «Психологічні детермінанти
емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми
потребами» за спеціальністю 053 – Психологія

Довідка засвідчує, що на базі закладу дошкільної освіти №3 «Усмішка» Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області Гончаруком Андрієм Валерійовичем впродовж 2024–2025 рр. було проведено комплексне експериментальне дослідження з вивчення психологічних детермінант емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами.

На основі отриманих результатів автором визначено рівні сформованості емоційного вигорання батьків. Дослідження показало, що ефективне емоційно-спрямоване спілкування в умовах сім'ї дозволяє зробити акцент на формуванні позитивного психологічного клімату взаємостосунків і забезпечує умови для профілактики емоційного вигорання як проблеми батьківсько-дитячих взаємостосунків. Андрієм

Гончаруком обґрунтовано, розроблено та впроваджено програму подолання емоційного вигорання у батьків, котрі виховують дітей з особливими освітніми потребами. За наслідками впровадження дисертантом перевірено ефективність запропонованої програми.

Під час експериментального дослідження охарактеризовано шляхи та методи подолання проблеми емоційного вигорання батьків у стосунках з дітьми. Доведено ефективність соціально-психологічного тренінгу, який формує батьківські компетентності щодо роботи з дітьми з особливими освітніми потребами; значущість інформаційної підтримки, забезпеченої підвищувати обізнаність щодо психологічного розвитку дошкільників у різні періоди життя та знижувати хвилювання батьків щодо доцільності використаних виховних впливів; важливість використання дебрифінгу як методу психоемоційного відреагування стресових ситуацій у ході групової роботи з батьками, котрі переживають однакові труднощі.

Довідка видана для подання в спеціалізовану вчену раду Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія.

Директор

Раїса НОВІКОВА-КРАВЦОВА \

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКА МІСЬКА РАДА
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
Заклад дошкільної освіти №20 «Дзвіночок»
вул. Степана Бандери, 30, м. Кам'янець-Подільський, 32300, тел. 9-18-07
e-mail: dzvino4ok.dnz20@gmail.com Код ЄДРПОУ 22770371
№ 48 від 15.квітня 2025 р.

ДОВІДКА

про впровадження та апробацію результатів дисертаційного дослідження
здобувача наукового ступеня доктора філософії
Гончарука Андрія Валерійовича
на тему «Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з
особливими освітніми потребами»

Видана Гончаруку Андрію Валерійовичу, здобувачу вищої освіти третього рівня (доктор філософії) науково-дослідного Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України, який у 2024 році на базі закладу дошкільної освіти № 20 «Дзвіночок» Кам'янець-Подільської міської ради Хмельницької області проводив формувальний експеримент згідно з темою дисертаційного дослідження «Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами» з використанням авторської методики.



Олеся КРЕНТОВСЬКА



У к р а ї н а
Іршавська міська рада
Закарпатської області

Комунальна установа «Інклюзивно-ресурсний центр»

вул. Шахтарська, 11, с. Ільниця, Хустський район, 90130,
e-mail: inkluzcentr@i.ua Код ЄДРПОУ 41848771

15.04.2025 № 01-32/20

На № від

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
здобувача наукового ступеня доктора філософії
Гончарука Андрія Валерійовича
на тему «Психологічні детермінанти емоційного вигорання батьків дітей з
особливими освітніми потребами»
зі спеціальності 053 Психологія у навчально-виховний процес
комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр» Іршавської міської
ради Закарпатської області

Впродовж 2022-2024 навчальних років на базі комунальної установи
«Інклюзивно-ресурсний центр» Іршавської міської ради Закарпатської області
Гончарук Андрій Валерійович проводив дослідження, присвячене вивченню
психологічних детермінант емоційного вигорання у батьків, котрі виховують
дітей з особливими освітніми потребами. Ця наукова проблема досліджувалася
ним на основі використання теорій і концепцій психології розвитку дітей з
особливими освітніми потребами, вивчення закономірностей і підходів до
розуміння змісту психоемоційного вигорання учасників виховного процесу.
Зокрема, дослідником було проведено низку експериментальних методів, серед
яких опитувальник раннього батьківства (ЕРАQ), анкета взаємин батьків і
дітей, 16-F особистісний опитувальник, методика оцінки емоційного інтелекту,
анкета «Детермінанти емоційного вигорання», тест «Чи організована Ви
людина?».

Гончаруком А.В. було розроблено зміст, форми і методи дослідно-експериментальної роботи з батьками дошкільників, яка спрямована на формування в них емоційної опірності та подолання емоційного вигорання. Дослідним шляхом було перевірено їх ефективність та дієвість.

Дисертант здійснював аналіз специфіки надання різних видів психологічної допомоги батькам, котрі виховують дошкільників з особливими освітніми потребами. Під час дослідження було встановлено, що результати дозволяють істотно знизити рівень емоційного вигорання батьків, які виховують дошкільників з ООП та можуть бути рекомендовані для впровадження у практику закладів дошкільної освіти України.

Директор



Богдана СТАНКО