

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-8>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Кушнір Наталія Сергіївна,

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-8692-4882

У статті проаналізовано психологічні стани батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), з урахуванням впливу хронічного стресу, емоційного вигорання й втоми. З'ясовано, що вивчення цієї проблематики зумовлено викликами, що зростають, сучасного суспільства, що пов'язані з інноваційними змінами в освітньому середовищі та соціальною ізоляцією таких сімей. Актуальність теми підсилюється потребою у своєчасному впровадженні ефективної психолого-педагогічної підтримки, яка сприятиме покращенню якості життя батьків і дітей.

Аналіз даних дослідження засвідчив, що більшість батьків перебувають у стані підвищеного стресу, який супроводжується емоційним виснаженням і депресивними проявами. Більшість із них демонструє тенденцію до уникнення травматичних ситуацій, що посилює їхню соціальну ізоляцію. Визначено, що втома й виснаження є поширеними серед респондентів, що зумовлено високими фізичними та психоемоційними навантаженнями під час догляду за дітьми. Виявлено, що симптоми емоційного вигорання проявляються у вигляді хронічної втоми, зниження емпатії до навколишніх і негативного оцінювання власних досягнень.

Дослідження підтверджує, що основними чинниками емоційного вигорання є соціальна ізоляція, потреба в адаптації до специфічних вимог дитини й обмеженість можливостей для відновлення психоемоційного стану. Наслідки хронічного стресу та виснаження включають депресивні розлади, погіршення емоційного стану й зниження якості життя. Виявлено, що найбільш вразливою групою є батьки, які виховують дітей із важкими формами порушень розвитку. Вони демонструють значно нижчий рівень адаптаційних можливостей, а також підвищений ризик розвитку психосоматичних симптомів, зокрема порушень сну, апатії, емоційного виснаження. Крім того, у цих батьків виявляється тенденція до обмеження соціальних контактів, що сприяє поглибленню психологічних труднощів. Підкреслено, що для подолання вищеприписаних проявів необхідне застосування комплексного підходу до їх профілактики й подолання, що включає як психологічну, так і соціальну підтримку сімей із дітьми з ООП.

Ключові слова: психоемоційний стан, батьки дітей з особливими освітніми потребами, стрес, емоційне вигорання, стресостійкість.

Kushnir Nataliia. Features of psychological states of parents of children with special educational needs

The article analyzes the psychological states of parents raising children with special educational needs (SEN), taking into account the impact of chronic stress, emotional burnout, and fatigue. It has been established that the relevance of studying this issue is driven by the increasing challenges of modern society, linked to innovative changes in the educational environment and the social isolation of such families. The importance of this topic is further emphasized by the need for the timely implementation of effective psychological and pedagogical support to improve the quality of life of both parents and children.

The analysis of the study data revealed that most parents experience elevated stress levels accompanied by emotional exhaustion and depressive symptoms. The majority of them exhibit a tendency to avoid traumatic situations, which exacerbates their social isolation. It has been determined that fatigue and exhaustion are common among respondents, caused by the high physical and psycho-emotional demands of caring for their children. Symptoms of emotional burnout manifest as chronic fatigue, reduced empathy toward others, and negative self-assessment of achievements.

The study confirms that the primary factors of emotional burnout include social isolation, the need to adapt to the specific demands of the child, and limited opportunities for psycho-emotional recovery. The consequences of chronic stress and exhaustion include depressive disorders, deteriorated emotional states, and reduced quality of

life. It was found that the most vulnerable group consists of parents raising children with severe developmental disorders. They demonstrate significantly lower levels of adaptive capacity and an increased risk of developing psychosomatic symptoms, including sleep disturbances, apathy, and emotional exhaustion. Furthermore, these parents tend to limit social interactions, which deepens their psychological difficulties.

The article emphasizes that overcoming the described challenges requires a comprehensive approach to their prevention and resolution, encompassing both psychological and social support for families with children with SEN.

Key words: *psycho-emotional state, parents of children with special educational needs, stress, emotional burnout, stress resistance.*

Вступ

Актуальність вивчення психологічних станів батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП), визначається як соціальними, так й особистісними факторами. Зміни в сучасному суспільстві, інноваційні трансформації в освітньому середовищі та вимоги, що зростають, до психолого-педагогічної підтримки таких сімей створюють підґрунтя для більш глибокого аналізу психологічних ресурсів і викликів, з якими вони стикаються.

Проблематика психологічних труднощів у взаємодії батьків з дітьми, які мають ООП, отримала значну увагу з боку українських і зарубіжних дослідників. У їхніх працях висвітлюється широке коло питань, пов'язаних із впливом хронічного стресу, емоційного виснаження та депресивних проявів на батьків дітей з ООП.

Зокрема, Р. Майрамян підкреслює, що виховання дітей із психофізичними особливостями спричиняє в батьків соматичні захворювання, астеничні й вегетативні розлади, а також депресивну симптоматику. Г. Кукуруза запропонувала психологічну модель раннього втручання, спрямовану на надання допомоги сім'ям із дітьми раннього віку, які мають порушення розвитку. Т. Скрипник дослідила особливості взаємодії батьків з дітьми з розладами аутистичного спектра (РАС), тоді як А. Душка зосередилася на психологічній допомозі родинам, що виховують дітей із ДЦП та аутизмом [1; 2; 5; 6; 8].

Є. Ейдемільер і В. Юстіцкіс аналізували структурно-функціональні особливості сімей, що виховують психічно хворих дітей, визначаючи основні напрями їхнього розвитку. Г. Соколова досліджувала психологічний супровід батьків дітей із синдромом Дауна, а В. Ткачова зосередила увагу на особистісних змінах у батьків дітей-інвалідів, які виявляються у формуванні певних характерологічних рис. Л. Шипіцина вивчала особливості взаємин у сім'ях, де виховуються діти з інтелектуальними порушеннями [8; 9; 11].

Багато авторів відзначають наявність у батьків дітей з ООП пролонгованого стресу. Учені підкреслюють, що такі батьки часто живуть в умовах хронічного стресу, викликаного складнощами в догляді за дитиною, адаптацією до її потреб, а також соціальною ізоляцією. Саме ці екстремальні умови стають основним чинником розвитку синдрому емоційного вигорання.

Уперше термін «емоційне вигорання» (burn-out) увів Х. Дж. Фрейденбергер для характеристики психологічного стану людей, які працюють у системі «людина-людина». У подальших дослідженнях синдром емоційного вигорання глибоко вивчили зарубіжні й вітчизняні науковці (В. Бойко, Н. Водоп'янова, М. Грабе, Л. Карамушка) [4; 12; 10].

Науковці визначають три основні компоненти синдрому емоційного вигорання:

- хронічна втома – стан фізичного, психічного й емоційного виснаження;
- деперсоналізація – погіршення ставлення до інших, зниження емпатії та зростання емоційної відстороненості;
- редукція особистісних досягнень – негативне оцінювання своїх професійних та особистих успіхів, відчуття незадоволеності власними можливостями.

Синдром емоційного вигорання розвивається поступово й проходить три основні стадії:

1. Стадія напруження – початкове емоційне виснаження, зумовлене постійними психологічними навантаженнями.

2. Стадія резистенції – розвиток захисних механізмів, які призводять до емоційної відстороненості й байдужості.

Стадія виснаження – повне психофізичне виснаження, утрата мотивації та поява психосоматичних розладів.

Особливості емоційного вигорання в батьків дітей з ООП зумовлені хронічним стресом, який виникає через ускладненість внутрішньосімейної взаємодії, адаптацію до специфічних потреб дитини, а також соціальну ізоляцію. Це вигорання проявляється в зниженні адаптивності, емоційному незадоволенні, відчутті вичерпаності власних ресурсів, а також у розвитку психосоматичних симптомів.

Емоційне вигорання в батьків дітей з ООП можна охарактеризувати як комплексний стан психічного виснаження, який розвивається на тлі тривалого хронічного стресу. Цей стрес спричинений багатофакторними труднощами: ускладненим внутрішньосімейним спілкуванням, необхідністю адаптації до специфічних потреб дитини, змінами в організації сімейного побуту, а також соціальною ізоляцією.

Методи та дослідження

Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів, які дають змогу всебічно оцінити психологічні стани батьків дітей з ООП. У дослідженні застосовували такі інструменти, як методика «Шкала оцінювання впливу травматичної події (IES-R)», шкала оцінювання втоми (Fatigue Assessment Scale, FAS), діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон). Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон) дала змогу виявити рівень впливу травматичних подій на психіку батьків, зокрема ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Шкала оцінює три ключові аспекти: нав'язливі спогади, уникання й гіперактивність.

Емпірична частина дослідження охоплювала вибірку зі 104 осіб, серед яких – 52 батьки дітей з ООП.

Результати

Поглиблений аналіз отриманих даних дав змогу не лише виявити загальні тенденції, а й деталізувати психологічний стан батьків, які виховують дітей з ООП. Представлені результати розкривають особливості, виявлені за допомогою використаних методик, із акцентом на кількісні та якісні показники.

Дослідження за шкалою оцінювання впливу травматичної події (IES-R) (рис. 1) показало, що значна частина батьків демонструє підвищений рівень стресу, пов'язаний із травматичними переживаннями. У багатьох респондентів спостерігається високий рівень нав'язливих спога-

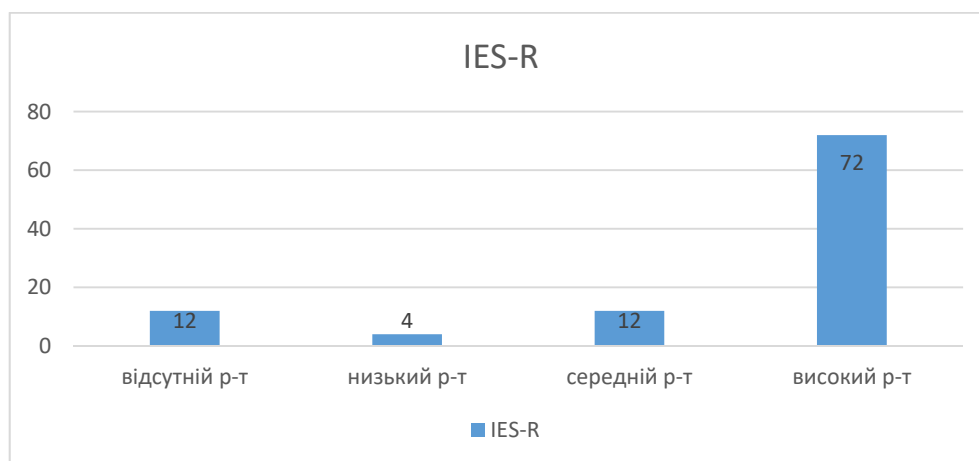


Рис. 1. Рівень впливу травматичної події несприятливого прогнозу розвитку в опитуваних батьків (%)

дів, які активуються під впливом таких тригерів, як медичні процедури або складні ситуації в навчанні й соціалізації дитини. Частина батьків схильна уникати ситуацій, які викликають асоціації з травматичним досвідом, що може сприяти їхній соціальній ізоляції. Крім того, у деяких респондентів виявлено ознаки гіперактивності, які проявляються у вигляді підвищеної тривожності, розладів сну й фізичного виснаження.

Багато батьків проявляє тенденцію до уникнення розмов або ситуацій, які можуть викликати згадки про важкі моменти. Це може призвести до соціальної ізоляції, коли батьки уникають взаємодії з навколишніми або навіть рідними, що погіршує їхній емоційний стан.

Зануреність у проблеми своєї дитини може ускладнювати соціальні контакти, що часто призводить до почуття самотності й відчуження.

Значна частина батьків виявила високі результати за шкалою гіперактивності, що свідчить про підвищену тривожність, постійну настороженість і проблеми з концентрацією. Часті нічні пробудження через хвилювання про стан дитини можуть призвести до порушень сну та фізичної виснаженості.

Отже, результати дослідження за методикою «Шкала оцінювання впливу травматичної події (IES-R)» демонструють високий рівень психологічного навантаження серед батьків, які виховують дітей з ООП. Постійні стресові ситуації та хронічна втома можуть призводити до розвитку ПТСР, що потребує негайного втручання для збереження психічного й фізичного здоров'я батьків.

Аналіз результатів за шкалою депресії Бека (BDI) (рис. 2) показав, що більшість респондентів має депресивні прояви різного ступеня прояву.

У значної частини респондентів спостерігаються ознаки легкої депресії, що включають знижений настрій, втрату інтересу до звичних справ, апатію та зниження мотивації. Хоча ці симптоми незначно впливають на здатність виконувати повсякденні обов'язки, вони супроводжуються емоційною втомою і поступовим виснаженням, що може позначатися на якості взаємодії з дитиною та іншими членами сім'ї.

Частина батьків демонструє помірний рівень депресії, який супроводжується значним зниженням інтересу до більшості аспектів життя, труднощами у виконанні повсякденних завдань і проблемами в соціальній взаємодії. У таких випадках спостерігається почуття пригніченості, яке ускладнює турботу про дитину й знижує психоемоційне благополуччя самих батьків. Це може призводити до емоційного виснаження та зниження здатності підтримувати баланс між власними потребами й потребами дитини.

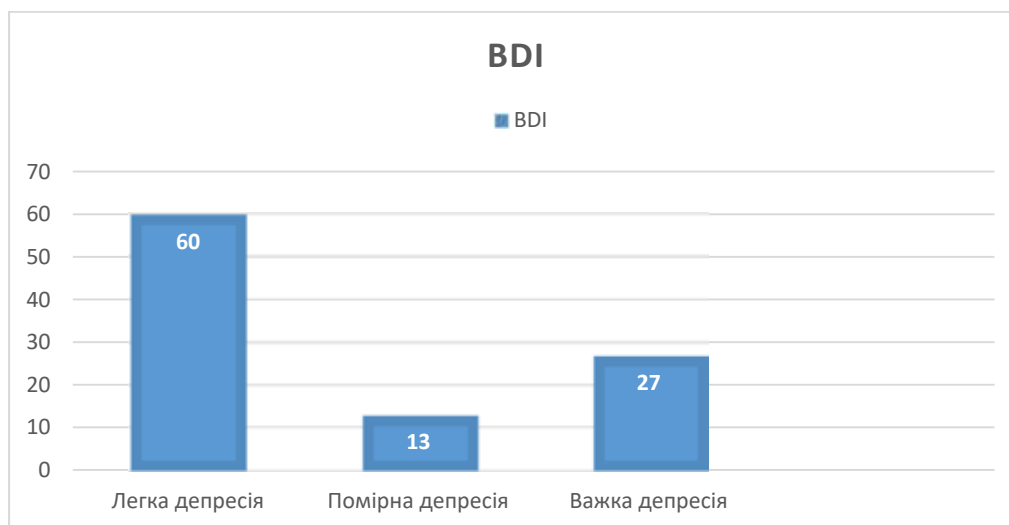


Рис. 2. Рівень депресії в опитуваних батьків, які виховують дітей з ООП (%)

У деяких батьків виявлено ознаки важкої депресії, що серйозно впливають на їхнє функціонування. Цей рівень депресії характеризується глибоким емоційним виснаженням, втратою інтересу до життя, соціальною ізоляцією, а також появою суїцидальних думок або самознищувальної поведінки. У таких випадках спостерігаються серйозні труднощі у виконанні батьківських обов'язків, що негативно впливає не лише на самих батьків, а й на їхніх дітей.

За результатами оцінювання за шкалою втоми (Fatigue Assessment Scale, FAS) (рис. 3), респонденти демонструють різні рівні накопиченої фізичної та психічної втоми. Ці показники корелюють із постійними стресовими факторами, такими як необхідність забезпечення спеціальних умов догляду за дитиною.

Результати діагностики професійного вигорання за методикою Масlach (рис. 4) указують на значну поширеність цього явища серед батьків дітей з ООП.

Високий рівень емоційного вигорання свідчить про глибоке емоційне вигорання, втрату інтересу до обов'язків та емоційне відсторонення. У цій групі часто спостерігається зниження якості виконання обов'язків, що впливає на сімейну динаміку та психоемоційний стан дитини.

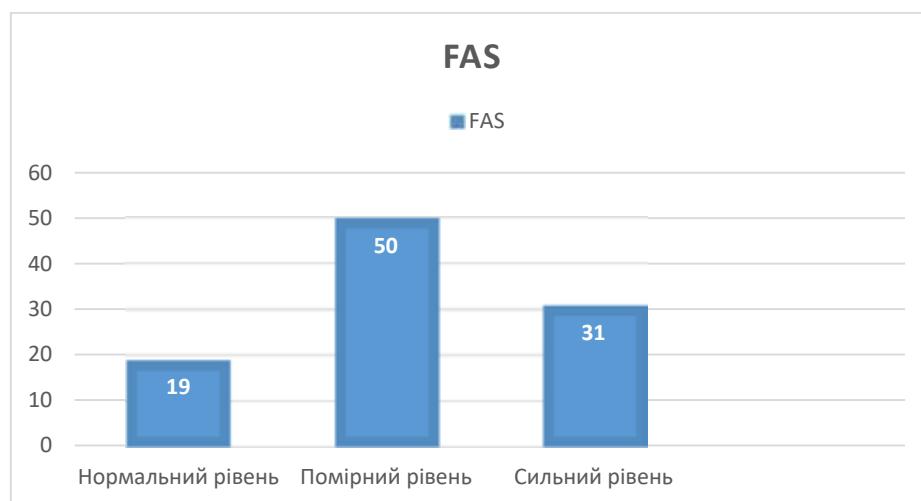


Рис. 3. Рівень втоми в опитуваних батьків, які виховують дітей з ООП

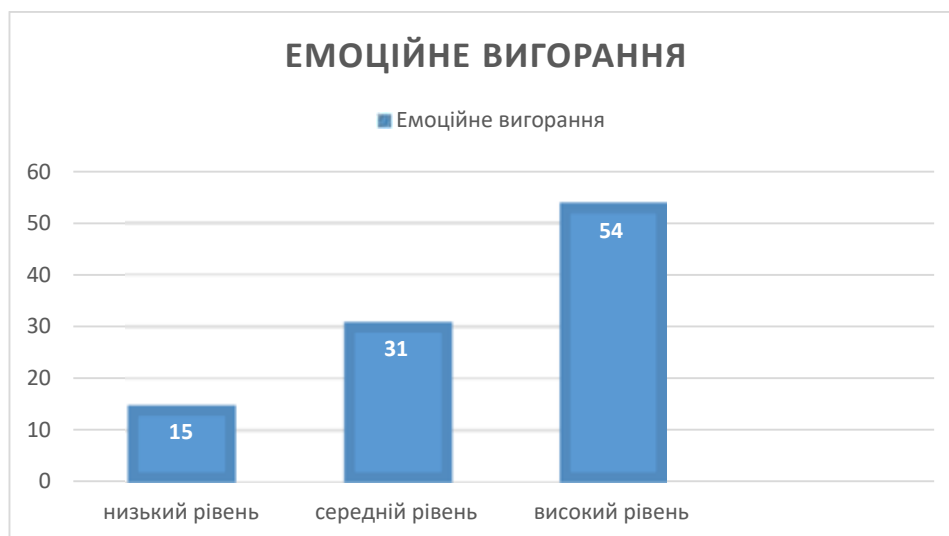


Рис. 4. Рівень емоційного вигорання в опитуваних батьків, які виховують дітей з ООП

Аналіз взаємозв'язків між показниками дослідження дав змогу встановити, що підвищений рівень стресу (за шкалою IES-R) прямо корелює з високими показниками депресії (BDI) та вигорання (Масlach).

Отже, отримані дані вказують на високу емоційну вразливість батьків дітей з ООП. Суттєві психологічні навантаження, що супроводжують процес догляду за дитиною, призводять до хронічного стресу, депресії, втоми й емоційного вигорання. Найбільше психологічне напруження спостерігається в респондентів, які не отримують достатньої соціальної підтримки або не мають доступу до спеціалізованої допомоги.

Високий рівень вигорання є тривожним сигналом, оскільки він може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я, включаючи хронічний стрес, емоційну відстороненість, зниження продуктивності й мотивації. Такі прояви підвищують ризик розвитку депресивних і тривожних розладів, а також фізичного виснаження.

Для подолання цих проблем важливим є надання психологічної підтримки. Батьки з легкою та помірною депресією потребують регулярного консультування й емоційної допомоги, тоді як для осіб із важкими формами депресії необхідне негайне втручання фахівців, включаючи психотерапевтичну допомогу та за потреби медикаментозну підтримку.

Організація груп підтримки й упровадження соціальних програм можуть значно покращити психоемоційний стан батьків через обмін досвідом і надання моральної підтримки. Таким чином, своєчасне й професійне надання психологічної допомоги суттєво впливає на загальний стан благополуччя батьків і сприяє збереженню їхньої здатності ефективно піклуватися про дітей з ООП. Отримані дані підкреслюють важливість упровадження цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику емоційного вигорання, підвищення стресостійкості та зміцнення психоемоційного стану батьків, які виховують дітей з ООП.

Висновки

Отже, результати дослідження виявили суттєвий вплив психологічного навантаження на стан батьків, які виховують дітей з ООП. Основними проявами такого навантаження є високий рівень стресу, депресивні симптоми, емоційне виснаження й втома, які суттєво погіршують якість життя батьків і їхню здатність забезпечувати належний догляд за дитиною.

Установлено, що ключовими чинниками, які сприяють розвитку хронічного стресу, є необхідність адаптації до специфічних потреб дитини, соціальна ізоляція, обмеженість ресурсів для відпочинку та психологічної підтримки. Ці фактори значною мірою зумовлюють емоційне вигорання, що проявляється в зниженні адаптивності, утраті мотивації та емоційній відстороненості.

Дослідження підтвердило, що емоційне вигорання в батьків має комплексний характер, охоплює такі аспекти, як хронічна втома, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Ці прояви мають негативний вплив не лише на самих батьків, а й на загальну сімейну динаміку, що ускладнює взаємодію з дитиною й іншими членами родини.

Виявлено необхідність упровадження цільових програм підтримки, які включають психологічну допомогу, розвиток соціальної підтримки, навчання методів подолання стресу, а також організацію груп взаємодопомоги. Особлива увага має бути приділена профілактиці емоційного виснаження через створення умов для відновлення психоемоційного балансу.

Література:

1. Дегтяр Г.В. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивній освіті. *Таврійський вісник освіти*. 2015. № 1 (49). С. 250–255.
2. Душка А. Л., Мартинюк Ю. О. Надання психологічної допомоги сім'ям в ситуації постановки дитині діагнозу ДЦП. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 1–2. С. 254–262.

3. Душка А. Л. Психоемоційні стани батьків дітей з психофізичними відхиленнями: концептуалізація, діагностика і корекція : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2016. 42 с.
4. Зайчикова Т. В., Карамушка Л. М., Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій. Київ: Міленіум, 2006. 365 с.
5. Карамушка, Л.М., Зайчикова, Т.В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 1, С. 210–217.
6. Кукуруза Г. М. Ефективність програм раннього втручання для дітей з порушенням психічного розвитку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2013. № 1046, Вип. 51. С. 184–186.
7. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
8. Соколова Г.Б. Актуальні питання психолого-педагогічного супроводу сімей, які виховують дитину з обмеженими можливостями здоров'я. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. 2016. Випуск 7, Т. 1. С. 383–393.
9. Соколова Г. Б. Психологічні особливості захисної поведінки батьків, що виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*. 2017. № 3. С. 23–28.
10. Blasher J. Sequential stages of parental adjustment to the birth of a child with handicaps : fact or artifact? *Mental retardation*. 1984. Vol. 22. P. 55–68.
11. Freudenberger, H. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. 30. P. 159–165.
12. Franza F, Bellucci A, Barletta. Burnout nelle famiglie. Il carico emotivo delle famiglie “traumatizzate”. *Prospettive in psicologia* 2012. 1. P. 9–17.
13. Maslach, C. and Jackson, S.E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 1981. 2. P. 99–113.