

УДК:159.94-376

Сухіна Ірина

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
відділу освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку
E-mail: irena.sukhina@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-7838-1948
Researcher ID P-7965-2016

Sukhina Iryna,

candidate of Psychological Sciences
Senior Researcher
Senior Research Fellow Department of Education of Children with Intellectual Disabilities

Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України
вул. М. Берлинського 9, м. Київ,
04060, Україна

Mykola Yarmachenko Institute of Special Pedagogy and Psychology
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine
9, M. Berlinskoho St., Kyiv,
04060, Ukraine

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ: РЕАЛІЇ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

EMOTIONAL BURNING OUT OF PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS: REALITIES AND WAYS TO OVERCOME

Анотація. У статті йдеться про те, що виклики пандемії виступають своєрідним додатковим стресором, який зумовлює вироблення людиною певних захисних реакцій. Життєдіяльність у потенційно загрозливій для здоров'я ситуації з невизначеною тривалістю особливо позначається на родинях, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, які в силу обставин мають ряд соматичних і психологічних труднощів. Окрім того, такі родини мають труднощі з ефективним функціонуванням сімейної системи у якості реабілітаційної структури для власної дитини. Тому актуальною є необхідність дослідження рівня емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах самоізоляції та карантинних заходів. Для того, щоб визначити рівень емоційного вигорання у батьків даної категорії ми використали діагностичний опитувальник В. Бойко. Проведене нами дослідження дало змогу виявити, що рівень емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, здебільшого високий. Також ми розглянули чинники, які провокують розвиток емоційного вигорання в умовах карантину та індивідуально-особистісні властивості батьків. Для того, щоб покращити ситуацію, нами розроблено методичні рекомендації для гармонізації психофізичного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами, застосування яких дозволить позитивним чином вплинути на мікроклімат у родині, сприятиме зниженню підвищеного емоційного фону та відновленню

психологічного ресурсу членів сім'ї. Методичні рекомендації для батьків дітей даної категорії з включили три рівні регуляції психофізичного стану: 1) фізіологічний, 2) емоційно-вольовий, 3) ціннісно-смысловий. Важлива роль приділялась розвитку емоційного інтелекту у батьків вказаної категорії шляхом застосування спеціальних тренінгових вправ. У подальшому розроблені рекомендації можуть будуть включені у програму психологічного супроводу родин, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Ми також вбачаємо важливим поглиблене дослідження проявів емоційного вигорання у батьків дітей вказаної категорії для превенції даного синдрому.

***Ключові слова.** Батьки дітей з особливими освітніми потребами, карантин, емоційне вигорання, стадії вигорання, регуляція психофізичного стану.*

Abstract. This article states that the challenges of a pandemic are a kind of additional stressor that causes a person to develop certain protective reactions. Living in a potentially life-threatening situation of indefinite duration has a particular effect on families raising children with special educational needs, who have a number of somatic and psychological difficulties due to circumstances. In addition, such families have difficulty with the effective functioning of the family system as a rehabilitation structure for their own child. Therefore, it is necessary to study the level of emotional burnout in parents of children with special educational needs in conditions of self-isolation and quarantine measures. In order to determine the level of emotional burnout in parents of this category, we used a diagnostic questionnaire of Mr. V. Boyko. Our study revealed that the level of emotional burnout in parents raising children with special educational needs is mostly high. We also considered the factors that provoke the development of emotional burnout in quarantine and individual personality traits of parents. We also paid attention to individual and personal characteristics of parents of children with special educational needs. Precisely, we considered: 1) properties of temperament: neuroticism, emotional reactivity, anxiety, introversion, tolerance to the situation of uncertainty; 2) personal characteristics: locus of control, self-efficacy, self-esteem and self-respect, the level of formation of the individual system of conscious self-regulation of emotions and behavior, the type of overcoming stressful situations, the presence of interests. In order to improve the situation, we have developed guidelines for harmonizing the psychophysical condition of parents of children with special educational needs, the use of which will positively affect the microclimate in the family, reduce the emotional background to restore psychological resources of family members. Methodical recommendations for parents of children of this category included three levels of regulation of the psychophysical state: 1) physiological, 2) emotional-volitional, 3) value-semantic. An important role was given to the development of emotional intelligence in parents of this category through the use of special training exercises. Further developed recommendations can be included in the program of psychological support of families raising children with special educational needs. We also see an in-depth study of the manifestations of emotional burnout in parents of children in this category to prevent this syndrome.

***Key words.** Parents of children with special educational needs, quarantine, emotional burnout, burnout stages, regulation of psychophysical condition.*

Актуальність дослідження. Сучасний підхід до родини, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами, дозволяє розглядати її, як реабілітаційну структуру, яка має потенційні можливості для створення максимально сприятливих умов для розвитку і виховання власної дитини.

Разом з тим, умови сьогодення, в яких живе сучасне суспільство є своєрідним викликом, через який доводиться проходити багатьом родинам в умовах пандемії. Одним із важливих аспектів подолання цього виклику є необхідність дослідження рівня емоційного вигорання у батьків дітей з ООП, яким окрім функції батьківства доводиться виконувати ще й функцію педагога, через перехід звичної навчальної діяльності дітей у дистанційну. Ми припускаємо, що перебування в потенційно загрозовій для життя ситуації з невизначеною тривалістю в умовах карантину та додаткове педагогічне навантаження суттєво впливає на розвиток емоційного вигорання у даної категорії батьків.

Мета статті полягає в аналізі результатів емпіричного дослідження рівнів емоційного вигорання та розробці методичних рекомендацій щодо його подолання у батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь батьки, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями, аутизмом, РДУГ (120 осіб). Методичний комплекс дослідження – опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

Аналіз попередніх публікацій. Психологічні проблеми взаємодії батьків з дітьми, які мають особливі потреби досліджувалися низкою українських та зарубіжних науковців, зокрема: Р. Майрамян, 1996 (поява в батьків, які виховують особливу дитину, різних соматичних захворювань, астеничних і вегетативних розладів, депресивної симптоматики); Г. Кукурузою, 2007 (психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку); Т. Скрипник, 2016 (особливості взаємодії батьків з дитиною з РАС); А. Душка 2016, 2018 (психологічна допомога родині, яка виховує дитину з ДЦП та аутизмом); Є. Ейдемільером, В. Юстіцісом, 2000 (структурно-функціональні особливості сімей із психічно хворим; основні напрями розвитку сім'ї психічно хворого); Г. Соколовою, 2018

(особливості психологічного супроводу батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна); В. Ткачовою, 2004 (виникнення у батьків дітей-інвалідів особистісних порушень, певних характерологічних рис особистості); Л. Шипіциною, 2002 (взаємини в родинях, де виховуються діти з особливостями інтелектуального розвитку) тощо.

Низка науковців широко обговорюють в наукових колах наявність пролонгованого стресу у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (Р. Майрамян, 1996; М. Радченко, 2008; В. Ткачева, 2004; Л. Шипіцина, 2002 та ін.).

Переважній більшості з них вважає, що такі батьки живуть в екстремальних умовах, у ситуації хронічного стресу. Такі екстремальні умови стають основним чинником розвитку синдрому емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Вперше термін емоційне вигорання (burn-out) був введений Х. Дж. Фрейденбергером, 1994 з метою характеристики психологічного стану людей, які працюють у системі «людина-людина».

Дослідження проблеми синдрому «емоційного вигорання» проводилося в працях низки зарубіжних і вітчизняних учених (В. Бойко, 1999; Н. Водоп'янова, 2008; М. Грабе, 2013; Л. Карамушка, 2004; С. Максименко, 2004; К. Маслах, 2001; М. Радченко, 2008; О. Старченкова, 2008; Х. Фрейденбергер, 1994 та ін.).

Визначення синдрому «професійного вигорання» вчені розглядають у трьох аспектах, а саме: як синдром «хронічної втоми», тобто стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження; синдром деперсоналізації, який складається з емоційного виснаження, погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе, редукції власних особистісних досягнень, яка полягає в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізм щодо службової гідності й можливостей, обов'язків щодо інших.

Виокремлюють *три стадії* синдрому емоційного вигорання:

I стадія – напруження;

II стадія – резистенція;

III стадія – виснаження.

Стадія напруження характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльністю. Резистенція виявляється у надмірному емоційному виснаженні, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. Стадія виснаження – це психофізична перевтома людини, спустошення, знецінення власних професійних досягнень, порушення професійних комунікацій, розвиток психосоматичних порушень.

Ці симптоми є універсальними, вони проявляються в осіб, які перебувають у різних соціальних ситуаціях, але особливого значення набуває їх вивчення у батьків, які виховують дітей з ООП в умовах карантину та дистанційного навчання.

У таких ситуаціях батьки можуть відчувати втому, роздратування, злість чи агресію по відношенню як до дітей, так і до інших членів сім'ї. Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи вітчизняних і зарубіжних психологів до вивчення проблеми емоційного вигорання, можемо підсумувати, що це поняття визначається, як загальне психічне виснаження, що відображається на зниженні зацікавленості батьків життям дитини, поступовому згасанні мотивації, пов'язаної із стосунками з дитиною, зниженні ефективності виконання батьківських обов'язків й розвитку загальних психосоматичних симптомів.

Емоційне вигорання у батьків дітей з ООП можна визначити як психічне виснаження, що виникає на фоні хронічного стресу, викликаного ускладненим внутрішньо-сімейним спілкуванням та модифікованою організацією сімейного побуту й проявляється у зниженні адаптивності до нових сімейних

особливостей спілкування, емоційному незадоволенні, відчутті емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів, тощо.

Результати дослідження. Життєдіяльність родин, в яких виховуються діти з особливими освітніми потребами є досить напруженою, екстремальною. Окрім того карантинні заходи, самоізоляція, дистанційне навчання загострили внутрішньосімейну ситуацію і суттєво послабили розвиток емоційного вигорання у цих родинах, призвели до негативних наслідків, які негативним чином відобразились на емоційному, психологічному та фізичному здоров'ї її членів.

У результаті аналізу емпіричного дослідження рівня емоційного вигорання у батьків дітей з ООП, виявлено, що з низьким рівнем сформованості першої стадії емоційного вигорання (стадія напруження) перебувають 23% респондентів, 30% – мають середній рівень та у 47% досліджуваних наявний високий рівень (сформована стадія). Низькі показники по сформованості другої стадії емоційного вигорання (стадія резистенції) мають 31% досліджуваних, 20% – мають середній рівень сформованості та 49% респондентів мають сформовану другу стадію. Про формування третьої стадії емоційного вигорання (стадія виснаження) свідчать наступні показники: низькі показники має 14% респондентів 32% знаходяться на стадії формування синдрому та 54% досліджуваних мають сформований синдром емоційного вигорання.

Спостереження показали, що найбільш важливими чинниками, які стимулюють розвиток емоційного вигорання в умовах карантину є:

- потенційно загрозна для здоров'я ситуація з невизначеною тривалістю;
- самоізоляція;
- загрозливий інформаційний фон з надлишком суперечливої інформації;

- невизначеність, пов'язана з економічною ситуацією в цілому і з сімейним бюджетом зокрема.

Також ми розглянули індивідуально-особистісні властивості, які впливають на розвиток емоційного вигорання у батьків дітей з ООП. А саме:

1) *властивості темпераменту:*

□- *нейротизм*. Високий рівень нейротизму є показником емоційної нестійкості індивіда, емоційної лабільності, невірноваженості нервово-психічних процесів, що виявляється у високій збудливості, реактивності, низькому порозі переживання дистресу і переважанні негативно забарвлених емоційних станів. Емоційна нестійкість є однією з детермінант нервових зривів. Якщо людина відрізняється високим рівнем нейротизму, ризик виникнення емоційного вигорання значно підвищується;

□- *емоційна реактивність* – властивість темпераменту, що характеризує швидкість виникнення нервового збудження. Високий рівень реактивності підвищує ризик виникнення емоційного вигорання;

□- *тривожність* як індивідуальна особливість відображається у схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги та низькому порозі їх виникнення. Високий рівень особистісної тривожності часто призводить до неадекватного сприйняття та реагування на події сімейного життя, що підвищує ризик виникнення стресу, зумовленого сімейними взаєминами;

□- *інтровертованість*. Інтроверти як люди, менш схильні до комунікації взагалі, у ситуаціях повсякденного тривалого спілкування, що властиве сімейному життю, відчують більшу порівняно з екстравертами емоційну напругу, пов'язану з інтенсивним, насиченим подіями та емоціями сімейним життям, та швидше виснажуються. Однак у разі збігу характеристик батьків за шкалою інтровертованості, коли обидва партнери мають схильність до спокою,

утримання дистанції в спілкуванні, впорядкованості, інтровертованість особистості не є чинником виникнення вигорання;

□- *толерантність* до ситуації невизначеності – схильність людини фрустраційно реагувати на складні ситуації. Низька толерантність, тобто швидке виникнення стану фрустрації, позитивно корелює з високим рівнем стресу, зумовлюючи виникнення й розвиток емоційного вигорання в сім'ї;

2) *особистісні характеристики:*

□- *локус контролю* – схильність індивіда пояснювати виникнення значущих подій життя зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній (інтернальний) локус відзначається більшою стресостійкістю. Однак гіпервідповідальність, характерна для крайнього варіанта інтернальності, корелює зі схильністю до емоційного вигорання;

□- *самоефективність* відображається у впевненості людини щодо своєї спроможності вирішувати завдання, що постають перед нею, адекватним способом. Люди, які негативно оцінюють самоефективність, схильні відчувати себе нещасливими й не задоволені життям узагалі, акцентують увагу на своїх невдачах і поразках, відчують незахищеність перед життям та неспроможність щось у ньому змінити. Зрозуміло, що чим ближча оцінка цієї характеристики до негативного полюса, тим вищі показники сімейного стресу;

□- *самооцінка і самоповага* як особистісна особливість відображає ставлення людини до себе, що виражається в прийнятті своїх особистісних особливостей, задоволеності собою. Негативна самооцінка зумовлює недовіру до партнера, вразливість і схильність до сприймання найменших дрібниць як глобальних та невирішуваних проблем. Зрозуміло, що негативна самооцінка й відсутність самоповаги пов'язані з низькою стресостійкістю. Особистості ж із адекватною самооцінкою та розвиненим почуттям самоповаги виявляють меншу схильність до емоційного вигорання;

-□ *рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції емоцій і поведінки.* Низький рівень розвитку саморегуляції неодмінно супроводжується стресовими переживаннями;

□- *тип подолання стресових ситуацій.* Невміння долати стреси унеможливорює адекватне реагування на них, зумовлює розвиток особистісного дисбалансу й накопичення виснаження. Володіння більшою варіативністю способів подолання стресу та винахідливість у їх застосуванні дають можливість адекватно їх використовувати, що підвищує особистісну ефективність і збільшує стресостійкість; □

- *поведінковий патерн.* Характеризується поєднанням таких особистісних рис, як висока амбіційність, агресивність, прагнення до змагальності, нетерплячість. Такі особистісні властивості, притаманні одному чи батькам, провокують появу сімейних конфліктів і стресів та сприяють їх ескалації;

□- *наявність інтересів.* Надмірна ідентифікація з партнером, значна патологічна зануреність у сімейне життя, коли від цього страждають інші сфери життєдіяльності особистості, корелюють із сильною тенденцією до емоційного вигорання в сім'ї. Люди, що мають ще й інші, крім сім'ї, інтереси та інші сфери самореалізації, менш схильні до стресів та вигорання, спричинених сімейними взаєминами, бо мають ширше коло для задоволення потреб і реалізації цілей.

Анкетування також показало загальний рівень підвищеної втоми, потребу побути на самоті, роздратування поведінкою дітей, певну відстороненість стосовно потреб дитини у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Загалом результати проведеного дослідження вказують на тенденцію до збільшення психологічної напруги й рівня емоційного вигорання у батьків, діти яких навчаються дистанційно в умовах карантину. Тому важливо дотримуватися балансу між партнером, дитиною і власними потребами задля збереження психологічного здоров'я й позитивного психологічного клімату у сім'ї. Результати проведеного дослідження вказують на необхідність надавати

фахову психологічну допомогу батькам дітей з особливими освітніми потребами, спрямовану на подолання емоційного вигорання.

Для вирішення цієї проблеми нами було розроблено методичні рекомендації, спрямовані на гармонізацію психофізичного стану батьків дітей з ООП. Методи гармонізації передбачали *три рівні* регуляції психофізичного стану:

- 1) *фізіологічний;*
- 2) *емоційно-вольовий;*
- 3) *ціннісно-смиловий*

Докладніше розглянемо види запропонованого впливу на рівні регуляції психофізичного стану батьків дітей з ООП.

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло) передбачав:

- достатньо тривалий і якісний сон;
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування;
- достатнє фізичне навантаження;
- фітотерапія;
- масаж;
- терапія кольором;
- ароматерапія;
- дихальні вправи;
- водні процедури та ін.

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему);
- музика (класична чи будь-яка улюблена);
- онлайн спілкування з друзями;
- відвідування віртуальний музейних турів;

- перегляд кінострічок (улюблених фільмів, комедій);
- заняття улюбленою справою, хобі;
- спілкування з природою, тваринами;
- медитації, візуалізації, аутотренінги;
- арт-терапія.

Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану:

- самоусвідомленість;
- самоприйняття;
- саморегуляція;
- асертивність;
- емоційний інтелект та психогігієна.

Для покращення фізичного самопочуття і відновлення сил батькам дітей з ООП було запропоновано використовувати спеціальні вправи з цигун-гімнастики (наприклад, «Вогняна куля») та масаж (як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах – су-джок; ходьба босоніж по землі та ін.). А для заспокоєння ми радили використовувати вправи з йоги, наприклад «Собака писком донизу», фітотерапію (порадившись з лікарем) та ароматерапію (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження).

Зняти нервове напруження та роздратування допомагали: дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість), водні процедури (контрастний душ, ванна), арт-терапія та ін.

Важливим акцентом ми виокремили розвиток емоційного інтелекту, самоусвідомлення самоприйняття. Для цього застосовувались спеціальні тренінгові вправи. Так, зокрема, були задіяні наступні складові емоційного

інтелекту: внутрішньо особистісна сфера (розвиток навичок розуміти себе, управляти собою – самоаналіз, самоповага тощо); міжособистісна сфера (наші суспільні навички, здатність взаємодіяти та налагоджувати стосунки з іншими – емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємовідносини); сфера адаптивності (здатність бути гнучким та реалістичним і вирішувати проблеми по мірі їх виникнення (розуміння дійсності, гнучкість тощо); сфера вміння вправлятися зі стресом (здатність витримувати стрес та контролювати свої імпульси) та загальний настрій (здатність бути задоволеним життям, приносити задоволення іншим, з ентузіазмом віддаватися захопленням тощо).

Підкреслимо важливість бесід про емоційну культуру в родині та розвиток емоційних здібностей. Емоційна культура потребує постійного самоаналізу, вимагає уважного, усвідомленого ставлення до всього, що відбувається в сім'ї, потребує вчасної інтерпретації повсякденного досвіду. Треба розуміти, що саме викликає стрес, як ми на нього реагуємо, що саме відчуваємо, як на наші емоції відгукується партнер по спілкуванню, чим ми заражаємо його та всіх, хто навколо нас. Такий аналіз необхідний для розвитку емоційних здібностей.

До емоційних здібностей, крім здатності до самоаналізу та саморегуляції емоційних станів, належить також асертивність. Асертивна людина вміє точно виражати свої бажання та наміри, оскільки вчасно визначає, що саме вона відчуває в певній ситуації. Вона легко контролює власні імпульси, щоб виявити їх належним чином. Головною ознакою асертивної людини є її здатність захищати свої права, свою справу, свої переконання і водночас повага до поглядів партнера по спілкуванню. У сім'ї дуже важливо вміти чітко висловлювати свої проблеми, не забуваючи разом з тим про стан іншої людини, її актуальні потреби, можливу втому, наявність у неї власних планів тощо.

Важлива емоційна здібність, яку потрібно розвивати в собі, це автономність, тобто відсутність емоційної залежності від партнера. Незалежна

людина вміє керувати собою, планувати майбутнє, робити життєво важливі вибори. Незалежність розглядається у ракурсі здатності спиратися на впевненість у собі, свою внутрішню силу, як прагнення задовольняти очікування та обов'язки.

Самоповага передбачає не лише здатність цінувати свої позитивні риси, а й уміння бачити свої обмеження, свої негативні характеристики і, все ж таки, добре думати про себе. Людина, яка дійсно себе поважає, знає про свої слабкості і подобається собі навіть із ними, не потребує маскування, не прикрашаючи себе штучно. Вона знає про зворотний бік своїх достоїнств і вибачає собі певні недоліки. Той, хто себе поважає, відчуває, що він задоволений собою і своїм життям. Той же, кому самоповаги не вистачає, страждає від невпевненості, несамостійності і неповноцінності.

Розвиваючи власну емоційну культуру, бажано не забувати про самореалізацію, здібності і таланти. Це дозволяє розкрити свій потенціал, проявити і розвинути обдарованість.

Незважаючи на те, що втрата самоконтролю, низька емоційна стійкість пов'язані з типологічними особливостями нервової системи (належність до слабкого типу нервової системи; виражена слабкість процесів гальмування; низька рухливість основних нервових процесів), здатність до саморегуляції формується протягом життя, а значить її можна розвинути. Отже, профілактика і корекція психічного вигорання повинні охоплювати прищеплення особистості навичок адекватного обставинам емоційного реагування.

Крім того батькам дітей з ООП було запропоновано скласти список того, що розслаблює, надихає, дає відчуття радості, душевного комфорту і втілювати його у життя хоча б по одному пункту кожного дня. Також було рекомендовано вести «Щоденник вдячності», де потрібно фіксувати всі позитивні моменти кожного дня, за які можна подякувати. Для досягнення найкращого результату

дані практичні поради потрібно було втілювати у життя не менше одного місяця.

Таким чином, ми накреслили шляхи допомоги при емоційному вигоранню батьків дітей з ООП та надали рекомендації для подолання даного синдрому.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Найбільш актуальною проблемою для батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах карантину є емоційне вигорання. Розвиток даного синдрому пов'язаний з переживанням кризового явища пандемії, що зумовило додаткові психоемоційні навантаження та переживання у батьків. Проведене дослідження дало змогу виявити рівні емоційного вигорання у батьків з ООП та розробити рекомендації, спрямовані на його подолання. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в поглибленому вивченні особливостей емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами та розробці науково-методичного забезпечення для подолання і попередження даного синдрому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. (1999). *Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общении*. Санкт-Петербург, Питер.
2. Водопьянова, Н.Е., & Старченкова Е.С. (2005). *Синдром вигорання: діагностика и профилактика*. Санкт-Петербург, Питер.
3. Грабе, М. (2008). *Синдром вигорання*. Санкт-Петербург, Речь.
4. Душка, А.Л. (2018). *Дитина з розладами аутистичного спектра*. Харків, «Ранок», ВГ «Кенгуру».
5. Кукуруза, Г.В. (2007). *Теоретичні та методологічні основи оцінки дитячо-батьківських відносин в сім'ях, які виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку: навч.-метод. посіб.* Київ, Молодість.
6. Майрамян, Р.Ф. (1996). *Семья и умственно отсталый ребенок*. (Автореф. дис. канд. мед. наук), Киев.
7. Маслач, К. (2001). *Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии*. Санкт-Петербург, Питер.
8. Сухіна, І., Риндер, І., & Скрипник, Т. (2017). *Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом*. (Посібник). І.В. Сухіна (Ред.). Київ-Чернівці, «Букрек».

9. Радченко, М. (2008). Соціально-психологічна допомога батькам дітей із вадами розвитку в контексті хронічної екстремальності. *Магістеріум*, (32), с. 10-16.
10. Сельє, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. Москва, Прогресс.
11. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти (2004). (Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. Освіти) С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка & Т.В. Зайчикова (Наук. ред.) Київ, Міленіум.
12. Скрипник, Т.В. (2016). *Психологічна допомога дітям з аутизмом та їхнім батькам*. Київ, Видавнича група «Шкільний світ».
13. Соколова, Г. (2018). Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*, (5-6), с. 118-122.
14. Титаренко, Т.М. & Кляпець, О.Я. (2007). *Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї, як фактор гармонізації сімейних взаємин*. (Науково-методичний посібник). Київ, Міленіум.
15. Ткачева, В.В. (2004). *Психологическое изучение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии*. Москва, УМК «Психология».
16. Шипицина, Л.М. (2002). *«Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта*. Санкт-Петербург, Дидактика Плюс.
17. Эйдемиллер, Э.Г. & В.В. Юстицкис (2000). *Психология и психотерапия семьи*. Санкт-Петербург, Питер.
18. Freudenberger, H. (1974). *Staff burnout*. *Journal of Social Issues*. Vol. 30. pp. 159-165.

REFERENCES

1. Bojko, V.V. (1999) Sindrom «jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obshhenii [Syndrome of "emotional burnout" in professional communication]. Sankt-Peterburg, Piter (In Russian).
2. Vodop'janova, N.E., & Starchenkova, E.S. (2005) Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Sankt-Peterburg, Piter (In Russian).
3. Grabe, M. (2008) Sindrom vygoranija [Burnout syndrome]. Sankt-Peterburg, Rech' (In Russian).
4. Dushka, A.L. (2018) Dytyna z rozladamy autystychnoho spektra [A child with autism spectrum disorders]. Kharkiv, «Ranok», VH «Kenhuru» (In Ukrainian).
5. Kukuza, H.V. (2007) Teoretychni ta metodolohichni osnovy otsinky dytiachobatkivskykh vidnosyn v simiakh, yaki vykhovuiut ditei rannoho viku z porushenniamy rozvytku: navch.-metod. posib. [Theoretical and methodological bases of assessment of child-parent relations in families raising young children with developmental disorders: a textbook]. Kyiv, Molodist (In Ukrainian).
6. Majramjan, R.F. (1996) Sem'ja i umstvenno otstalyj rebenok [Family and mentally retarded child]. (Avtoref. dis. kand. med. nauk). Kiev (In Ukrainian).
7. Maslach, K. (2001). Professional'noe vygoranie: kak ljudi spravljajutsja. Praktikum po social'noj psihologii [Professional burnout: how people cope. Workshop on social psychology]. Sankt-Peterburg, Piter (In Russian).
8. Sukhina, I., Rynder, I. & Skrypnyk, T. (2017). Psykholohichna model rannoho vtruchannia dlja ditei z autyzmom [Psychological model of early intervention for children with autism]. (Posibnyk). I.V. Sukhina (Red.). Kyiv-Chernivtsi, «Bukrek» (In Ukrainian).

9. Radchenko, M. (2008) Sotsialno-psykholohichna dopomoha batkam ditei iz vadamy rozvytku v konteksti khronichnoi ekstremalnosti [Psychological model of early intervention for children with autism]. *Mahisterium*, (32), s. 10-16 (In Ukrainian).
10. Sel'e, G. (1979). *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moskva, Progress (In Russian).
11. Syndrom "profesiinoho vyhorannia" ta profesiina kariera pratsivnykiv osvity orhanizatsii: henderni aspekty (2004). [Burnout syndrome and professional careers of employees of educational organizations: gender aspects] (Navch. posib. dlia stud. vysshch. navch. zakl. ta slukhachiv in-tiv pislidyplom. Osvity) S.D. Maksymenko, L.M. Karamushka & T.V. Zaichykova (Nauk. red.) Kyiv, Milenium (In Ukrainian).
12. Skrypnyk T.V. (2016). *Psykhologichna dopomoha ditiam z autyzmom ta yikhnim batkam* [Psychological assistance to children with autism and their parents]. Kyiv, Vydavnycha hrupa «Shkilnyi svit» (In Ukrainian).
13. Sokolova H. (2018) Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia batkiv, yaki vykhovuiut ditei iz syndromom Dauna [Features of emotional burnout of parents raising children with Down syndrome]. *Nauka i osvita*, (5-6), s. 118-122 (In Ukrainian).
14. Tytarenko T.M. & Kliapets O.Ia. (2007). *Zapobihannia emotsiinomu vyhoranniu v simi, yak faktor harmonizatsii simeinykh vzaiemyn* (Naukovo-metodychnyi posibnyk) [Preventing emotional burnout in the family as a factor in harmonizing family relationships]. Kyiv, Milenium (In Ukrainian).
15. Tkacheva V.V. (2004). *Psihologicheskoe izuchenie semej, vospityvajushhih detej s otklonenijami v razvitii* [Psychological study of families raising children with developmental disabilities]. Moskva, UMK «Psihologija» (In Russian).
16. Shipicina L.M. (2002). «Neobuchaemyj» rebenok v sem'e i obshchestve. Socializacija detej s narusheniem intellekta [An "uneducated" child in the family and society. Socialization of children with intellectual disabilities]. Sankt-Peterburg, Didaktika Pljus (In Russian).
17. Jejdemiller Je.G., & V.V. Justickis. (2000). *Psihologija i psihoterapija sem'I* [Family psychology and psychotherapy]. Sankt-Peterburg, Piter (In Russian).
18. Freudenberger H. (1974) *Staff burnout*. *Journal of Social Issues*. Vol. 30. pp. 159-165 (In English).

Матеріал надійшов до редакції 08.12.2020 р.