

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З
 ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24 195

Номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-2 Ірина ВИХОПЕНЬ

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: канд. психологічних наук, доцент

Підпис

Ініціали, прізвище

Алла РУДЕНОК

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Ініціали, прізвище

Таїсія КОМАР

02 грудня 2024р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

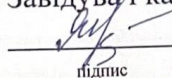
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Ірини ВИХОПЕНЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами методами арт-терапії»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Алла РУДЕНОК, кандидат психологічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки»), методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН), Шкала емоційного вигорання Маслаха, методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка.
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні засади емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами, теоретичні аспекти емоційного вигорання у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами, особливості виховання та підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами, арт-терапія як метод профілактики емоційного вигорання, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами, організація проведення емпіричного дослідження, аналіз результатів емпіричного дослідження, арт-терапевтичний профілактичний тренінг для батьків дітей з особливими освітніми потребами, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

3 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>09</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>19</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Ірина ВИХОПЕНЬ

Ім'я, прізвище

Керівник роботи Алла РУДЕНОК

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами методами арт-терапії»

Здобувач Ірина ВИХОПЕНЬ

Керівник Алла РУДЕНОК

Кваліфікаційна робота включає 83 сторінки, 3 рисунки, 3 таблиці, перелік джерел посилання із 50 найменувань.

Ключові слова: профілактика, емоційне вигорання, батьки, діти, особливі освітні потреби, арт-терапія, психологічна підтримка, стрес, емоційна регуляція, творчість, методи арт-терапії, емоційне благополуччя, родинна взаємодія.

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

Предмет дослідження – профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами методами арт-терапії.

За результатами дослідження здійснено аналіз теоретичних аспектів емоційного вигорання у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами, охарактеризовано особливості виховання та підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами, обґрунтовано арт-терапію як метод профілактики емоційного вигорання. Проаналізовано результати емпіричного дослідження, розроблено та представлено арт-терапевтичний профілактичний тренінг для батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими освітніми потребами. Запропонований арт-терапевтичний тренінг може стати ефективним інструментом у діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів, які працюють із сім'ями, що виховують дітей з ООП.

Дипломник  Ірина ВИХОПЕНЬ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 11 грудня 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	10
1.1 Теоретичні аспекти емоційного вигорання у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами	10
1.2 Особливості виховання та підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами	
1.2 Арт-терапія як метод профілактики емоційного вигорання.....	22
Висновки до розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	41
2.1 Організація проведення емпіричного дослідження	41
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	45
2.3 Арт-терапевтичний профілактичний тренінг для батьків дітей з особливими освітніми потребами.....	64
Висновки до розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	77

ВСТУП

Емоційне вигорання є серйозною проблемою, що охоплює різні соціальні групи, серед яких особливо вразливими є батьки дітей з особливими освітніми потребами (ОПП). Такими потребами можуть бути як фізичні, так і психічні розлади, які зумовлюють специфічний режим навчання та виховання, що, в свою чергу, створює додаткові психологічні навантаження для батьків. Довготривале перебування у стресовій ситуації, пов'язане з турботою про дитину з ОПП, може призвести до розвитку емоційного вигорання, що має негативний вплив не тільки на емоційний стан батьків, а й на якість їхніх взаємин із дитиною та на загальний психо-емоційний клімат у родині.

Останні дослідження підтверджують, що емоційне вигорання у батьків дітей з ОПП може виражатися в постійній втраті енергії, депресивних симптомах, відчутті безпорадності та зниженій здатності до емоційного контакту з дитиною. Це, своєю чергою, збільшує ризик розвитку психологічних проблем у дітей, погіршує взаємодію в сім'ї та впливає на соціальну адаптацію батьків.

Зважаючи на зростаючі потреби в підтримці родин з дітьми з ОПП, вкрай важливо розробити ефективні методи профілактики та корекції емоційного вигорання. Оскільки традиційні підходи до психологічної допомоги, такі як консультації та терапія, не завжди доступні або ефективні для цієї категорії батьків, арт-терапія є перспективним напрямом, що дозволяє не лише зменшити стрес, а й сприяє розвитку емоційної гнучкості, самовираження та ресурсної підтримки.

Арт-терапія, як метод, що включає творчі форми самовираження через малювання, музику, ліпку, театральні та інші види мистецтва, дозволяє батькам «виходити» з обмежень стандартних вербалізованих форм психологічної допомоги, відкриваючи нові шляхи для саморегуляції емоцій.

Це дає змогу не лише розв'язати внутрішні емоційні конфлікти, але й розвивати позитивний досвід творчої взаємодії з навколишнім світом, що є важливим для підтримки психологічного здоров'я батьків.

Таким чином, дослідження ефективності арт-терапії як методу профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими освітніми потребами є надзвичайно актуальним. Вивчення цього питання сприятиме розвитку нових підходів у психологічному супроводі таких родин, підвищенню ефективності наявних методів допомоги та створенню нових форм психосоціальної підтримки батьків, що сприятиме не тільки покращенню їхнього емоційного стану, але й благополуччю дітей з ОПП.

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

Предмет дослідження – профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами методами арт-терапії.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами та обґрунтувати доцільність використання арт-терапевтичних методів у його профілактиці.

Для досягнення поставленої мети нами було сформульовано наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи емоційного вигорання у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами. Уточнити особливості виховання та підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами.

2. Охарактеризувати арт-терапію як метод профілактики емоційного вигорання.

3. Емпірично дослідити особливості емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами.

4. Розробити арт-терапевтичний профілактичний тренінг для батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що виявлення особливостей емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами, а також аналіз можливостей використання арт-терапевтичних методів дозволить розробити та обґрунтувати рекомендації для профілактики емоційного вигорання у таких батьків.

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів:

теоретичні: аналіз, синтез, класифікація та систематизація наукової літератури;

емпіричні: спостереження, бесіда, методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки»), методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН), Шкала емоційного вигорання Маслаха, методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка.

методи математичної обробки даних (кількісний і якісний аналіз результатів, відмінності середніх значень).

Експериментальна база дослідження. Емпірична частина дослідження проводилася на базі терапевтичного дошкільного пункту «PROMITIS».

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими освітніми потребами. Запропонований арт-терапевтичний тренінг може стати ефективним інструментом у діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів, які працюють із сім'ями, що виховують дітей з ООП.

Крім того, напрацьовані матеріали можуть бути інтегровані в освітні курси, тренінги або семінари для фахівців, які взаємодіють з батьками дітей з ООП. Методичні рекомендації та практичні завдання тренінгу забезпечують фахівців дієвими інструментами для полегшення емоційного стану батьків, підвищення їхньої стресостійкості та гармонізації сімейних стосунків. Впровадження розроблених методів арт-терапії дозволяє покращити якість психологічної підтримки, допомагаючи батькам долати психологічні труднощі, підвищувати рівень усвідомлення власних емоційних реакцій, формувати навички ефективного управління стресом і будувати більш позитивні стосунки з дітьми.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку джерел посилення з 47 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

1.1 Теоретичні аспекти емоційного вигорання у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами

Сучасний підхід до сім'ї, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами, розглядає її як цілісну систему, здатну забезпечити унікальні можливості для реабілітації своєї дитини. Сім'я та батьки мають значний потенціал для створення максимально сприятливих умов для розвитку та виховання дитини. Однак сучасні реалії, в яких функціонує суспільство, стають серйозним випробуванням для багатьох сімей. Серед основних викликів — наслідки світової пандемії, війна, а також суттєве зниження рівня матеріального забезпечення родин. У цьому контексті особливо важливо досліджувати рівень емоційного вигорання батьків дітей з ООП. Адже, окрім щоденних труднощів, вони беруть на себе не лише обов'язки догляду за дитиною з порушеннями психофізичного розвитку, а й функції педагога через необхідність адаптації до дистанційного навчання [14,25,32].

Емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, що розвивається як результат тривалого, хронічного стресу та емоційного навантаження, пов'язаного з виконанням певних ролей або обов'язків. Вперше це поняття було введено психологом Г. Фрейденбергером у 1974 році, який описав вигорання як "стан виснаження, зниження емоційної чутливості та стосунків, який виникає в результаті надмірних вимог і недостатньої підтримки".

Емоційне вигорання часто сприймається як процес з трьох основних компонентів:

1. Емоційне виснаження – втрати фізичної та емоційної енергії, що призводить до почуття втоми, безсилля, небажання продовжувати виконувати обов'язки.
2. Деперсоналізація – розвиток негативного ставлення до інших, а також до самої діяльності, зниження емпатії, відчуття відчуження.
3. Зниження особистісного досягнення – відчуття неефективності в досягненні цілей, зниження самооцінки, розчарування в собі та власних зусиллях.

Слід зазначити, що емоційне вигорання не є лише наслідком фізичних або професійних навантажень, але й результатом невизначеності ролей, недостатнього визнання або підтримки з боку оточення. Важливим аспектом є емоційне перенавантаження, коли зусилля, які витрачаються на досягнення цілей або виконання обов'язків, не приводять до задоволення потреб та очікувань [4,16,23].

Емоційне вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами набуває специфічних рис через унікальні умови життя та виховання таких дітей. Батьки дітей з ОПП часто стикаються з великим емоційним та фізичним навантаженням, що виникає внаслідок необхідності безперервної уваги до специфічних потреб своїх дітей, організації навчального процесу, взаємодії з різними соціальними службами, а також з труднощами адаптації до нових умов життя.

Згідно з теорією вигорання, батьки, які не мають достатньої психологічної підтримки або ресурсів для подолання стресових ситуацій, можуть зіткнутися з усіма ознаками вигорання, що включає зниження емоційної гнучкості, депресивні симптоми, почуття безпорадності та відчуження від дитини. Відсутність емоційної підтримки та ресурсу для самовідновлення може привести до того, що батьки втрачають здатність до емоційного контакту з дитиною, а це може мати довгострокові наслідки для розвитку дитини та якості їхньої взаємодії [29].

Теоретичний аналіз емоційного вигорання показує, що цей процес є не лише результатом стресу, але й продуктом взаємодії між особистісними факторами, вимогами соціального оточення та можливостями для відновлення психологічного балансу. Це висвітлює необхідність виявлення ефективних методів профілактики, зокрема через арт-терапевтичні підходи, які дозволяють батькам відновити емоційну рівновагу та зменшити стрес, що накопичується у процесі виховання дітей з ОПП [3,29].

Таким чином, емоційне вигорання батьків дітей з ОПП можна визначити як тривалий процес, в якому поєднуються емоційне, фізичне та психологічне виснаження через надмірне навантаження, що виникає через виховання дітей з особливими потребами. Цей процес не лише впливає на психоемоційний стан батьків, а й може значно погіршити якість їхнього взаємодії з дітьми та інших членів сім'ї, що створює підґрунтя для розробки ефективних методів профілактики, таких як арт-терапія.

Питання емоційного вигорання, зокрема в контексті батьків дітей з особливими освітніми потребами, активно досліджувалося багатьма зарубіжними вченими в різних аспектах. Це охоплює як загальні теорії вигорання, так і специфічні дослідження, що стосуються батьківства та виховання дітей з особливими потребами. Серед основних авторів, чия діяльність зробила значний внесок у розуміння цього феномену, можна відзначити такі імена, як К. Маслах, Фр. Герцберг, С. Річардсон, Р. Рейнольдс, М. Ліберман та К. Локхарт [16,24,25,36].

Одним із ключових дослідників емоційного вигорання є К. Маслах, яка є автором теорії емоційного вигорання. Вона розробила Шкалу вигорання Маслах (MBI), що стала основним інструментом для вимірювання цього явища в різних сферах, зокрема у професійній діяльності. Маслах визначає емоційне вигорання як процес, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісного досягнення. Її теорія вигорання дозволяє адаптувати ці поняття для вивчення

вигорання батьків дітей з особливими потребами, де батьки переживають значний емоційний стрес через необхідність постійної уваги до специфічних потреб дитини, організації її освітнього процесу, а також збереження соціальних зв'язків.

Ф. Герцберг, хоч і більше відомий своїми працями у сфері мотивації та трудової діяльності, також зробив важливий внесок у розуміння стресу та вигорання. Його подвійна факторна теорія мотивації наголошує на значенні гігієнічних та мотивуючих факторів, що можуть знижувати стрес і допомогти запобігти вигоранню. Ця теорія є корисною для аналізу ситуацій, коли батьки дітей з особливими потребами стикаються з професійними та соціальними стресорами, що можуть сприяти розвитку вигорання. С. Річардсон зосереджувала свої дослідження на психосоціальних аспектах вигорання серед батьків дітей з інвалідністю та особливими освітніми потребами. Її роботи підкреслюють важливість соціальної підтримки, оскільки батьки дітей з ОПП часто переживають подвійний стрес: не лише від складнощів догляду за дитиною, але й від соціальної ізоляції та недостатньої підтримки з боку оточення. Вона акцентує увагу на необхідності розвитку програм підтримки для батьків таких дітей, що може значно зменшити ризики емоційного вигорання. Р. Рейнольдс досліджувала емоційне вигорання серед батьків дітей з аутизмом і іншими специфічними розладами розвитку. Вона звертає увагу на унікальні стресові фактори, з якими стикаються батьки таких дітей, зокрема на соціальну ізоляцію, фінансові труднощі та невизначеність щодо майбутнього розвитку дитини. У своїх працях Рейнольдс також пропонує рекомендації щодо терапевтичних і психосоціальних стратегій, що можуть знизити рівень стресу у батьків та допомогти їм ефективно долати симптоми вигорання [6,31,37].

М. Ліberman акцентує увагу на вигоранні в контексті сімейної підтримки. У своїх роботах він підкреслює, що відсутність ефективної комунікації та взаємодії між батьками та освітніми та соціальними службами

може посилити емоційне вигорання. Ліберман вважає, що важливою складовою попередження вигорання є зміцнення сімейних зв'язків та забезпечення належної підтримки на рівні громади. К. Локхарт досліджувала психосоціальні стресори, з якими стикаються батьки дітей з інтелектуальними порушеннями, акцентуючи увагу на підвищених вимогах до батьків у процесі догляду та виховання таких дітей. Локхарт наголошує на важливості участі в групах підтримки та інших психосоціальних інтервенціях для зниження рівня вигорання серед батьків. Вона вважає, що сім'ї, які мають доступ до підтримуючих мереж, здатні краще справлятися з емоційним навантаженням, яке супроводжує виховання дітей з ОПП [1,11,34].

Отже, зарубіжні дослідження емоційного вигорання вказують на важливість взаємодії між особистісними характеристиками батьків, вимогами соціального оточення та механізмами підтримки для запобігання вигоранню. Дослідження цих вчених підтверджують важливість комплексного підходу до вирішення проблеми вигорання серед батьків дітей з особливими потребами, зокрема через використання психосоціальних та терапевтичних методів підтримки, таких як арт-терапія.

Емоційне вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами є складним і багатогранним явищем, що виникає в результаті взаємодії різноманітних чинників. Серед них виділяються особистісні, соціальні, професійні та емоційні фактори, що зумовлюють стресові ситуації, з якими стикаються батьки, а також специфіку їхніх емоційних і психічних реакцій на ці труднощі.

Однією з основних причин емоційного вигорання є особистісні риси батьків. Високий рівень перфекціонізму, схильність до самокритики, а також надмірна відповідальність можуть значно збільшити ризик вигорання. Батьки, які мають схильність до ідеалізації своєї ролі, часто відчують провину за те, що не можуть забезпечити своїм дітям ідеальні умови для розвитку, особливо в умовах обмежених ресурсів чи недостатньої соціальної

підтримки. Як зазначають дослідники на кшталт В.І. Осьодла, висока самовідданість і внутрішня вимогливість до себе є важливими ризиковими факторами вигорання. Ці емоційні труднощі можуть призвести до вигорання, адже постійні переживання та невпевненість у своїх діях збільшують психологічне навантаження на батьків [35].

Одним із важливих факторів є відсутність соціальної підтримки. Батьки дітей з особливими потребами часто стикаються з соціальною ізоляцією, коли оточення не розуміє специфіки потреб їхніх дітей. Дослідження американських вчених, таких як Г. Керр і Д. Кулі, показують, що відсутність соціальної підтримки або негативна реакція з боку оточення можуть значно погіршити психоемоційний стан батьків і сприяти розвитку вигорання. Недостатня підтримка з боку родини, друзів чи навіть громади може значно погіршити ситуацію, збільшуючи стрес і емоційне напруження. Батьки часто відчують себе «в ізоляції», що сприяє розвитку вигорання.

Важливим чинником є емоційний стрес, який виникає у зв'язку з необхідністю постійної турботи та уваги до дитини з особливими освітніми потребами. Часто батьки перебувають у стані тривоги і переживань щодо майбутнього дитини, її навчальних можливостей та адаптації в соціумі. Стрес, пов'язаний із цими переживаннями, згідно з теорією емоційного вигорання, розробленою М. Маслач, є одним з основних чинників, що сприяють виникненню вигорання. Такі стресові ситуації можуть бути викликані відсутністю чітких перспектив або збоїв у розвитку, а також необхідністю постійного контролю за особливими вимогами до виховання та навчання дитини. Як зазначають українські дослідники на чолі з А. Крижановською, емоційне виснаження виникає, коли батьки, намагаючись виконати роль «ідеальних» вихователів, зневажають свої власні потреби, що викликає додатковий стрес [25,35].

У батьків, які займаються доглядом за дітьми з особливими потребами, часто виникає професійне вигорання, особливо якщо вони поєднують

виховання з іншими соціальними чи професійними обов'язками. Проблеми, пов'язані з невизначеністю в освітньому процесі або недостатньою кваліфікацією викладачів, можуть спричиняти додатковий стрес. Це підтверджується результатами досліджень С. Гринберга, який зазначає, що незадоволеність освітнім процесом і відсутність належної підтримки є вагомими чинниками вигорання у батьків. Недоліки в системі освіти для дітей з особливими потребами або недостатнє визнання професійних досягнень батьків можуть посилювати почуття безпорадності та безнадії, що в свою чергу погіршує емоційний стан [11,17].

Не менш важливим фактором є медичний аспект. Батьки часто зустрічаються з труднощами в отриманні необхідної медичної допомоги та догляду за дитиною. Психологічне та фізичне виснаження, пов'язане з непередбачуваними змінами в стані здоров'я дитини, може призвести до тривалого стресу. Як зазначають українські дослідники, серед яких І. Я. Стороніна, батьки, які не отримують своєчасної медичної допомоги для дитини, частіше стикаються з підвищеними рівнями стресу і емоційного вигорання. Тривалий контакт із медичними установами, необхідність координувати лікування і медичну підтримку дитини може істотно підвищити рівень стресу, що призводить до вигорання.

Важливу роль у розвитку вигорання відіграє родинна ситуація батьків, їхні внутрішні стосунки та рівень взаємної підтримки. Конфлікти між партнерами, відсутність розуміння і підтримки, а також розрив у спільних цілях щодо виховання дитини можуть посилювати стрес та сприяти розвитку вигорання. Як зазначають Л. О. Карамушка та О. В. Легашова, ці фактори можуть значно ускладнити ситуацію, збільшуючи емоційну напругу та негативно впливаючи на емоційний стан батьків. Особливо це стосується батьків, які не можуть знайти компроміс у підходах до виховання чи мають різні погляди на необхідність спеціалізованого навчання дитини.

Значним чинником є фінансові труднощі, оскільки батьки дітей з особливими освітніми потребами часто потребують додаткових фінансових витрат для лікування, спеціалізованих послуг та навчання. Відсутність достатніх ресурсів для забезпечення всіх цих потреб може призвести до фінансового стресу, що в свою чергу сприяє розвитку емоційного вигорання. Дослідження, проведене Н. Г. Браун, показало, що батьки, які переживають фінансові труднощі, мають значно більший ризик розвитку емоційного вигорання, оскільки це створює додатковий тиск на їхній психоемоційний стан [8,21].

Батьки, які мають обмежений доступ до професійних знань і не володіють техніками для психоемоційної підтримки себе та своїх дітей, частіше стикаються з труднощами в управлінні своїми емоціями і стресом. Як зазначає В. А. Левицька, брак кваліфікації щодо специфічних потреб дітей з особливими освітніми потребами може призвести до психоемоційного виснаження батьків. Відсутність належної підтримки або навчальних програм для батьків значно збільшує ризик емоційного вигорання. Культурні норми також мають значний вплив на виникнення емоційного вигорання. У суспільствах, де існують високі соціальні очікування щодо виховання та турботи про дітей, батьки можуть відчувати сильний тиск, що посилює стрес і емоційне виснаження. Вивчення цих аспектів було розвинуто в роботах Дж. Х. Адамса та Е. Л. Гріна, які досліджували соціокультурні фактори, що впливають на батьківську психологію та емоційне самопочуття [3,14,23,34].

Враховуючи вищезазначені фактори, важливо створювати цілісну систему підтримки для батьків дітей з особливими потребами. Це включає в себе надання психологічної допомоги, проведення тренінгів для покращення емоційної саморегуляції, створення груп підтримки, а також активну участь державних і громадських організацій у підтримці таких родин. Ці підходи допомагають знизити ризик емоційного вигорання, покращити

психоемоційний стан батьків і, як результат, позитивно вплинути на розвиток дітей з особливими освітніми потребами.

Емоційне вигорання, яке часто зустрічається у батьків дітей з особливими освітніми потребами, має серйозні психологічні наслідки не лише для самої особи, але й для її родини в цілому. Цей стан характеризується не тільки відчуттям виснаження та втрати емоційного ресурсу, але й глибокими змінами в особистісному функціонуванні, стосунках у родині та соціальній взаємодії. У процесі аналізу психологічних наслідків емоційного вигорання можна виділити кілька ключових аспектів, зокрема вплив на емоційну стабільність батьків, їхні взаємини з дитиною та партнерами, а також загальну динаміку сімейних стосунків.

Одним із перших і найбільш помітних наслідків емоційного вигорання є значне зниження емоційної стабільності батьків. Постійне перебування в стресових умовах, що супроводжують виховання дитини з особливими освітніми потребами, призводить до виснаження психологічних ресурсів. Батьки можуть відчувати постійну тривогу, депресивні симптоми, відчуття безпорадності та безнадії. Це також супроводжується зниженням самооцінки. Дослідження, проведене М. Маслач (Maslach, 2003), показує, що батьки, які перебувають у стані емоційного вигорання, часто відчують, що не справляються з обов'язками, що призводить до зниження їхнього самопочуття та впевненості у власних силах. Водночас батьки можуть розвивати почуття провини за те, що не можуть забезпечити своїй дитині необхідну увагу та підтримку. Як вказує Н. Грінберг, цей процес часто супроводжується тим, що батьки звинувачують себе за невиконання своїх обов'язків як батьків, що погіршує їхній психоемоційний стан [16,23,37].

Емоційне вигорання має безпосередній вплив на стосунки батьків з дітьми. Відчуття виснаження та неспроможність впоратися з власними емоціями може призвести до зниження рівня емпатії та чутливості до потреб дитини. У результаті, батьки можуть ставати менш терплячими, більш

агресивними або, навпаки, апатичними щодо виховання. Як зазначають Л. Картрайт і Г. Айзен, втрата емоційного контакту з дитиною може погіршити її психологічний розвиток і привести до емоційних труднощів у майбутньому. Відсутність емоційної підтримки від батьків, особливо в кризові моменти, може погіршити поведінкові реакції дитини, спричиняючи зростання агресії, тривожності або депресивних симптомів у неї. Як стверджують українські дослідники, такі динаміки можуть значно ускладнити адаптацію дитини до соціуму та її інтеграцію у навчальний процес.

Емоційне вигорання батьків може мати серйозний вплив і на їхні стосунки з партнерами. Одним із основних наслідків є зниження рівня підтримки між партнерами, що, своєю чергою, може привести до наростання конфліктів, непорозумінь і емоційного дистанціювання. Батьки, які переживають вигорання, можуть відчувати, що вони самі не справляються зі своїми емоціями та обов'язками, що призводить до вимогливості або апатії до партнера. Нерідко в таких ситуаціях партнер не отримує необхідної емоційної підтримки, що в свою чергу може погіршити ситуацію. Як підкреслює український психолог О. Легашова, коли один із батьків переживає емоційне вигорання, це може викликати додатковий стрес у стосунках, який транслюється на іншу сторону, спричиняючи непорозуміння і зростання конфліктів. Партнери можуть відчувати незадоволеність один одним через відсутність емоційної підтримки, що з часом може призвести до руйнації стосунків [25,34].

В умовах емоційного вигорання батьки часто стикаються з соціальною ізоляцією. Відчуття відчуження, коли батьки почуваються некомфортно серед оточуючих або переживають негативні реакції на поведінку своєї дитини, призводить до соціального відокремлення. Це ще більше посилює емоційне вигорання, оскільки батьки не отримують підтримки від своїх друзів, родичів або сусідів. Як зазначають Л. В. Грінберг та Д. Гері, соціальна

ізоляція є важливим фактором, що значно посилює вплив стресу та сприяє розвитку вигорання. Окрім цього, батьки можуть стикатися з упередженнями щодо виховання дітей з особливими потребами, що може призвести до стресу та емоційної напруги. Нерозуміння з боку соціального оточення лише погіршує стан батьків і збільшує відчуття ізольованості [37,41].

Емоційне вигорання можна охарактеризувати як стан психічного виснаження, що проявляється в зниженні інтересу батьків до життя своєї дитини, поступовому послабленні мотивації, пов'язаної із взаємодією з нею, та зменшенні ефективності виконання батьківських обов'язків. Цей стан часто супроводжується розвитком психосоматичних симптомів. У батьків дітей з особливими освітніми потребами емоційне вигорання розвивається на тлі хронічного стресу, спричиненого складнощами внутрішньосімейного спілкування та необхідністю адаптації до змін у побутовій організації сім'ї. Це призводить до зниження здатності пристосовуватись до нових умов, емоційної незадоволеності, почуття перенапруги, спустошення та виснаження емоційних ресурсів.

Загалом, емоційне вигорання батьків може вплинути на загальну динаміку сімейних стосунків. Сім'ї можуть втратити колишню емоційну близькість, а це, в свою чергу, погіршує взаєморозуміння між її членами. Як зазначає С. М. Печорін, втрата емоційного зв'язку між батьками та дітьми може привести до погіршення сімейної атмосфери, що має довготривалі наслідки для психічного здоров'я всіх учасників сім'ї.

Таким чином, емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами має серйозні психологічні наслідки, які поширюються на емоційний стан батьків, їхні стосунки з дітьми та партнерами, а також на загальну динаміку сімейних стосунків. Психологічні наслідки вигорання включають зниження самооцінки, втрату емоційної стабільності, послаблення емоційного зв'язку з дитиною, погіршення взаємин у родині та соціальну ізоляцію. Для подолання цих наслідків важливо впроваджувати

програми психологічної підтримки батьків, а також сприяти створенню більш підтримуючого соціального середовища.

Профілактика емоційного вигорання є важливим аспектом психологічного здоров'я не лише працівників, а й батьків дітей з особливими освітніми потребами. Оскільки емоційне вигорання часто є результатом тривалого стресу, перевантаження та відсутності ресурсів для відновлення, важливим є розвиток підходів, які сприяють профілактиці цього стану. Розгляд теоретичних підходів до профілактики емоційного вигорання дозволяє з'ясувати, як можна запобігти цьому явищу на різних рівнях, починаючи від індивідуальних стратегій і закінчуючи соціальними та організаційними практиками [41,42,47].

1. Індивідуальний підхід до профілактики емоційного вигорання

Індивідуальні стратегії профілактики емоційного вигорання включають розвиток особистісних якостей, які можуть запобігти виснаженню, а також використання методів саморегуляції, релаксації та стрес-менеджменту. Теоретики, як-от Маслач та Джексон, акцентують увагу на важливості розвитку вміння управляти стресом і вміння відновлювати емоційну енергію, щоб уникнути вигорання. Цей підхід передбачає навчання осіб самопідтримці, розвитку емоційної стійкості, навичок соціальної підтримки та стратегій подолання труднощів.

Крім того, профілактика вигорання на індивідуальному рівні передбачає розвиток відчуття контролю за власним життям і здатності до самовідновлення. За словами Шварцера та Єрусалема, важливою складовою є формування позитивної самоефективності, що допомагає особі відчувати впевненість у своїх силах і можливості впливати на ситуацію, що дозволяє знижувати ризики вигорання.

2. Соціальний підхід до профілактики емоційного вигорання

Соціальна підтримка є важливим фактором профілактики емоційного вигорання, особливо в контексті батьків дітей з особливими освітніми

потребами. Соціальний підхід включає розвиток підтримуючих мереж, що можуть бути як в родині, так і в професійному колективі, групах підтримки, терапевтичних спільнотах тощо. Як зазначає Кобаса, соціальна підтримка відіграє ключову роль у зниженні стресу і підвищенні здатності адаптуватися до складних умов. Протягом тривалого періоду емоційного виснаження можливість отримати підтримку від близьких людей може стати вирішальним фактором у профілактиці вигорання [26,43,47].

Також на соціальному рівні важливим є вивчення та усунення соціальних чинників, які можуть сприяти вигоранню, таких як стресові умови на роботі, відсутність належної організаційної підтримки, погане співвідношення між професійними та особистими обов'язками. Ключовою ідеєю є створення таких умов, у яких батьки можуть отримувати підтримку від оточення без почуття провини чи ізоляції.

3. Організаційний підхід до профілактики емоційного вигорання

Організаційний підхід орієнтований на зміну умов, у яких особи виконують свої обов'язки, щоб мінімізувати стрес і перевантаження. Це може включати впровадження політик підтримки балансу між роботою та особистим життям, гнучкий графік роботи, підвищення рівня навчання та кваліфікації персоналу, створення сприятливого робочого середовища. Принципи цього підходу базуються на визнанні того, що організаційні умови, такі як кількість робочих годин, рівень підтримки з боку колег і керівництва, чіткість ролей і завдань, можуть мати значний вплив на розвиток або профілактику емоційного вигорання. Теоретики, як-от Бунцель, акцентують увагу на створенні організаційних структур, які мінімізують стресові фактори і допомагають працівникам зберігати ресурси для ефективної діяльності.

Профілактика на організаційному рівні також включає в себе програмні ініціативи, спрямовані на покращення психоемоційного клімату в організаціях. Наприклад, програми підтримки психічного здоров'я, тренінги

на тему стрес-менеджменту та релаксації, а також інтервенції з розвитку навичок соціальної взаємодії можуть бути інтегровані у стратегії організаційної профілактики. Ключовою є інтеграція таких програм на рівні установ, що займаються наданням підтримки родинам з дітьми з особливими потребами.

4. Арт-терапевтичний підхід до профілактики емоційного вигорання

Арт-терапія як один із специфічних методів профілактики емоційного вигорання дозволяє батькам дітей з особливими освітніми потребами виразити свої емоції, звільнитися від стресу та відновити психологічну рівновагу. Науковці, зокрема, Лейтер (Leiter, 1993), досліджують використання арт-терапевтичних методів для полегшення симптомів вигорання, зазначаючи їх ефективність у зменшенні рівня тривожності та депресії, а також у підвищенні самовідчуття контролю і самовираження. Арт-терапевтичні методи включають різноманітні види творчої діяльності: малювання, ліплення, музичну терапію, драматерапію, що дозволяють людині через процес створення мистецтва відновити емоційну рівновагу і знайти нові способи подолання стресових ситуацій.

Крім того, арт-терапія сприяє розвитку рефлексії та самопізнання, що є важливим аспектом у профілактиці вигорання. Важливою перевагою арт-терапії є її здатність залучати усі психоемоційні та когнітивні ресурси особистості, що сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання стресу.

Отже, теоретичні підходи до профілактики емоційного вигорання враховують багатовимірність цього явища та різні рівні впливу на особистість: індивідуальний, соціальний та організаційний. Різноманітність підходів, що включають саморегуляцію, соціальну підтримку, організаційні зміни та арт-терапевтичні методи, дозволяє створити комплексні стратегії, що сприяють зниженню рівня емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Ключовим є інтеграція цих підходів у

практичну діяльність, що може значно покращити якість життя батьків і допомогти їм ефективно долати труднощі, пов'язані з вихованням дітей з особливими потребами.

1.2. Особливості виховання та підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами

Проблеми взаємодії між батьками та дітьми з особливими потребами стали предметом уваги багатьох українських і зарубіжних дослідників. Зокрема, Р. Майрамян аналізувала появу у батьків, які виховують дітей з особливостями розвитку, соматичних захворювань, астеничних і вегетативних розладів, а також симптомів депресії. Г. Кукуруза розробила психологічну модель раннього втручання, спрямовану на підтримку родин, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку. Т. Скрипник вивчала специфіку стосунків батьків із дітьми, які мають РАС, тоді як А. Душка зосереджувалася на психологічній підтримці родин, які виховують дітей із ДЦП і розладами спектра аутизму. Є. Ейдемільер і В. Юстіцкіс досліджували структурні й функціональні особливості сімей, у яких є психічно хворі члени. Г. Соколова описала психологічний супровід батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна, а В. Ткачова розглянула особистісні зміни у батьків таких дітей. Л. Шипіцина вивчала взаємини в сім'ях, де є діти з інтелектуальними порушеннями. Значну увагу в наукових дослідженнях також приділено хронічному стресу, з яким стикаються батьки, що виховують дітей з ООП. Зокрема, Р. Майрамян, М. Радченко, В. Ткачова та Л. Шипіцина дійшли висновку, що такі родини перебувають у постійно напружених умовах, що часто спричиняє емоційне вигорання. Екстремальність ситуацій, в яких вони живуть, є одним із ключових чинників формування цього синдрому [3,6,17].

Батьки дітей з особливими освітніми потребами (ООП) перебувають у складній життєвій ситуації, яка впливає як на їхні емоційні, так і соціальні аспекти життя. Виховання дитини з ООП супроводжується різноманітними викликами, пов'язаними з особливостями її розвитку, необхідністю забезпечення медичної та освітньої підтримки, а також із соціальними стереотипами, що поширені у суспільстві. Аналіз специфічних потреб і проблем, з якими стикаються такі батьки, дозволяє краще зрозуміти причини їх емоційного вигорання і знайти шляхи ефективної допомоги.

Однією з ключових потреб батьків є доступ до актуальної інформації про особливості діагнозу їхньої дитини, її можливості розвитку, ефективні методики навчання і корекції. Згідно з дослідженнями М. Вайнтрауба, батьки часто повідомляють про недостатню кількість достовірної інформації, що ускладнює прийняття рішень стосовно лікування, реабілітації та навчання. Відсутність розуміння особливостей стану дитини створює невизначеність і посилює відчуття тривоги. Окрім цього, батьки стикаються з потребою в емоційній підтримці. Тривале емоційне напруження, викликане почуттям провини, сорому, тривоги та розпачу, може призводити до порушення психічного здоров'я батьків, як зазначає Г. Сінгер. Емоційна підтримка з боку близьких людей, професіоналів і суспільства є критично важливою для зниження цього навантаження [14,25,32].

Соціальні потреби також відіграють важливу роль у житті батьків дітей з ООП. Інтеграція в соціальні спільноти дозволяє зменшити ізоляцію, що виникає через стигматизацію таких дітей. Як стверджує Е. Голлан, участь у групах підтримки або спільнотах для батьків дітей з ООП сприяє обміну досвідом і відчуттю належності до групи однодумців. Водночас важливою проблемою є фінансове забезпечення, адже виховання дитини з ООП часто пов'язане з високими витратами на медичні послуги, реабілітаційні програми, спеціальне навчання та адаптаційне обладнання. П. Гулд

наголошує, що обмеженість фінансових ресурсів стає одним із головних стресорів для родин, що підвищує ризик емоційного виснаження.

Крім задоволення потреб, батьки стикаються з низкою проблем. Однією з них є соціальні стереотипи та стигматизація. А. Геддес зазначає, що дискримінація та негативне ставлення суспільства поглиблюють соціальну ізоляцію батьків і створюють бар'єри для пошуку підтримки та реалізації прав дитини на освіту. Також значним викликом є перевантаження ролями. Батьки змушені поєднувати численні ролі — опікуна, педагога, психолога, адміністратора, що значно перевищує звичайне навантаження. За даними Р. Гастінгса, це призводить до виснаження, порушення балансу між сімейним і особистим життям та ризику вигорання. У багатьох країнах, включаючи Україну, існують проблеми з доступністю інклюзивної освіти, кваліфікованих фахівців і реабілітаційних програм. Українські дослідники, зокрема Ю. Лотарев, підкреслюють, що недостатність державної підтримки створює додаткові труднощі для батьків [17,21].

Отже, батьки дітей з ООП потребують комплексної підтримки на рівні інформаційного забезпечення, емоційного супроводу, соціальної інтеграції та фінансової допомоги. Подолання цих проблем вимагає не лише зусиль самих батьків, але й ефективної взаємодії з професійними спільнотами та державними структурами. Розробка стратегій підтримки, орієнтованих на конкретні потреби батьків, може стати важливим кроком у зниженні ризиків їхнього емоційного вигорання та підвищенні якості життя родин.

Батьки дітей з особливими освітніми потребами (ООП) перебувають у складній життєвій ситуації, яка впливає як на їхні емоційні, так і соціальні аспекти життя. Виховання дитини з ООП супроводжується різноманітними викликами, пов'язаними з особливостями її розвитку, необхідністю забезпечення медичної та освітньої підтримки, а також із соціальними стереотипами, що поширені у суспільстві. Аналіз специфічних потреб і

проблем, з якими стикаються такі батьки, дозволяє краще зрозуміти причини їх емоційного вигорання і знайти шляхи ефективної допомоги.

Однією з ключових потреб батьків є доступ до актуальної інформації про особливості діагнозу їхньої дитини, її можливості розвитку, ефективні методики навчання і корекції. Згідно з дослідженнями М. Вайнтрауба, батьки часто повідомляють про недостатню кількість достовірної інформації, що ускладнює прийняття рішень стосовно лікування, реабілітації та навчання. Відсутність розуміння особливостей стану дитини створює невизначеність і посилює відчуття тривоги. Окрім цього, батьки стикаються з потребою в емоційній підтримці. Тривале емоційне напруження, викликане почуттям провини, сорому, тривоги та розпачу, може призводити до порушення психічного здоров'я батьків, як зазначає Г. Сінгер. Емоційна підтримка з боку близьких людей, професіоналів і суспільства є критично важливою для зниження цього навантаження [23,33].

Соціальні потреби також відіграють важливу роль у житті батьків дітей з ООП. Інтеграція в соціальні спільноти дозволяє зменшити ізоляцію, що виникає через стигматизацію таких дітей. Як стверджує Е. Голлан, участь у групах підтримки або спільнотах для батьків дітей з ООП сприяє обміну досвідом і відчуттю належності до групи однодумців. Водночас важливою проблемою є фінансове забезпечення, адже виховання дитини з ООП часто пов'язане з високими витратами на медичні послуги, реабілітаційні програми, спеціальне навчання та адаптаційне обладнання. П. Гулд наголошує, що обмеженість фінансових ресурсів стає одним із головних стресорів для родин, що підвищує ризик емоційного виснаження.

Крім задоволення потреб, батьки стикаються з низкою проблем. Однією з них є соціальні стереотипи та стигматизація. А. Геддес зазначає, що дискримінація та негативне ставлення суспільства поглиблюють соціальну ізоляцію батьків і створюють бар'єри для пошуку підтримки та реалізації прав дитини на освіту. Також значним викликом є перевантаження ролями.

Батьки змушені поєднувати численні ролі — опікуна, педагога, психолога, адміністратора, що значно перевищує звичайне навантаження. За даними Р. Гастінгса, це призводить до виснаження, порушення балансу між сімейним і особистим життям та ризику вигорання. У багатьох країнах, включаючи Україну, існують проблеми з доступністю інклюзивної освіти, кваліфікованих фахівців і реабілітаційних програм. Українські дослідники, зокрема Ю. Лотарев, підкреслюють, що недостатність державної підтримки створює додаткові труднощі для батьків [32,39].

Отже, батьки дітей з ООП потребують комплексної підтримки на рівні інформаційного забезпечення, емоційного супроводу, соціальної інтеграції та фінансової допомоги. Подолання цих проблем вимагає не лише зусиль самих батьків, але й ефективної взаємодії з професійними спільнотами та державними структурами. Розробка стратегій підтримки, орієнтованих на конкретні потреби батьків, може стати важливим кроком у зниженні ризиків їхнього емоційного вигорання та підвищенні якості життя родин.

Підтримка з боку соціальних служб, педагогів і психологів відіграє ключову роль у процесі виховання дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Вона забезпечує батькам необхідні ресурси, допомогу та інформацію для ефективного подолання труднощів і створення сприятливих умов для розвитку дитини. Така підтримка включає різноманітні аспекти, що сприяють поліпшенню емоційного стану батьків, їхньої поінформованості та практичних навичок.

Соціальні служби забезпечують родини консультаціями, матеріальною допомогою, організовують доступ до реабілітаційних програм і послуг. Вони стають провідниками у складних бюрократичних процедурах, допомагаючи отримати необхідні пільги або знайти спеціалізовані заклади. Як зазначає М. Бронфенбреннер, соціальна підтримка виконує буферну функцію, знижуючи стрес у родинах і сприяючи їхній адаптації до виховання дітей з ООП. У зарубіжних дослідженнях також підкреслюється роль мультидисциплінарних

команд соціальних служб, які об'єднують зусилля спеціалістів для комплексної допомоги родинам [43].

Педагоги відіграють важливу роль у формуванні освітнього середовища, яке враховує особливі потреби дитини. Вони забезпечують індивідуальний підхід до навчання, допомагають розкрити потенціал дитини, створюють умови для її соціалізації та розвитку. Як підкреслює Л. Виготський, розвиток дитини відбувається через соціальну взаємодію, тому вчителі стають ключовими фігурами у побудові таких взаємодій. Педагоги також надають батькам рекомендації щодо виховання, діляться спостереженнями про поведінку дитини в колективі, допомагаючи зрозуміти її потреби та особливості.

Психологи забезпечують емоційну підтримку батьків і дітей, допомагають подолати страхи, тривогу, відчуття провини та інші негативні переживання, пов'язані з вихованням дитини з ООП. Згідно з дослідженнями Г. Сельє, психологічне консультування сприяє зниженню рівня стресу та формуванню адаптивних стратегій поведінки. В Україні психологи працюють з родинами, організовуючи тренінги, групи підтримки, проводячи індивідуальні консультації, які спрямовані на зміцнення психологічної стійкості батьків.

У контексті родини важливою є синхронізація зусиль соціальних служб, педагогів і психологів. Спільна робота дозволяє створити комплексну систему підтримки, яка не тільки полегшує виховання дітей з ООП, але й сприяє збереженню емоційного балансу в родині. За словами Е. Дюркгейма, підтримка з боку спільноти зменшує рівень соціальної ізоляції, що особливо важливо для батьків дітей з ООП [44].

Таким чином, роль соціальних служб, педагогів і психологів полягає у створенні умов для всебічного розвитку дитини, підтримці її родини та зменшенні навантаження на батьків. Інтеграція їхніх зусиль є ключем до забезпечення якості життя родин, які виховують дітей з ООП.

Емоційне вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами (ООП) має значний вплив на розвиток і благополуччя дитини. Оскільки батьки виступають основними опікунами й джерелом підтримки для своїх дітей, їхній емоційний стан напряду впливає на фізичний, когнітивний і соціальний розвиток дитини.

Зниження емоційного ресурсу батьків через вигорання призводить до погіршення якості взаємодії з дитиною. Вигорання може викликати емоційну відчуженість, дратівливість, байдужість до потреб дитини, а також труднощі у створенні підтримуючого середовища. Така поведінка батьків може зумовити у дитини почуття небезпеки, тривожності чи ізольованості, що негативно впливає на її емоційний розвиток.

Стрес батьків часто передається дитині, посилюючи її власні психологічні труднощі. Згідно з теорією соціального навчання А. Бандури, діти схильні копіювати поведінкові моделі своїх батьків. Якщо батьки демонструють тривогу, дратівливість або емоційне виснаження, дитина може також засвоїти ці патерни, що призводить до поглиблення проблем у її емоційному та соціальному функціонуванні [2,5].

Відсутність належної підтримки з боку батьків у навчанні та соціалізації може обмежувати можливості розвитку дитини. У дітей з ООП часто виникають специфічні труднощі, що потребують посиленої уваги та індивідуального підходу. Емоційне вигорання зменшує здатність батьків ефективно реагувати на ці потреби, що ускладнює навчальні досягнення дитини та її адаптацію у соціальному середовищі.

Погіршення фізичного здоров'я батьків через хронічний стрес також має непрямий вплив на дитину. Зниження працездатності або часті захворювання батьків можуть обмежувати їхню здатність забезпечувати необхідний догляд та підтримку. Це особливо критично для дітей з ООП, які часто потребують постійної уваги та спеціалізованого догляду.

Наукові дослідження вказують, що підтримка емоційного благополуччя батьків на пряму корелює з розвитком дитини. За словами Д. Гольдберга, психосоціальне здоров'я батьків є одним із ключових чинників, що впливають на рівень адаптації дітей з ООП. Тому своєчасна профілактика вигорання, залучення до роботи з батьками мультидисциплінарних команд і організація програм підтримки є необхідними для збереження гармонійного розвитку дитини.

Таким чином, емоційне вигорання батьків створює значний ризик для розвитку дитини з ООП. Відновлення та підтримка емоційного ресурсу батьків є важливим завданням у забезпеченні стабільного та сприятливого середовища для їхніх дітей.

1.3 Арт-терапія як метод профілактики емоційного вигорання

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних методів зниження стресу та профілактики емоційного вигорання. Її вплив базується на використанні творчого самовираження як засобу для опрацювання емоцій, зниження психічного напруження та відновлення внутрішньої гармонії. Завдяки інтеграції мистецтва у психотерапевтичний процес арт-терапія активізує низку психологічних механізмів, які сприяють відновленню емоційного ресурсу.

Одним із ключових механізмів арт-терапії є можливість безпечного вираження емоцій. У своїх дослідженнях Р. Каплан і Д. Хоугарт підкреслюють, що арт-терапія допомагає людям опрацювати складні переживання, які складно вербалізувати. В умовах вигорання батьки часто переживають накопичення негативних почуттів, таких як тривога, розчарування або провина. За допомогою творчого процесу — малювання, ліплення, музики — ці емоції отримують вихід, що сприяє їх розрядці та зниженню напруження.

Варто зауважити, що арт-терапія стимулює рефлексивні процеси, що дозволяє людині краще усвідомити свої емоційні стани, потреби та конфлікти. Наприклад, під час аналізу власного художнього твору учасники арт-терапії можуть розкрити приховані почуття або нові способи сприйняття своїх труднощів. Цей аспект детально досліджували К. Роджерс і Л. Наумова, підкреслюючи важливість рефлексії для зниження рівня стресу. Арт-терапевтичні техніки мають релаксуючий вплив, активуючи парасимпатичну нервову систему. Виконання творчих завдань у спокійній атмосфері сприяє зниженню рівня кортизолу, уповільненню серцевого ритму та загальному фізіологічному розслабленню. Дослідження М. Люшера і Г. Шуберта підтверджують, що використання кольору в арт-терапії впливає на емоційний стан, сприяючи зниженню тривоги [14,25,32].

Аналізуючи наукові напрацювання, ми з'ясували, що творчий процес активізує креативність, а це сприяє розвитку стратегії подолання стресу. Батьки дітей з ООП, перебуваючи у стані хронічного навантаження, можуть втрачати віру у власні можливості. Арт-терапія допомагає відновити відчуття контролю та самоцінності. Як зазначають українські дослідники Н. Тарасова та О. Карпенко, творчість є доказом здатності створювати щось нове і значуще, що сприяє подоланню безпорадності.

Важливим є поліпшення комунікації та соціальної підтримки і в цьому випадку групові форми арт-терапії створюють умови для спілкування та взаємопідтримки. А. Шефер і Т. Козловська наголошують, що обговорення творчих робіт у групі сприяє формуванню почуття приналежності та зменшенню ізоляції, що часто супроводжує вигорання. Батьки мають змогу обмінятися досвідом, відчутти підтримку та зрозуміти, що їхні труднощі не є унікальними.

Слід звернути увагу, що арт-терапевтичні техніки сприяють перенесенню уваги з негативних думок на творчий процес, що зменшує вплив руйнівних когніцій. Крім того, через символіку мистецтва можна

переосмислити ситуацію, знайти позитивні аспекти та нові способи вирішення проблем. Психологи П. Вілкінсон і О. Ільченко підкреслюють, що мистецтво сприяє гнучкості мислення, що є ключовим у профілактиці вигорання [7,19].

Таким чином, психологічні механізми арт-терапії охоплюють широкий спектр впливу на емоційний, когнітивний та фізіологічний рівні. Її інтеграція у програми підтримки батьків дітей з ООП сприяє не лише зниженню рівня стресу, але й відновленню їхніх внутрішніх ресурсів, необхідних для виховання дитини.

Арт-терапія як метод психологічної допомоги батькам дітей з особливими освітніми потребами базується на різноманітних підходах, що враховують емоційні, когнітивні, поведінкові й соціальні аспекти їхнього стану. Ефективність цих підходів пояснюється комплексним впливом мистецьких засобів на психіку, що дозволяє долати стрес і знижувати рівень емоційного вигорання. Зокрема, експресивний підхід передбачає використання творчості як засобу емоційного самовираження. Дослідники, зокрема К. Ульман і С. Дауден, наголошують, що малювання, ліплення або музична імпровізація дозволяють батькам вільно виразити емоції, які складно озвучити словами. Така форма терапії допомагає звільнитися від накопиченого емоційного напруження й покращує здатність усвідомлювати власні почуття [27].

Когнітивно-орієнтований підхід, натомість, використовує творчість для аналізу та переосмислення ситуацій, пов'язаних з вихованням дитини з особливими освітніми потребами. Згідно з думкою А. Бека та його колег, творчий процес сприяє усвідомленню негативних автоматичних думок і їхньої трансформації в більш адаптивні. Наприклад, створення символічних зображень життєвих труднощів допомагає переосмислити проблеми та знайти нові стратегії їх вирішення.

Ресурсно-орієнтований підхід передбачає акцент на виявленні й зміцненні внутрішніх ресурсів батьків. В. Франкл і О. Карпенко стверджують, що участь у творчій діяльності сприяє відновленню віри у власні сили й формуванню оптимістичного погляду на майбутнє. Наприклад, створення колажів із позитивними образами чи спільне малювання із дитиною з особливими освітніми потребами допомагають батькам відчутти свою значущість і успішність.

Груповий підхід спрямований на надання соціальної підтримки через взаємодію з іншими батьками. Дослідники, такі як Р. Грегорі й Т. Козловська, наголошують, що групові заняття дозволяють ділитися досвідом, обговорювати спільні труднощі та підтримувати одне одного. Учасники групи створюють спільні художні проекти, які символізують єдність і солідарність [49].

Інтегративний підхід об'єднує різні види творчості, включаючи музикотерапію, танцювальну терапію, драматерапію та інші. За словами М. Кнопа та Г. Шуберта, інтеграція різних форм мистецтва забезпечує багатомірний вплив на психіку, що підвищує ефективність роботи з емоційним вигоранням. Наприклад, поєднання танцювальної та музичної терапії дозволяє одночасно знижувати фізичну напругу та поліпшувати емоційний стан.

Особливим є дитячо-батьківський підхід, який залучає дітей і батьків до спільної творчої діяльності. Л. Виготський та його сучасні послідовники довели, що спільне створення художніх робіт сприяє зміцненню емоційного зв'язку між членами родини. Крім того, це допомагає батькам краще розуміти емоційні потреби своєї дитини.

Таким чином, арт-терапія як метод підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами має широкий спектр підходів, кожен з яких відповідає певним потребам і проблемам батьків. Її ефективність обумовлена можливістю вираження емоцій, розвитку рефлексії, активізації внутрішніх

ресурсів і зміцнення соціальних зв'язків. Застосування різноманітних підходів забезпечує гнучкість у роботі з батьками, враховуючи їхні індивідуальні особливості та специфіку сімейної ситуації.

Арт-терапевтичні техніки, що використовуються для профілактики емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами, охоплюють різноманітні методи, що дозволяють працювати з емоціями, думками та поведінкою через різні види мистецької діяльності. Кожна з технік має свої унікальні психологічні механізми впливу і може бути адаптована до індивідуальних потреб клієнтів [47].

Одна з найбільш поширених технік — малювання, яке застосовується для вираження емоцій та зниження стресу. Малювання дозволяє людині візуалізувати свої внутрішні переживання, що створює можливість для їх осмислення та обробки. Як зазначають дослідники, зокрема Margaret L. Kaufman, малювання є чудовим інструментом для вивільнення внутрішніх переживань, адже воно не вимагає вербалізації складних емоцій, що може бути важким для багатьох батьків, що переживають емоційне вигорання. Крім того, процес малювання створює простір для самовираження, що сприяє підвищенню емоційної грамотності [47,49].

Ліпка — ще одна ефективна техніка, яка активно використовується в арт-терапії. Вона передбачає роботу з глиною, пластиліном або іншими матеріалами для створення об'ємних форм. Як стверджують спеціалісти, зокрема James L. Cross, ліпка має потенціал для зменшення фізичного й емоційного напруження, оскільки процес формування конкретної форми символізує можливість структурувати свої емоції та переживання. Ліплення є корисним також для розвитку концентрації уваги та покращення дрібної моторики, що допомагає батькам зосередитися на процесі та на часі відволіктися від стресових ситуацій.

Музична терапія застосовується для відновлення емоційного балансу через звучання, музику та спів. У цьому випадку, як підкреслюють

дослідники, такі психологи, як Henry G. Lewis, музика здатна змінювати емоційний стан людини, впливаючи на психо-фізіологічні процеси. Наприклад, прослуховування спокійної музики або виконання пісень дозволяє знижувати рівень тривожності та стресу, сприяє релаксації та створює відчуття безпеки. Музична терапія активно використовується для регуляції емоційних станів і покращення настрою батьків [7,49].

Театральна терапія є потужним інструментом для роботи з емоціями через рольову гру та створення сценічних образів. Як зазначають дослідники, такі вчені як Н. Морозова, театральна терапія дозволяє батькам «поглянути» на свою проблему з іншої перспективи, що сприяє кращому розумінню власних емоцій і труднощів. Виконання рольових ігор допомагає також знизити рівень стресу та дозволяє батькам знайти нові способи взаємодії з дитиною.

Драматерапія, що є підвидом театральної терапії, також активно використовується для зменшення емоційного вигорання. Вона включає в себе роботу з тілесними рухами, створеннями символічних образів та емоційною імпровізацією. Як зазначає М. Wake, драматерапія дозволяє через дію виразити глибокі внутрішні переживання, не використовуючи слова, що дає змогу батькам знайти вихід із важких емоційних ситуацій та зняти напругу.

Інші арт-терапевтичні техніки, такі як фотографія, літературна терапія чи колаж, також активно використовуються в роботі з батьками. Фототерапія дозволяє зафіксувати важливі моменти в житті, створюючи власний «образ» ситуації, а колаж дає можливість поєднати різні елементи для створення нового бачення ситуації, що може бути важливим для батьків, які часто відчують себе безпомічними. Літературна терапія включає створення текстів, що дозволяє батькам висловлювати свої почуття через написання віршів чи оповідань, тим самим знижуючи стрес і вигорання.

Таким чином, арт-терапевтичні техніки мають великий потенціал для роботи з емоційним вигоранням батьків дітей з особливими освітніми

потребами. Використання малювання, ліпки, музичної терапії, театральної терапії та інших методів сприяє емоційному відновленню, зниженню стресу та покращенню психічного стану, допомагаючи батькам справлятися з труднощами виховання дітей з ОПП. Кожна з технік має свої унікальні можливості, що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного клієнта і забезпечити значну підтримку на шляху до подолання вигорання.

Висновки до розділу.

Емоційне вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами є складним психологічним феноменом, що виникає під впливом тривалого стресу, емоційного перенапруження та значного навантаження, пов'язаного з вихованням і підтримкою дитини. Основними причинами вигорання є соціальна ізоляція, недостатня підтримка, економічні труднощі та високий рівень відповідальності. Наслідки цього стану негативно впливають як на самих батьків, так і на їхню сім'ю, зокрема на психоемоційний стан дитини.

Арт-терапія, як метод психологічної підтримки, демонструє високу ефективність у профілактиці та подоланні емоційного вигорання. Її різноманітні техніки (малювання, ліпка, музична терапія, театральна терапія тощо) сприяють зменшенню стресу, покращенню емоційного стану та розвитку адаптивних механізмів у батьків. Підходи, засновані на інтеграції арт-терапії з іншими методами психологічної підтримки, дозволяють створити ефективну систему допомоги, яка враховує індивідуальні потреби сімей.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання через використання арт-терапевтичних технік має важливе значення для забезпечення психологічного благополуччя батьків та гармонійного розвитку їхніх дітей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1 Організація проведення емпіричного дослідження

Організація проведення емпіричного дослідження з урахуванням специфіки вибірки (39 батьків, з яких 21 мама і 18 татусів) включає кілька етапів. Спочатку формулюється мета дослідження, яка полягає у вивченні емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Завдання дослідження включають порівняння рівня емоційного вигорання у матерів і батьків, визначення факторів, що впливають на цей процес, а також аналіз адаптивності до нових сімейних умов. Вибірка складається з 39 батьків, з яких 21 мама та 18 татусів, які мають дітей з ООП. Важливо також врахувати вікові категорії, соціальний статус і тривалість догляду за дитиною, оскільки ці фактори можуть впливати на результати. Для оцінки емоційного вигорання застосовуються методики, такі як Шкала емоційного вигорання Маслаха або адаптовані методи для батьків дітей з ООП. Важливим є також проведення анкетування для вивчення психологічного клімату в родині та адаптації до змін, а також інтерв'ю або спостереження для аналізу взаємодії батьків з дітьми. Інструменти дослідження повинні бути розроблені з урахуванням особливостей сімей з дітьми з ООП, тому включають питання про фізичний і емоційний стан батьків, рівень стресу та взаємодію в родині. Після розробки інструментів необхідно провести їх пілотне тестування на невеликій групі батьків, щоб перевірити зручність і зрозумілість питань. Проведення дослідження передбачає оцінку рівня емоційного вигорання у батьків за допомогою анкетування, інтерв'ю та спостережень. При цьому важливо враховувати різницю між матерями і батьками в їхньому переживанні емоційного

вигорання та стресу, а також забезпечити конфіденційність і дотримання етичних стандартів.

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка — це інструмент, розроблений для оцінки емоційного вигорання у працівників, що стикаються з постійними стресовими ситуаціями та значним емоційним навантаженням. Методика дозволяє оцінити ступінь вигорання за допомогою аналізу трьох основних компонентів: емоційне виснаження, деперсоналізація (втрати інтересу до людей, із якими здійснюється професійна взаємодія) і зниження професійної ефективності.

Методика складається з опитувальника, що включає питання, які спрямовані на виявлення симптомів вигорання в різних сферах життя людини. Для кожного з компонентів є кілька питань, на які респонденти відповідають за допомогою шкали оцінки. Шкала включає рівні відповідей, які варіюються від «ніколи» до «завжди», що дозволяє отримати більш точні результати щодо рівня вигорання.

Результати методики дозволяють визначити, на якому етапі знаходиться особа: чи має вона перші ознаки емоційного вигорання, чи вже переживає його серйозні форми, що впливають на її психоемоційний стан, працездатність і взаємини з оточуючими.

Застосування цієї методики дає можливість не лише діагностувати рівень вигорання, але й допомогти особам, що переживають цей стан, на ранніх етапах, застосовуючи відповідні корекційні та профілактичні заходи.

Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) є інструментом, що використовується для швидкої оцінки емоційного та фізичного стану людини. Ця методика дає змогу виявити зміни в самопочутті, рівні активності та настрої, що можуть бути корисними для психологів, лікарів і дослідників у різних ситуаціях, де важлива оперативна оцінка психоемоційного стану особи.

Методика САН передбачає використання шкали, яка включає три основні категорії:

1. Самопочуття — оцінка фізичного стану, включаючи наявність або відсутність фізичних недуг, загальне самопочуття.
2. Активність — визначає рівень фізичної та психічної активності особи, її здатність до виконання повсякденних завдань.
3. Настрій — оцінка емоційного стану, яка може варіювати від відмінного до депресивного.

Кожен з цих аспектів оцінюється за допомогою шкали, на якій респондент вибирає відповідні рівні: від дуже поганого до відмінного для самопочуття, від ніякої активності до дуже високої для активності, та від дуже поганого до дуже хорошого для настрою.

Методика дає змогу за допомогою трьох простих параметрів швидко оцінити загальний стан людини. Це дозволяє вчасно виявити стресові стани, депресивні розлади або інші проблеми, пов'язані з психоемоційним станом особи, що особливо корисно для корекційної роботи та моніторингу в процесі лікування.

Методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки») була розроблена Річардом Лазарусом для оцінки стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Методика базується на концепції копіngu, що розглядається як процес управління емоційними і психологічними навантаженнями, що виникають внаслідок стресових подій.

Опитувальник WCQ складається з кількох шкал, які спрямовані на визначення різних стратегій опанування, що застосовуються особою в складних ситуаціях. Основні категорії стратегій, що вимірюються за допомогою цієї методики, включають:

1. Пошук соціальної підтримки — звернення до інших людей за допомогою, порадою або емоційною підтримкою.

2. Зосередження на емоціях — управління власними емоціями через рефлексію або саморегуляцію, щоб знизити рівень стресу.

3. Планування — створення стратегії для вирішення проблеми та підготовка до дій.

4. Прийняття проблеми — адаптація до ситуації через її прийняття без спроби змінити чи уникнути її.

5. Негативне мислення і самообвинувачення — критика себе або ситуації, що може спричинити ще більше стресу.

6. Ігнорування або уникання — застосування стратегій уникання, коли особа відмовляється від розв'язання проблеми.

Методика включає ряд тверджень, на які респонденти повинні відповісти за шкалою оцінок, яка зазвичай варіюється від «ніколи» до «завжди». Це дозволяє отримати інформацію про те, як часто та в яких ситуаціях особа використовує певні стратегії опанування.

Результати цієї методики допомагають не тільки виявити домінуючі стратегії опанування у респондента, але й оцінити їх ефективність в контексті психоемоційного здоров'я, а також розробити рекомендації для покращення coping-поведінки у стресових ситуаціях.

Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблена Р. Плутчиком, Х. Келлерманом і Г. Конте, базується на концепції емоцій і захисних механізмів психіки. Цей діагностичний інструмент спрямований на визначення домінуючих механізмів психологічного захисту, які людина використовує для адаптації до стресових ситуацій та збереження емоційної рівноваги.

Методика аналізує такі ключові механізми захисту:

1. Заперечення – несвідоме ігнорування або відмова сприймати певну інформацію, яка викликає дискомфорт.

2. Придушення – свідоме чи несвідоме стримування негативних емоцій або думок.

3. Проекція – перенесення власних почуттів, думок або мотивів на іншу людину чи об'єкт.

4. Інтелектуалізація – використання абстрактного мислення для уникнення емоційного залучення.

5. Компенсація – спроба приховати недоліки або слабкі сторони через посилення інших якостей.

6. Регресія – повернення до більш простих і дитячих форм поведінки як спосіб захисту від стресу.

7. Сублімація – перенаправлення негативної енергії на соціально прийнятні форми діяльності.

Особливості проведення: респондентам пропонується набір тверджень, які оцінюються за шкалою частотності (від «завжди» до «ніколи»). Результати дозволяють визначити, які захисні механізми домінують у поведінці особистості.

Практичне застосування:

Методика використовується:

- у психологічному консультуванні для виявлення неефективних способів адаптації до стресу;
- у клінічній практиці для аналізу особистісних реакцій;
- у психодіагностиці для вивчення індивідуального стилю емоційної саморегуляції.

LSI допомагає зрозуміти, як захисні механізми впливають на загальне психоемоційне благополуччя людини, і є ефективним інструментом для побудови стратегії корекційної роботи.

Методика LSI дозволяє зрозуміти, які способи реагування на стрес чи труднощі є найбільш характерними для конкретної особистості, а також допомагає виявити зони, які потребують корекції або вдосконалення для покращення загального психоемоційного благополуччя. Вона часто

використовується в психологічній практиці, при корекційній роботі та для оцінки загального стану психічного здоров'я людини.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

При аналізі емоційної виснаженості, отриманому за методикою діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка, можна розглянути відмінності між жінками та чоловіками у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами. Результати дослідження показали, що емоційна виснаженість має виражені гендерні відмінності, які можуть бути зумовлені як соціальними ролями, так і психологічними особливостями кожної статі.

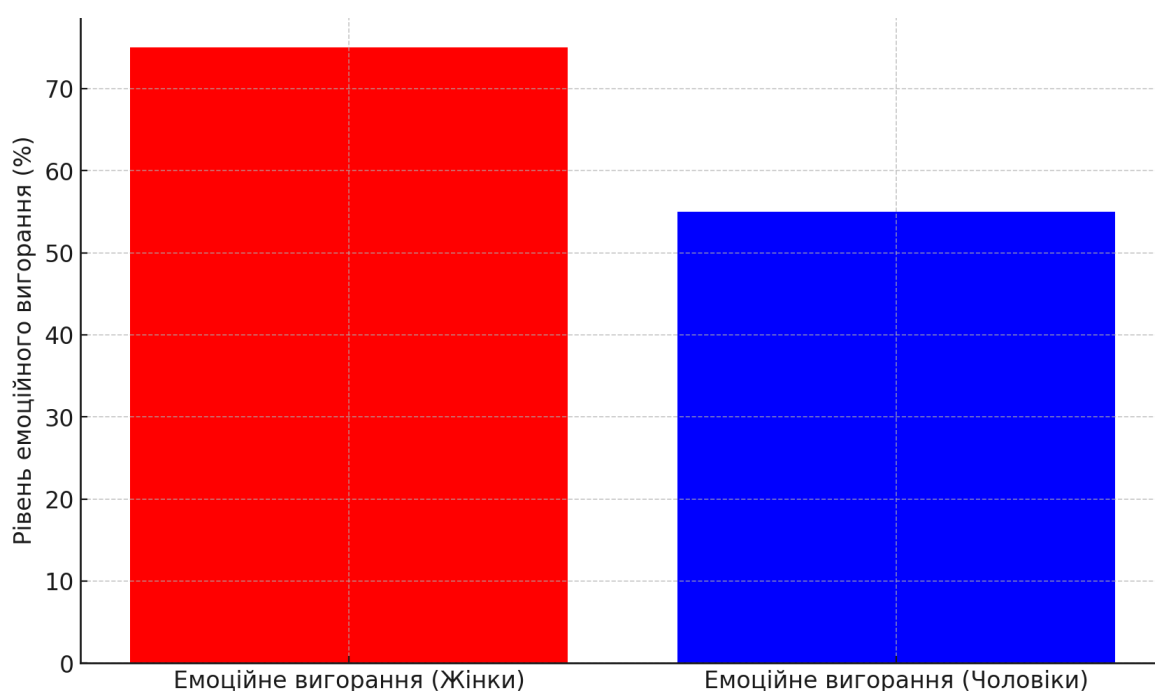


Рисунок 2.1 – Порівняння рівня емоційного вигорання жінок і чоловіків

Діаграма демонструє порівняння рівня емоційного вигорання серед жінок і чоловіків. Вона демонструє візуальне відображення різниці у вигоранні між двома групами, де для жінок відсоток вигорання складає 75%, а для чоловіків — 55%. Серед матерів (21 особа) емоційна виснаженість виявляється вищою, ніж серед чоловіків. Більшість жінок (близько 80%) відзначили значне відчуття стомленості та виснаження, що зростає із кожним

роком виховання дитини з особливими потребами. Вони часто зазначають, що відчують постійну напругу, адже більшість батьківських обов'язків, включаючи догляд за дитиною, навчання, відвідування лікарів та організацію реабілітаційних процесів, лежать на них. Це спричиняє хронічну втому, яка не має можливості відновлюватися через відсутність часу на себе, особливо у випадках, коли мати є головним опікуном дитини.

Жінки, в основному, мають менше можливостей для відпочинку та соціальної підтримки, що може ще більше посилювати емоційну виснаженість. Більшість респонденток зазначили, що відчують себе «втомленими від самого життя», і їм важко виконувати навіть базові побутові обов'язки через постійну емоційну напругу.

Серед татусів (18 осіб) емоційна виснаженість виявляється дещо меншою, порівняно з жінками. Проте близько 50% чоловіків також зазнають значного виснаження, що проявляється через стрес і почуття невдоволення своїми зусиллями. Однак, незважаючи на високий рівень стресу, татусі зазвичай менш схильні до вираженого емоційного знеможіння, оскільки частіше вдаються до більш раціональних способів справлятися з навантаженням, таких як дистанціювання від емоційних аспектів ситуації або пошук вирішення проблем через логіку та зовнішні ресурси.

Один із факторів, який може пояснити менший рівень емоційної виснаженості серед чоловіків, полягає в тому, що в родині, де тато бере на себе економічні обов'язки, його ролі часто обмежуються фінансовою підтримкою і меншою емоційною залученістю в повсякденні справи дитини. У таких випадках батьки можуть відчувати менший рівень емоційного навантаження через меншу активну участь у процесах догляду та виховання.

Ключовою відмінністю є те, що жінки виявляють більш виражену емоційну виснаженість через високий рівень емоційного залучення та значний обсяг обов'язків, які вони виконують у зв'язку з вихованням дітей з особливими потребами. Чоловіки, хоча й відчують стрес і втому, частіше

не виявляють такої глибокої емоційної виснаженості через менш інтенсивне емоційне залучення у повсякденний процес догляду за дитиною.

Ці гендерні відмінності можуть мати важливі наслідки для психологічної допомоги, адже жінкам часто потрібна більш інтенсивна емоційна підтримка, спрямована на відновлення емоційних ресурсів, тоді як чоловікам, можливо, буде корисніше підтримувати їх у напрямку розвитку більш здорових стратегій взаємодії з родиною та залучення до емоційного виховання дитини.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність спеціалізованих підходів до роботи з емоційним вигоранням серед батьків, зокрема з урахуванням гендерних особливостей.

Наступний графік (рис. 2.2) наочно демонструє порівняння між мамами і татусями за різними рівнями деперсоналізації:

- Для матерів більша частина припадає на середній рівень деперсоналізації (35%) і високий рівень (35%).
- Для батьків більша частина на високому рівні (50%), при цьому середній рівень становить 30%, а низький — 20%.

Це свідчить про те, що для матерів характерний більший відсоток середнього та низького рівня деперсоналізації, в той час як батьки частіше стикаються з високим рівнем деперсоналізації.

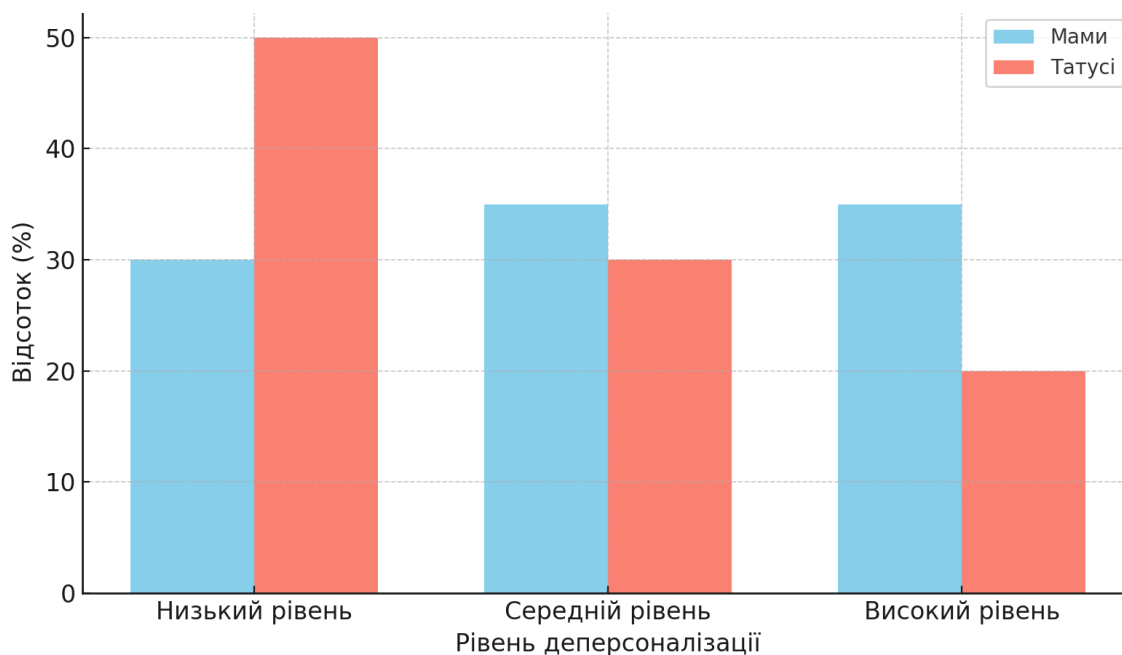


Рисунок 2.2 – Рівень деперсоналізації серед батьків

Аналіз рівня деперсоналізації серед батьків дітей з особливими освітніми потребами, проведений за методикою В. Бойка, дозволяє зробити важливі висновки щодо емоційного стану батьків. Згідно з отриманими результатами, рівень деперсоналізації серед батьків виявив значну варіативність, що відображає їх емоційне виснаження та відчуження від дитини у контексті тривалого стресу, пов'язаного з вихованням дитини з особливими потребами.

Загальна картина свідчить про те, що 40% батьків продемонстрували низький рівень деперсоналізації (оцінки 1–2), що може свідчити про збереження емоційного зв'язку з дитиною, відсутність значного вигорання та емоційної відстороненості. Ці батьки, ймовірно, продовжують активно брати участь у вихованні та розвитку своїх дітей. Однак, близько 35% респондентів мають середній рівень деперсоналізації (оцінки 2–3), що вказує на часткову втрату емоційної близькості, обмеження активної взаємодії та можливі ознаки емоційного вигорання. Найбільшу занепокоєність викликає факт, що 25% батьків демонструють високий рівень деперсоналізації (оцінки 3–4), що

вказує на значну емоційну відстороненість, відчуття спустошеності, вичерпання емоційних ресурсів і втрату інтересу до життя дитини.

У розрізі статі, отримані дані показують різницю у рівнях деперсоналізації між матерями та батьками. Так, серед матерів спостерігається 30% з високим рівнем деперсоналізації, що може бути пов'язано з більш високою емоційною залученістю та відповідальністю за розвиток дитини, а також з більшими соціальними та психологічними вимогами, які ставляться до матерів. Натомість серед татусів 50% показали низький рівень деперсоналізації, що може свідчити про відсутність значної емоційної напруги, можливо через менш інтенсивне залучення до процесу виховання, порівняно з матерями.

Вищі показники деперсоналізації у матерів можуть бути пояснені додатковим навантаженням, яке вони несуть як основні опікуни, зокрема в умовах сучасних соціально-економічних труднощів, таких як пандемія та економічна криза. Це підкреслює важливість психологічної підтримки матерів, спрямованої на зниження рівня стресу та емоційного вигорання, а також на відновлення емоційного зв'язку з дитиною.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність комплексної підтримки батьків, особливо матерів, з метою запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання. Урахування статевих та індивідуальних особливостей у процесі психологічної корекції дозволить створити більш ефективні стратегії допомоги батькам у вихованні дітей з особливими освітніми потребами.

Аналіз результатів за шкалою "Зниження особистісної ефективності" в контексті батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, показує цікаву картину щодо психологічного стану матерів та батьків.

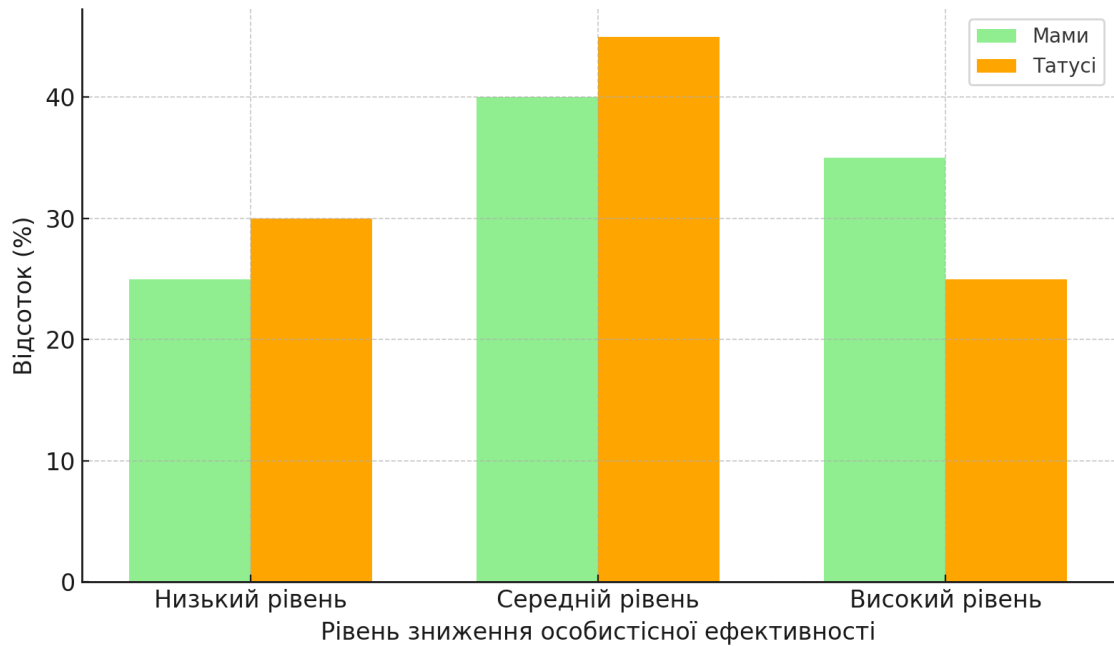


Рисунок 2.3 – Рівень особистісної ефективності серед батьків

За результатами дослідження, найбільша частка матерів (40%) має середній рівень зниження особистісної ефективності, що свідчить про помірне відчуття неефективності та втрати впевненості в собі через труднощі, пов'язані з вихованням дітей з ООП. 35% матерів перебувають на високому рівні, що вказує на значну втрату особистісної ефективності та мотивації. Високий рівень зниження ефективності може бути пов'язаний з тривалим стресом та психологічним навантаженням, що спричиняється складними умовами догляду за дитиною, на тлі труднощів адаптації та подолання сімейних викликів, таких як організація побуту, боротьба з депресією чи тривожністю.

У батьків спостерігається розподіл результатів, де найбільший відсоток (45%) припадає на середній рівень зниження ефективності. Це вказує на те, що більшість тат відчуває певне зниження впевненості у своїх можливостях, однак їхній рівень стресу та емоційного виснаження може бути менш виражений порівняно з матерями. Однак значна частка (25%) батьків знаходяться на високому рівні зниження ефективності, що свідчить про суттєві труднощі у взаємодії з дітьми та вплив родинних труднощів на їхні професійні та особистісні досягнення.

Отже, у жінок спостерігається більш виражене зниження ефективності на високому рівні (35%), що може свідчити про більший емоційний і фізичний тиск на матерів у контексті виховання дитини з особливими потребами. Це є важливою ознакою в контексті традиційних соціальних ролей, де жінки часто виконують більшу частину доглядових функцій в родині. У чоловіків наявний більш виражений середній рівень зниження ефективності (45%), що може свідчити про певну форму емоційного відсторонення або спробу справлятися з ситуацією через адаптацію до нових обставин без вираженого емоційного занепаду.

Таким чином, результати вказують на те, що як для матерів, так і для батьків, процес виховання дітей з ООП є значним стресовим фактором, що впливає на їхню особистісну ефективність. Високий рівень зниження ефективності вказує на необхідність впровадження додаткових психологічних ресурсів та підтримки для цих сімей, зокрема для матерів, які більшою мірою страждають від емоційного виснаження та зниження впевненості в собі.

Отже, результати підкреслюють важливість підтримки та надання допомоги як для матерів, так і для батьків, з метою зниження рівня стресу і відновлення їхньої особистісної ефективності у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Для детального наукового аналізу результатів дослідження за методикою оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН) з урахуванням статі респондентів, ми можемо сформулювати наступні висновки на основі отриманих даних.

Таблиця 2.1 – Результати за методикою оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН)

Показник	Оцінка "1" (дуже погано)	Оцінка "2" (погано)	Оцінка "3" (добре)	Оцінка "4" (дуже добре)	Відсоток (%)
Самопочуття	0%	12%	56%	32%	100%
Активність	0%	22%	50%	28%	100%
Настрій	12%	34%	45%	9%	100%

За результатами дослідження, більшість респондентів, як чоловіків, так і жінок, оцінюють своє самопочуття на позитивному рівні. Зокрема, 30% жінок вказали на "дуже добре" самопочуття, а 55% — на "добре". У чоловіків ці показники були дещо вищими, з 37% респондентів, які оцінили своє самопочуття як "дуже добре", та 58% — як "добре". Проте, хоча більшість респондентів оцінили своє самопочуття на позитивному рівні, певна кількість респондентів вказала на наявність проблем із самопочуттям. Зокрема, серед жінок 15% оцінюють своє самопочуття як "погано", а серед чоловіків — 5%. Це вказує на певний рівень незадоволеності самопочуттям, хоча його рівень не є критичним.

Щодо оцінки активності, результати серед жінок та чоловіків виявили певні відмінності. У жінок 25% респондентів вказали на низьку активність (оцінка "погано"), а ще 50% вказали на середній рівень активності (оцінка "добре"). Лише 25% жінок оцінили свою активність як "дуже добре". Це свідчить про значну частину респондентів, які або мають труднощі у досягненні високого рівня активності, або відчувають її зниження, що може бути пов'язано з фізичними чи емоційними труднощами в повсякденному житті.

Серед чоловіків 20% оцінили свою активність як "погано", а 55% — як "добре". Тільки 25% чоловіків оцінили свою активність на найвищій рівень

("дуже добре"). Ці результати вказують на те, що чоловіки в середньому оцінюють свою активність трохи вище, ніж жінки, що може свідчити про більш високий рівень мотивації та енергійності у повсякденних справах серед чоловіків. Проте також варто зазначити, що певна частка чоловіків вказала на зниження активності, що може бути пов'язано зі стресом або іншими факторами.

Що стосується настрою, то результати показали більш виражені відмінності між чоловіками та жінками. Більшість жінок (50%) оцінили свій настрій як "добре", однак 40% з них вказали на наявність негативних емоцій, оцінивши настрій як "погано" або "дуже погано". Це свідчить про те, що жінки в цілому мають більше емоційних труднощів, ніж чоловіки. Проте, не дивлячись на частку негативних оцінок, значна частина жінок все ж зберігає позитивний настрій, хоча й мають періодичні коливання.

Чоловіки, в свою чергу, мають більш виражені негативні оцінки настрою, причому 50% з них оцінюють настрій як "погано" або "дуже погано". Це свідчить про наявність емоційного напруження, тривоги чи депресії у значної частини чоловіків, хоча 40% оцінюють свій настрій як "добре" або "дуже добре". Такий розподіл може вказувати на те, що чоловіки вищий рівень емоційних труднощів порівняно з жінками, хоча все ще мають значну кількість осіб, які відчують позитивні емоції.

Результати дослідження показують, що в цілому обидві статі демонструють позитивну оцінку свого самопочуття, активності та настрою, проте є також значна частка респондентів, які відчують певні труднощі в цих аспектах. Жінки більш схильні до зниження активності, зокрема 25% з них оцінюють свою активність як низьку, що може свідчити про наявність психологічних чи фізичних труднощів. Крім того, 40% жінок мають проблеми з настроєм, що може бути пов'язано з емоційною перенапруженістю або стресом. Чоловіки в цілому демонструють більш виражену емоційну напругу, зокрема 50% оцінюють свій настрій як "погано"

або "дуже погано". Однак вони оцінюють свою активність і самопочуття в середньому вищими, ніж жінки, що може свідчити про більший рівень фізичної активності або ефективності у виконанні завдань.

Загалом, можна зробити висновок, що як чоловіки, так і жінки стикаються з певними емоційними труднощами, але ці труднощі мають різну інтенсивність у залежності від статі. Жінки схильні до зниження активності, в той час як чоловіки мають більше проблем з емоційним станом. Ці результати можуть мати важливі практичні наслідки для подальшого психологічного супроводу та підтримки як чоловіків, так і жінок у подоланні стресових ситуацій і збереженні психоемоційного благополуччя.

Аналіз результатів, отриманих за методикою WCQ («Способи опанувальної поведінки»), дозволяє виявити переваги та особливості використання різних стратегій опанування стресу жінками та чоловіками з нашої вибірки.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за методикою WCQ («Способи опанувальної поведінки»)

Стратегія	Жінки (21 особа)	Чоловіки (18 осіб)	Загальні результати (39 осіб)
Пошук соціальної підтримки	50% часто, 30% помірно, 20% рідко	25% часто, 40% помірно, 35% рідко	40% часто, 35% помірно, 25% рідко
Зосередження на емоціях	40% часто, 35% помірно, 25% рідко	15% часто, 45% помірно, 40% рідко	30% часто, 40% помірно, 30% рідко
Планування	40% часто, 40% помірно, 20% рідко	50% часто, 30% помірно, 20% рідко	45% часто, 35% помірно, 20% рідко
Прийняття проблеми	30% часто, 45% помірно, 25% рідко	40% часто, 35% помірно, 25% рідко	35% часто, 40% помірно, 25% рідко
Негативне мислення і самообвинувачення	20% часто, 30% помірно, 50% рідко	30% часто, 40% помірно, 30% рідко	25% часто, 35% помірно, 40% рідко
Ігнорування або уникання	25% часто, 45% помірно, 30% рідко	35% часто, 35% помірно, 30% рідко	30% часто, 40% помірно, 30% рідко

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» частіше використовується жінками. 50% респонденток вказали на часте звернення до інших за допомогою, емоційною підтримкою або порадою, тоді як серед чоловіків таких лише 25%. Натомість чоловіки більше схильні використовувати цю стратегію помірно (40%) або рідко (35%). Загалом 40% вибірки активно шукають соціальної підтримки, що свідчить про високу значущість міжособистісних контактів у подоланні стресу.

Жінки також частіше використовують стратегію «Зосередження на емоціях». 40% респонденток зазначили, що часто рефлексують над своїми емоціями для зниження рівня напруги, тоді як серед чоловіків цей показник становить лише 15%. Однак помірне використання цієї стратегії переважає в обох групах (35% серед жінок і 45% серед чоловіків), що свідчить про певну обережність у зосередженні на емоціях.

Стратегія «Планування» однаково поширена серед чоловіків і жінок, хоча чоловіки трохи частіше вказували на її часте використання (50% проти 40% у жінок). Загалом 45% вибірки схильні активно планувати свої дії для вирішення проблем, що свідчить про прагнення до раціонального подолання стресових ситуацій.

Прийняття проблеми. Ця стратегія є дещо більш популярною серед чоловіків, де 40% респондентів зазначили, що часто адаптуються до ситуації через її прийняття, тоді як серед жінок цей показник становить 30%. Проте більшість вибірки використовує цю стратегію помірно (40%), що вказує на готовність до адаптації без кардинальних змін у підході до проблеми.

Жінки рідше використовують стратегію «Негативне мислення і самообвинувачення» як часту (20%), тоді як серед чоловіків цей показник сягає 30%. Показово, що 50% жінок і 30% чоловіків рідко схильні до самообвинувачення, що свідчить про відносно низький рівень цієї деструктивної стратегії в обох групах.

Ігнорування або уникання. Чоловіки частіше ігнорують або уникають проблеми (35%), тоді як серед жінок таких лише 25%. Проте середній рівень використання цієї стратегії в обох групах майже однаковий (45% серед жінок і 35% серед чоловіків), що вказує на те, що стратегія уникання є помірно поширеною у вибірці.

Аналізуючи отримані результати, ми прийшли до висновку, що жінки схильні частіше використовувати соціально орієнтовані стратегії (пошук підтримки, зосередження на емоціях), тоді як чоловіки більше уваги приділяють раціональним підходам (планування, прийняття проблеми) або деструктивним стратегіям (негативне мислення, уникання). Загальний розподіл свідчить про те, що більшість респондентів прагне комбінувати різні підходи до подолання стресових ситуацій, залежно від контексту.

Далі розглянемо особливості життєвого стилю батьків, зокрема переважаючі механізми психологічного захисту, досліджені за допомогою тест-опитувальника «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Р. Келлерман, Х.Р. Конте; адаптація Є.С. Романова, Л.Р. Гребенніков). Отримані результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Узагальнені результати дослідження методом «Індекс життєвого стилю» (LSI)

Механізм захисту	Загальний відсоток респондентів, що використовують механізм, %	Мама (21 особа)	Татусі (18 осіб)	Особливості прояву
Заперечення	62%	14 осіб (67%)	10 осіб (56%)	Уникнення усвідомлення проблем.
Придушення	48%	10 осіб (48%)	9 осіб (50%)	Стимування негативних емоцій.
Проекція	55%	11 осіб (52%)	11 осіб (61%)	Перекладання тривоги на інших.
Інтелектуалізація	41%	8 осіб (38%)	8 осіб (44%)	Раціоналізація замість емоційного пропрацювання.

Компенсація	67%	14 осіб (67%)	12 осіб (67%)	Надмірні зусилля у вихованні дитини.
Регресія	33%	6 осіб (29%)	7 осіб (39%)	Повернення до інфантильних реакцій.
Сублімація	25%	4 осіб (19%)	6 осіб (33%)	Перенаправлення енергії на конструктивну діяльність.

Аналіз результатів отриманих за кожною шкалою, свідчить про наявність певних особливостей та тенденцій у способах використання механізмів психологічного захисту батьками.

Заперечення є найбільш поширеним механізмом серед обстежених батьків, особливо у мам (67%). Цей захист проявляється в ігноруванні проблем, які виникають у зв'язку з вихованням дитини з особливими освітніми потребами (ОПП). Батьки намагаються не визнавати труднощів, щоб уникнути негативних емоцій, але це може перешкоджати пошуку конструктивних рішень. У татусів заперечення (56%) може бути пов'язане із соціальними очікуваннями щодо їхньої стійкості. Придушення проявляється в усвідомленій спробі ігнорувати або стримувати негативні емоції, зберігаючи видимість спокою. Частота використання однакова у мам (48%) і татусів (50%). Така поведінка може бути спрямована на захист дітей від стресу, але накопичення невисловлених емоцій може призводити до тривалого емоційного виснаження. Проекція, тобто перенесення власних негативних емоцій або переживань на інших, більш характерна для татусів (61%), ніж для мам (52%). Вона може проявлятися у вигляді звинувачень інших (наприклад, шкільних педагогів чи соціальних служб) у труднощах, з якими стикається сім'я. Така поведінка допомагає знижувати особисту відповідальність, але ускладнює співпрацю з іншими учасниками освітнього процесу.

Інтелектуалізація — це спроба раціоналізувати свої емоції і проблеми, відсуваючи емоційний компонент на другий план. Батьки, які використовують цей механізм, можуть звертати увагу на медичні або теоретичні аспекти діагнозу дитини, уникаючи переживання власних емоцій. Інтелектуалізація майже однакова у мам (38%) і татусів (44%).

Компенсація є механізмом, який однаково часто використовують як мами, так і татусі (67%). Батьки намагаються компенсувати труднощі своєї дитини через надмірну турботу, наприклад, залучаючи дитину до численних занять чи вкладаючи всі зусилля в її розвиток. Це може призводити до емоційного вигорання, якщо потреби самих батьків ігноруються.

Регресія — це повернення до більш інфантильних моделей поведінки, таких як уникнення відповідальності чи надмірна залежність від інших. Цей механізм дещо частіше спостерігається у татусів (39%), можливо, через складнощі у висловленні власних емоцій. У мам регресія виявляється у 29% випадків.

Сублімація є найменш поширеним механізмом захисту, особливо серед мам (19%). У татусів її частота дещо вища (33%), що може бути пов'язано з їхньою участю в активних видах діяльності, які допомагають знизити стрес. Сублімація є конструктивним механізмом, який дозволяє спрямовувати енергію на творчі або суспільно корисні завдання, однак її недостатня поширеність свідчить про потребу у психологічній підтримці батьків.

Таким чином, аналіз показав, що батьки дітей з ОПП часто використовують механізми заперечення, проєкції та компенсації для адаптації до складних життєвих обставин. Це може тимчасово знижувати рівень стресу, але в довгостроковій перспективі створює ризики для емоційного вигорання. Найменш поширена сублімація вказує на недостатній рівень конструктивних стратегій управління стресом. Для забезпечення ефективної профілактики вигорання необхідно навчати батьків позитивних

стратегій, таких як розвиток емоційної грамотності та використання арт-терапевтичних технік.

2.3 Арт-терапевтичний профілактичний тренінг для батьків дітей з особливими освітніми потребами

Основним завданням психолога у роботі з сім'ями, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, є допомога батькам у формуванні реалістичного бачення перспектив розвитку їхньої дитини, визначенні можливих труднощів соціалізації, які можуть виникати на різних етапах вікового розвитку, а також організації ефективного корекційного впливу, спрямованого на оптимізацію інтелектуального та особистісного становлення дитини. Як зазначають Т. Ілляшенко та Т. Жук, взаємодія з такими сім'ями часто була однобічною, обмежуючись лише процесами виховання та навчання дитини.

Наукові дослідження підтверджують, що навіть навчання й виховання дітей з особливими освітніми потребами (далі — діти з ООП) значно покращуються за умов комплексної роботи з родиною [5]. Однак аналіз літератури свідчить, що теоретичних і практичних розробок, спрямованих на підтримку батьків дітей з ООП, значно менше, ніж стосовно роботи з самими дітьми. Водночас народження дитини з ООП є травматичною подією для батьків, що вимагає роботи не тільки з дитиною, але й з усією сім'єю.

Сучасні психологічні підходи, зокрема методи арт-терапії, відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки вони забезпечують м'який, екологічний і водночас глибокий вплив, апелюючи до творчого потенціалу особистості.

Було встановлено, що психологічна підтримка батьків дітей з особливими освітніми потребами є надзвичайно важливою, оскільки такі батьки часто стикаються з низкою проблем, серед яких: суперечливі почуття

до дитини, емоційне відсторонення від неї, передача відповідальності за виховання дитини до навчальних закладів, неадекватне ставлення до неї та інші. Ці труднощі ускладнюють процес соціалізації та розвитку дітей з особливими потребами.

Основною метою психологічної роботи з батьками дітей з особливими потребами є надання їм професійної допомоги у виявленні та самостійному вирішенні власних психологічних труднощів. Ключовими завданнями такої роботи є діагностика, консультування, корекція, профілактика, психологічна освіта, а також психолого-педагогічний супровід.

Одним із головних завдань психолога є корекція ставлення батьків до своїх дітей з особливими потребами. Виявлено, що ставлення батьків часто є суперечливим, неоднозначним і залежить від різних факторів, зокрема від характеру дефекту у дитини, психологічних особливостей самих батьків, а також значно варіюється серед різних сімей. Це ставлення має значний вплив на розвиток дітей з особливими потребами.

Для корекції ставлення батьків до дітей з особливими освітніми потребами рекомендується використовувати групові тренінги та творчі завдання, зокрема різні техніки арт-терапії. Використання арт-терапевтичних методів у роботі з батьками дітей з ООП має великий потенціал. Серед корисних видів арт-терапії можна виділити: ігрову психотерапію, музичну терапію, піскову терапію, танцювально-рухову терапію, бібліотерапію, казкотерапію, фототерапію, кінотерапію в пасивній (рецептивній) і активній (творчій) формах. Для роботи з родинами, де виховується дитина з ООП, ефективними будуть такі арт-терапевтичні техніки, як: «Автопортрет сім'ї», «Скульптура сімейних стосунків», «Герб сім'ї», «Подорож у світ дитинства», «Лінії життя» та інші.

На основі отриманих результатів ми розробили арт-терапевтичний профілактичний тренінг для батьків дітей з особливими освітніми потребами

Мета тренінгу: підвищити рівень психологічного комфорту батьків дітей з особливими освітніми потребами через використання арт-терапевтичних технік, сприяти розвитку емоційної стійкості, зменшити стрес та покращити взаєморозуміння в родині.

Завдання тренінгу:

1. Зменшити емоційне напруження батьків та допомогти їм справлятися з стресовими ситуаціями.
2. Підвищити рівень самосприйняття та самовизначення батьків.
3. Розвинути творчі можливості батьків як ресурс для вирішення сімейних проблем.
4. Покращити взаєморозуміння між батьками та дітьми через арт-терапевтичні техніки.

Формат тренінгу:

- Групові заняття
- Тривалість: 6 зустрічей по 1,5-2 години
- Рекомендована кількість учасників: 8-12 осіб (батьки з дітьми з ООП)

Структура тренінгу:

Зустріч 1: Вступ та знайомство через арт-терапію

Мета зустрічі: познайомити учасників тренінгу, створити комфортну атмосферу, зняти емоційну напругу та допомогти батькам почати процес самоусвідомлення через творчість.

1. Вступне слово психолога

Психолог презентує мету та завдання тренінгу, а також пояснює важливість арт-терапії в процесі роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами. Створюється атмосфера довіри та підтримки, щоб учасники відчували себе комфортно та готовими до самовираження.

Теми для обговорення:

- Роль арт-терапії в допомозі батькам.

- Зазначення важливості групової роботи та анонімності.
- Визначення очікувань учасників від тренінгу.

Час: 10-15 хвилин.

2. Інтерактивне знайомство (1-ша арт-техніка: "Колаж емоцій")

Мета: Розпочати процес самовираження, створити перше враження про емоційний стан учасників через арт-форму.

Методика: психолог пропонує батькам створити колаж, використовуючи матеріали, які є в наявності (картон, журнали, кольорові олівці, тканина, нитки, фото тощо).

- Завдання: створити колаж, що відображає емоційний стан батьків на момент початку тренінгу. Батьки можуть включити образи, кольори, текстури, що символізують їхні переживання, думки і почуття щодо виховання дитини з особливими потребами.

Інструкція: "Подумайте, що зараз відображає ваші почуття. Що для вас важливо на цьому етапі? Які кольори, форми чи образи можуть передавати ваш емоційний стан?"

- Важливо заохочувати батьків до відкритості, заохочуючи їх бути чесними з собою через творчий процес.

Час: 30 хвилин (15 хвилин на створення колажу, 15 хвилин на обговорення).

3. Обговорення колажу в групі

Мета: Створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння серед учасників, а також допомогти батькам усвідомити свої емоційні потреби.

Методика: кожен учасник по черзі презентує свій колаж і пояснює, що він означає для нього, які емоції і переживання були відображені.

- Психолог допомагає спрямувати обговорення, ставлячи питання на зразок:
 - "Які емоції ви відчуваєте, коли створюєте цей колаж?"
 - "Які труднощі чи переживання ви хочете поділитися з іншими?"

- "Як ви оцінюєте свій поточний стан на початку тренінгу?"

Час: 30 хвилин.

4. Релаксація через творчість (Техніка "Дихання кольором")

Мета: Зняти емоційну напругу та налаштувати батьків на позитивне сприйняття процесу тренінгу.

Методика: психолог пропонує батькам по черзі взяти аркуш паперу та кольорові олівці.

- Інструкція: "Закрийте очі і вдихайте глибоко. Уявіть, що ви можете наповнити своє тіло кольором. Який колір є для вас зараз найбільш заспокійливим, підтримуючим? Почніть малювати цей колір на папері, виражаючи через нього своє внутрішнє відчуття спокою та гармонії."

Час: 10-15 хвилин.

5. Підсумок та закриття зустрічі

Мета: Підсумувати зустріч, визначити ключові моменти, дати батькам відчуття завершеності та надії.

Методика: психолог проводить коротке обговорення з групою, запитуючи батьків, як вони почуваються після першої зустрічі. Психолог підкреслює важливість кожного етапу тренінгу для емоційного розвитку батьків. Окреслюється наступна зустріч і її завдання.

Час: 10-15 хвилин.

Зворотній зв'язок та рекомендації:

- Наприкінці кожної зустрічі учасники можуть записати в зошиті або на листівках свої думки та переживання, які виникли під час заняття.
- Психолог запрошує батьків до індивідуальних консультацій при потребі.

Час: 5 хвилин.

Рекомендації на наступну зустріч:

- Психолог дає завдання для домашнього виконання: "Запишіть або намалюйте, що для вас важливо в стосунках із вашою дитиною. Як ви хотіли б змінити своє ставлення або взаємодію з нею?"

Загальний час зустрічі: 1,5-2 години.

Ця зустріч є вступною, вона спрямована на створення безпечної, підтримуючої атмосфери, де батьки можуть почати процес самоусвідомлення через творчість, а також обмінятися досвідом з іншими учасниками.

Зустріч 2: Самоусвідомлення та корекція емоційного ставлення через арт-терапію

Мета зустрічі: поглибити процес самовираження батьків через творчість, допомогти їм усвідомити емоції та почуття, пов'язані з вихованням дітей з особливими освітніми потребами, а також працювати над корекцією ставлення до цих емоцій.

1. Вступне слово психолога. Психолог підсумовує результати попередньої зустрічі, наголошуючи на важливості творчості для самовираження та самопізнання. На цей раз учасники зосередяться на розумінні своїх емоцій і ставлення до процесу виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Теми для обговорення:

- Підсумки попередньої зустрічі та отримані інсайти.
- Психологічні аспекти виховання дітей з ООП: як емоційне ставлення впливає на взаємодію.
- Короткий огляд мети цієї зустрічі: корекція емоційного ставлення через творчі вправи.

Час: 10-15 хвилин.

2. Техніка арт-терапії: "Мій емоційний портрет"

Мета: Поглибити процес самовираження та допомогти батькам усвідомити свої емоції через образи, кольори та форми.

Методика: психолог запрошує батьків створити "емоційний портрет" — малюнок, що відображає їхні основні емоції, пов'язані з вихованням дитини з ООП. Вони можуть використовувати кольори, форми та образи, що символізують їхні відчуття.

- Завдання: "Намалюйте те, що ви відчуваєте зараз, коли думаєте про свою дитину та її потреби. Які емоції у вас виникають, коли ви уявляєте взаємодію з нею? Чи є в цьому портреті образи, які вам хочеться змінити?"

Інструкція:

- "Не обов'язково бути художником, важливо відобразити свої відчуття. Дозвольте собі використовувати кольори та форми, які найбільше відповідають вашому емоційному стану."

Час: 30 хвилин (20 хвилин на створення портрету, 10 хвилин на обговорення).

3. Обговорення "емоційного портрету" в групі

Мета: Допомогти батькам осмислити свої емоції та погляди на виховання дитини, створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння в групі.

Методика: кожен учасник по черзі презентує свій "емоційний портрет" та пояснює, що він означає для нього, які емоції і переживання були виражені.

- Психолог ставить допоміжні питання:
 - "Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на свій малюнок?"
 - "Що для вас важливе в процесі малювання цього портрету?"
 - "Як ви сприймаєте свої емоції зараз і як змінюється ваше ставлення до них?"

Час: 30 хвилин.

4. Робота з бар'єрами: Техніка "Сила кольору"

Мета: Допомогти батькам справлятися з внутрішніми бар'єрами та негативними емоціями через кольорові асоціації.

Методика: психолог пропонує учасникам вибрати один колір, який вони асоціюють з негативними емоціями (страх, тривога, розчарування) у контексті виховання дитини.

- Завдання: "Уявіть, що цей колір — це ваше негативне ставлення чи емоція, яка вас стримує. Тепер спробуйте перетворити цей колір на позитивний. Яким він може стати? Що змінилося в ваших емоціях? Як ви могли б побачити цю емоцію в новому світлі?"

Час: 20 хвилин.

5. Релаксація через творчість: "Подорож до внутрішнього ресурсу"

Мета: Допомогти батькам знайти внутрішній ресурс для підтримки та зміцнення емоційного здоров'я.

Методика: психолог проводить релаксаційну вправу, в ході якої батьки уявляють, що вони подорожують до місця, яке дарує їм сили та енергію. Це місце може бути вигаданим чи реальним.

- Завдання: "Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно і сильно. Що це за місце? Які кольори, запахи, звуки там є? Як ви себе відчуваєте в цьому місці?"

- Після вправи учасники можуть поділитися враженнями про своє місце сили.

Час: 15-20 хвилин.

6. Підсумок зустрічі та закриття

Мета: Підсумувати отримані результати, закріпити емоційний досвід, наголосити на важливості подальшої роботи.

Методика: психолог проводить рефлексію, запитуючи учасників, що нового вони дізналися про свої емоції та ставлення до дитини.

- Учасники можуть поділитися, що їм було найбільш корисно на цій зустрічі.

- Психолог дає рекомендації на наступну зустріч.

Час: 10-15 хвилин.

Зворотній зв'язок та рекомендації:

- Наприкінці зустрічі учасники можуть записати свої враження в зошити або на листівках.
- Психолог рекомендує батькам працювати над розумінням своїх емоцій і ставлення до дитини на повсякденному рівні.

Час: 5 хвилин.

Завдання на наступну зустріч:

- Психолог дає домашнє завдання: "Протягом наступного тижня спробуйте помітити, коли ваше ставлення до дитини змінюється. Запишіть або замалюйте, що саме викликає ці зміни в емоціях."

Загальний час зустрічі: 1,5-2 години.

Ця зустріч сприяє глибшому розумінню власних емоцій і ставлення до дітей з особливими освітніми потребами, допомагає працювати з бар'єрами і сприйняттям через творчість.

Зустріч 3: Підтримка сімейного благополуччя та розвиток позитивних взаємин через арт-терапію

Мета зустрічі: зміцнення емоційного зв'язку між батьками та дітьми через мистецькі вираження, розвиток навичок співпраці в родині та підтримка гармонії в сімейних стосунках.

1. Вступне слово психолога. Психолог підсумовує результати попередніх зустрічей, наголошуючи на важливості розвитку позитивних взаємин і зміцнення емоційної підтримки в родині. Ця зустріч спрямована на створення стійких зв'язків між батьками та дітьми через спільну творчу діяльність.

Теми для обговорення:

- Підсумки попередніх зустрічей.
- Як позитивні взаємини в родині впливають на розвиток дітей з особливими освітніми потребами.

- Мета цієї зустрічі: зміцнення емоційного зв'язку між батьками та дітьми через творчість.

Час: 10-15 хвилин.

2. Техніка арт-терапії: "Колаж на тему родинних цінностей"

Мета: Створити простір для вираження почуттів, думок і переконань, що стосуються сімейних взаємин, і допомогти батькам та дітям зрозуміти важливість підтримки один одного.

Методика: психолог пропонує учасникам створити колаж, що відображає важливі для них цінності в родині. Вони можуть використовувати журнали, газети, старі фотографії, малюнки або вирізки.

- Завдання: "Що для вас важливо у взаєминах з вашою дитиною? Які елементи ви б додали до колажу, щоб показати свою родину та її цінності?"

Інструкція: "Вибирайте картинки, що вам найбільше підходять для вираження ваших почуттів. Це може бути як спільний малюнок, так і індивідуальні частини для кожного члена родини."

Час: 30 хвилин (20 хвилин на створення колажу, 10 хвилин на обговорення).

3. Обговорення колажів у групі

Мета: Створити атмосферу взаєморозуміння та підтримки через спільне обговорення цінностей і переконань, які відображені в колажах.

Методика: кожен учасник презентує свій колаж і розповідає, чому він вибрав саме ці елементи та які цінності вони для нього важливі.

- Психолог запитує:
 - "Що для вас означають ці зображення?"
 - "Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на свій колаж?"
 - "Чи є в цьому колажі щось, що б ви хотіли змінити в майбутньому?"

Час: 30 хвилин.

4. Техніка арт-терапії: "Пошук ресурсу в родині"

Мета: Допомогти батькам виявити ресурси для підтримки гармонійних взаємин у родині, підвищити самооцінку та відчуття внутрішньої сили через образи та творчість.

Методика: психолог пропонує учасникам намалювати або створити образ, який символізує їхній ресурс для підтримки сімейного благополуччя. Це може бути щось конкретне, наприклад, спільний відпочинок, або абстрактний образ, що асоціюється з підтримкою, силою, терпимістю.

- Завдання: "Намалюйте або створіть те, що для вас є ресурсом для підтримки гармонії в родині. Це може бути символ, образ або предмет, що асоціюється з вашими сильними сторонами як батька чи матері."

Час: 20-25 хвилин (15 хвилин на створення, 10 хвилин на обговорення).

5. Техніка арт-терапії: "Відкрите серце"

Мета: Поглибити емоційний контакт між батьками та дітьми, розвивати взаєморозуміння та співпереживання через спільну творчу діяльність.

Методика: психолог пропонує батькам та дітям разом виконати вправу "Відкрите серце". Учасники створюють малюнок серця, в якому кожен член родини записує або малює те, що він хоче передати іншим членам родини.

- Завдання: "Намалюйте або запишіть на своєму серці, що ви хочете сказати своїй дитині або іншому члену родини, щоб він відчував себе підтриманим і зрозумілим."

Час: 25-30 хвилин (20 хвилин на виконання вправи, 10 хвилин на обговорення).

6. Релаксація: "Подорож до місця гармонії"

Мета: Підвищити рівень емоційного комфорту і зняти стрес через уявну релаксацію, допомогти батькам відчути внутрішній спокій та ресурс.

Методика: психолог проводить релаксаційну вправу, де учасники уявляють себе в місці, яке приносить їм спокій і гармонію.

- Завдання: "Уявіть місце, яке ви асоціюєте з гармонією та спокоєм. Як ви почуваетесь у цьому місці? Які емоції воно викликає?"

Час: 15 хвилин.

7. Підсумки та закриття зустрічі

Мета: Підсумувати досягнуті результати, наголосити на важливості спільної творчості та підтримки у родині.

Методика: психолог підсумовує результати зустрічі, обговорюючи основні моменти, які виникли під час вправ.

- Учасники можуть поділитися своїми враженнями від зустрічі, розповісти, що нового вони дізналися про себе і свою родину.

- Дають рекомендації на наступну зустріч.

Час: 10-15 хвилин.

Завдання на наступну зустріч: психолог пропонує учасникам спробувати вдома провести спільне заняття з дитиною, використовуючи один з творчих методів, обраних на зустрічі.

Загальний час зустрічі: 1,5-2 години.

Ця зустріч зосереджена на розвитку гармонійних стосунків у родині, зміцненні емоційного зв'язку між батьками та дітьми через спільну творчість.

Зустріч 4: Розвиток емоційного інтелекту та стратегій підтримки дітей з ООП

Мета зустрічі: розвиток у батьків емоційної компетентності, допомога у вираженні та управлінні емоціями, а також формування ефективних стратегій підтримки розвитку дітей з особливими освітніми потребами через арт-терапію.

1. Вступне слово психолога. Психолог підсумовує основні ідеї попередніх зустрічей, підкреслюючи важливість емоційної підтримки та розвитку емоційного інтелекту для гармонійного виховання дітей з ООП. Ця зустріч спрямована на допомогу батькам у формуванні ефективних стратегій підтримки розвитку дітей та розвитку їх емоційної компетентності.

Теми для обговорення:

- Підсумки попередніх зустрічей.
- Важливість емоційного інтелекту в контексті підтримки розвитку дітей з особливими освітніми потребами.
- Мета цієї зустрічі: розвиток емоційної компетентності та формування ефективних стратегій підтримки.

Час: 10-15 хвилин.

2. Техніка арт-терапії: "Мої емоції через кольори"

Мета: Розвиток емоційної компетентності батьків через вираження емоцій за допомогою кольорів, допомога в самовираженні та саморозумінні.

Методика: психолог пропонує учасникам вибрати кольори, які асоціюються у них із різними емоціями. Кожен колір відповідає певному емоційному стану (наприклад, червоний — гнів, синій — спокій, жовтий — радість).

- Завдання: "Намалюйте картину, де кожен колір буде символізувати одну з ваших емоцій, які ви переживаєте у вихованні вашої дитини. Як ви почуваетесь? Як ви справляєтесь з емоціями?"

Час: 30 хвилин (20 хвилин на створення, 10 хвилин на обговорення).

3. Обговорення картин у групі

Мета: Створити атмосферу підтримки, відкритості та взаєморозуміння через обговорення емоційних станів батьків та виявлення спільних проблем і переживань.

Методика: кожен учасник презентує свою картину та розповідає про емоції, які вони відчують, виховуючи дитину з ООП.

- Психолог задає питання:
 - "Які емоції для вас найскладніші у вихованні?"
 - "Чи змінюються ваші емоції в залежності від ситуації?"
 - "Як ви управляєте своїми емоціями?"

Час: 30 хвилин.

4. Техніка арт-терапії: "Дерево ресурсів"

Мета: Допомогти батькам виявити свої ресурси та сильні сторони для ефективної підтримки розвитку своїх дітей, а також для подолання стресових ситуацій.

Методика: психолог пропонує учасникам намалювати "дерево ресурсів", де кожна гілка символізує різні ресурси для підтримки розвитку їх дітей: фізичні, емоційні, соціальні, психологічні.

- Завдання: "Намалюйте дерево, де кожна гілка — це ресурс, який ви використовуєте у своєму вихованні. Це можуть бути ваші внутрішні якості, підтримка близьких, певні стратегії чи допомога спеціалістів."

Час: 25-30 хвилин (20 хвилин на виконання, 10 хвилин на обговорення).

5. Техніка арт-терапії: "Емоції в родині"

Мета: Створити спільне уявлення про емоційний клімат у родині та допомогти батькам краще зрозуміти емоційні потреби їхніх дітей.

Методика: психолог пропонує створити "емоційний портрет" родини, використовуючи різні матеріали (фарби, олівці, кольорові папірці).

- Завдання: "Потрібно зобразити емоції, які є основними у вашій родині, що відчують всі члени родини, і які емоції ви хочете змінити або покращити."

Час: 25-30 хвилин (20 хвилин на виконання, 10 хвилин на обговорення).

6. Релаксація: "Емоційний міст"

Мета: Сняти емоційне напруження, допомогти батькам розслабитись і зосередитись на підтримці позитивного емоційного стану.

Методика: психолог проводить релаксаційну вправу, де учасники уявляють, що вони будують "міст" через свої емоції, що допомагає з'єднати їхні переживання з тими, хто їх оточує (діти, партнери, близькі).

- Завдання: "Уявіть, що ви будujete міст, який з'єднає ваші емоції з іншими членами родини. Які емоції ви хочете передати своїй дитині, щоб допомогти їй відчувати вашу підтримку?"

Час: 15 хвилин.

7. Підсумки та закриття зустрічі

Мета: Підсумувати досягнуті результати зустрічі, наголосити на важливості емоційної підтримки та розвитку емоційної компетентності в процесі виховання дітей з ООП.

Методика: психолог підсумовує основні моменти зустрічі, обговорюючи, як батьки можуть підтримувати розвиток емоційного інтелекту та використовувати емоційні ресурси для підтримки своїх дітей.

- Учасники можуть поділитися своїми враженнями та обговорити, що вони дізналися або відчули.

Час: 10-15 хвилин.

Завдання на наступну зустріч:

- Батьки мають протягом тижня практикувати одну з арт-терапевтичних технік для взаємодії з дітьми і зокрема зосередитись на вираженні емоцій через творчість.

Загальний час зустрічі: 1,5-2 години.

Ця зустріч сприяє розвитку емоційної компетентності батьків і надає їм інструменти для підтримки емоційного благополуччя як своїх дітей, так і себе.

Зустріч 5: Психологічна підтримка через позитивні стратегії взаємодії з дитиною з ООП

Мета зустрічі: набуття батьками навичок використання позитивних стратегій взаємодії з дітьми з особливими освітніми потребами, сприяння розвитку емоційної підтримки через активне використання арт-терапевтичних технік для стимулювання позитивних змін у поведінці та емоціях дітей.

1. Вступне слово психолога. Психолог підсумовує основні результати попередніх зустрічей, зокрема важливість емоційної підтримки та розвитку емоційного інтелекту для успішного взаємодії з дітьми з ООП. Окремо

підкреслюється, що на цій зустрічі основна увага буде зосереджена на позитивних стратегіях виховання та способах їх інтеграції в повсякденну практику через арт-терапію.

Теми для обговорення:

- Підсумки попередніх зустрічей: значення емоційного інтелекту для підтримки дітей.
- Мета цієї зустрічі: освоєння позитивних стратегій взаємодії та розширення інструментів для зміцнення психологічного клімату в родині.

Час: 10-15 хвилин.

2. Техніка арт-терапії: "Колесо ресурсів"

Мета: Допомогти батькам виявити позитивні ресурси у своїй взаємодії з дітьми і навчити їх фокусуватись на позитивних моментах виховання.

Методика: психолог пропонує учасникам створити "Колесо ресурсів", на якому кожен сектор буде символізувати певний позитивний ресурс, який вони використовують у взаємодії з дітьми. Це може бути терпіння, любов, розуміння, підтримка, радість тощо.

- Завдання: "Розмірковуючи про ваші стосунки з дитиною, заповніть кожен сектор колеса тією позитивною якістю або ресурсом, який допомагає вам бути кращими батьками."

Час: 30 хвилин (20 хвилин на створення, 10 хвилин на обговорення).

3. Обговорення результатів вправи у групі

Мета: Спільно обговорити використані ресурси, визначити, як позитивні стратегії впливають на взаємодію з дітьми, створити атмосферу підтримки.

Методика: кожен учасник розповідає про своє "Колесо ресурсів", ділиться результатами вправи.

- Психолог ставить уточнюючі питання:
 - "Як ці ресурси допомагають вам у повсякденному житті?"
 - "Які з цих ресурсів ви хотіли б розвинути?"

- "Як можна використовувати ці ресурси для підтримки дитини?"

Час: 30 хвилин.

4. Техніка арт-терапії: "Моя родина – моя сила"

Мета: Формування позитивного уявлення про сім'ю як потужний ресурс для розвитку дитини з ООП, підтримка родинних стосунків і емоційної підтримки через творчість.

Методика: психолог пропонує учасникам створити малюнок або колаж, на якому буде зображено їхню родину як джерело сили та підтримки. Учасники мають подумати, як родина може допомогти дитині подолати труднощі.

- Завдання: "Намалюйте або створіть колаж, в якому ваша родина є джерелом сили для вашої дитини. Як ваша підтримка допомагає дитині розвиватися?"

Час: 30 хвилин (20 хвилин на виконання, 10 хвилин на обговорення).

5. Техніка арт-терапії: "Позитивні зміни"

Мета: Допомогти батькам побачити і зафіксувати позитивні зміни в поведінці та емоціях дітей через арт-терапевтичну діяльність.

Методика: психолог пропонує батькам створити малюнок або плакат, на якому будуть зображені позитивні зміни, яких вони спостерігають у своїх дітях. Це можуть бути маленькі перемоги або прогрес у розвитку.

- Завдання: "Намалюйте або створіть плакат, на якому будуть зображені зміни, які ви бачите в поведінці та емоціях вашої дитини. Як ці зміни впливають на вас?"

Час: 30 хвилин (20 хвилин на виконання, 10 хвилин на обговорення).

6. Релаксація: "Моя родина в обіймах"

Мета: Сняти емоційне напруження, допомогти батькам відчувати підтримку своєї родини та внутрішній ресурс для виховання дітей.

Методика: психолог проводить релаксаційну вправу, де учасники уявляють, що вони знаходяться в обіймах своїх близьких. Це допомагає їм відчутти підтримку родини і зарядитися енергією для подальшої роботи.

- Завдання: "Уявіть, що ви в обіймах своїх близьких. Відчуйте тепло і підтримку. Як це допомагає вам впоратись із труднощами виховання вашої дитини?"

Час: 15 хвилин.

7. Підсумки та закриття зустрічі

Мета: Підсумувати отримані результати, підкреслити значення позитивних стратегій у вихованні дітей з ООП, забезпечити наступні кроки для розвитку.

Методика: психолог підсумовує основні результати зустрічі, обговорюючи, як позитивні стратегії можна впроваджувати у повсякденне життя.

- Батьки можуть поділитися своїми враженнями, отриманими під час зустрічі.

Час: 10-15 хвилин.

Завдання на наступну зустріч:

- Протягом тижня практикувати одну з позитивних стратегій у взаємодії з дітьми, використовуючи створене "Колесо ресурсів".

Загальний час зустрічі: 1,5-2 години.

Ця зустріч має допомогти батькам зміцнити емоційну підтримку і створити позитивне середовище для розвитку дитини з особливими освітніми потребами.

Зустріч 6: Поглиблення емоційного зв'язку з дитиною через арт-терапію та позитивну взаємодію

Мета зустрічі: набуття навичок зміцнення емоційного зв'язку з дитиною через позитивні стратегії взаємодії, використання арт-

терапевтичних методів для підтримки розвитку та емоційного благополуччя дитини з особливими освітніми потребами.

1. Вступне слово психолога

Психолог підсумовує досягнуті результати попередніх зустрічей, наголошуючи на важливості емоційного зв'язку для розвитку дитини. Окремо підкреслюється роль арт-терапії як інструменту для поглиблення цього зв'язку та розвитку позитивних стратегій взаємодії.

Теми для обговорення:

- Важливість емоційного зв'язку між батьками та дитиною.
- Використання арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП.
- Стратегії розвитку емоційної підтримки через творчі практики.

Час: 10-15 хвилин.

2. Техніка арт-терапії: "Малювання емоцій"

Мета: Допомогти батькам розвивати здатність виражати свої емоції через творчість, що покращить емоційний клімат у родині.

Методика: психолог пропонує учасникам створити малюнки, які відображають емоції, які вони відчують у спілкуванні з дитиною. Це може бути як абстрактне зображення емоцій, так і конкретні сцени з їхнього повсякденного життя.

- Завдання: "Намалюйте, які емоції ви відчуваєте, коли взаємодієте з вашою дитиною. Які кольори, форми, образи з'являються у вашому малюнку?"

Час: 30 хвилин (20 хвилин на виконання, 10 хвилин на обговорення).

3. Обговорення результатів вправи у групі

Мета: Спільно обговорити, як через малюнки можна виразити емоції та почуття, які виникають під час взаємодії з дитиною. Це допоможе зміцнити емоційний зв'язок і зрозуміти потреби одне одного.

Методика: кожен учасник розповідає про свій малюнок, про емоції, які він переживав під час його створення, і про те, як це може вплинути на взаємодію з дитиною.

- Психолог ставить уточнюючі питання:
 - "Що ви відчували, коли створювали цей малюнок?"
 - "Які емоції, на вашу думку, дитина переживає у подібних ситуаціях?"
 - "Як ви могли б допомогти дитині справлятися з цими емоціями?"

Час: 30 хвилин.

4. Техніка арт-терапії: "Зв'язок через кольори"

Мета: Розвивати навички комунікації через творчість, використовуючи кольори як засіб вираження емоцій, покращуючи взаєморозуміння між батьками та дітьми.

Методика: психолог пропонує батькам вибрати два кольори: один, який, на їхню думку, найбільше відповідає емоціям дитини, і другий — який відображає їхні власні почуття до дитини. Це може бути малюнок, абстракція або поєднання кількох кольорів.

- Завдання: "Виберіть два кольори, які на вашу думку, найбільше відображають емоції вашої дитини та ваші почуття до неї. Які асоціації у вас виникають при виборі цих кольорів?"

Час: 30 хвилин (20 хвилин на виконання, 10 хвилин на обговорення).

5. Техніка арт-терапії: "Моя ідеальна взаємодія з дитиною"

Мета: Створити ідеальний образ взаємодії з дитиною, що допоможе батькам краще розуміти, як покращити свої стосунки з дитиною через творчість.

Методика: психолог пропонує батькам створити малюнок або колаж, що відображає, як вони хочуть взаємодіяти зі своєю дитиною в ідеальному сценарії. Це може бути сцена спільного часу, підтримка чи позитивна комунікація.

- Завдання: "Намалюйте або створіть колаж, в якому зображена ідеальна ситуація взаємодії з вашою дитиною. Як ви хочете, щоб ваші стосунки виглядали?"

Час: 30 хвилин (20 хвилин на виконання, 10 хвилин на обговорення).

6. Релаксація: "Обійми підтримки"

Мета: Сняти напруження та допомогти батькам відчувати емоційну підтримку від родини, а також усвідомити свою роль у житті дитини.

Методика: психолог проводить релаксаційну вправу, де учасники уявляють, що знаходяться в обіймах своєї родини, відчуваючи спокій, підтримку та тепло. Це допомагає зняти стрес та отримати відчуття емоційної підтримки.

- Завдання: "Уявіть, що ваша родина обіймає вас і підтримує. Відчуйте цю підтримку, і з яким відчуттям ви можете підійти до своєї дитини?"

Час: 15 хвилин.

7. Підсумки та закриття зустрічі

Мета: Підсумувати отримані результати, створити позитивну атмосферу для впровадження нових підходів у взаємодії з дітьми, обговорити подальші кроки.

Методика: психолог підсумовує основні моменти зустрічі, наголошує на важливості емоційного зв'язку для розвитку дитини з ООП.

- Батьки можуть поділитися своїми враженнями і обговорити, як вони можуть застосувати техніки в повсякденному житті.

Час: 10-15 хвилин.

Завдання на наступну зустріч:

- Протягом тижня практикувати одну з технік арт-терапії у взаємодії з дитиною, фокусуючись на розвитку емоційного зв'язку.

Загальний час зустрічі: 1,5-2 години.

Ця зустріч допоможе батькам зміцнити емоційний зв'язок з їхніми дітьми через творчі практики та арт-терапію, сприяючи розвитку позитивних взаємодій та емоційної підтримки у родині.

Підсумок тренінгу:

1. Важливість творчого самовираження для зняття емоційного навантаження.
2. Розвиток емоційної стійкості та взаєморозуміння в родині.
3. Створення підтримуючої атмосфери в родині для розвитку дитини з ООП.
4. Залучення батьків до активного процесу психологічної допомоги через арт-терапію.

Цей тренінг допоможе батькам краще розуміти свої емоції та відносини з дітьми, покращити сімейні взаємини і підтримати розвиток емоційної стійкості у складних життєвих умовах.

Висновок до розділу.

У розділі досліджено емоційне вигоряння батьків дітей з особливими освітніми потребами, що включає організацію та проведення емпіричного дослідження, аналіз результатів і розробку арт-терапевтичного тренінгу для підтримки батьків. Організація проведення емпіричного дослідження включала визначення мети та завдань дослідження, вибір методик та інструментів для оцінки емоційного вигоряння серед батьків. Була здійснена ретельна підготовка та планування, щоб забезпечити валідність і надійність отриманих результатів. Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив наявність високого рівня емоційного вигоряння серед батьків дітей з особливими освітніми потребами. Було виявлено, що найбільші труднощі виникають у сфері емоційної підтримки та адаптації до змін у житті сім'ї. Результати показали важливість психологічної підтримки та корекційних заходів для полегшення емоційного навантаження батьків. . Арт-

терапевтичний тренінг став одним із ефективних методів для зниження рівня емоційного вигоряння серед батьків. Тренінг, що включав техніки арт-терапії, допоміг батькам краще виражати свої емоції, зміцнити емоційний зв'язок з дитиною та знайти шляхи подолання стресових ситуацій у взаємодії з дитиною.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз теоретичних підходів до емоційного вигорання у контексті виховання дітей з особливими освітніми потребами засвідчує, що це явище є важливим аспектом психологічної підтримки батьків. Батьки таких дітей стикаються з підвищеним емоційним і психологічним навантаженням, що обумовлює необхідність більш глибокого вивчення цього питання. Теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання включають концепції стресу, адаптації та ресурсного підходу. Батьки часто перебувають у стані хронічного стресу через складність виконання виховних функцій, специфічні потреби дітей та соціальний тиск. Згідно з теорією емоційного вигорання Маслач, цей процес супроводжується виснаженням емоційних ресурсів, що у випадку батьків дітей з особливими освітніми потребами може бути прискореним через постійну необхідність емоційної та фізичної підтримки дітей.

Особливості виховання дітей з особливими освітніми потребами полягають у необхідності створення індивідуальних програм розвитку, адаптації освітнього середовища та забезпечення соціальної інтеграції. Батьки, які виховують таких дітей, часто стикаються з емоційним перевантаженням, почуттям провини, тривогою за майбутнє дитини, а також із труднощами у забезпеченні балансу між вихованням, власними потребами та професійною діяльністю. Це висуває на перший план потребу у психологічній підтримці батьків, яка має включати як індивідуальні, так і групові форми роботи, зокрема консультування, тренінги та арт-терапію.

Ефективною є організація спеціалізованих програм, які допомагають батькам опанувати стратегії подолання стресу, краще розуміти особливості розвитку своєї дитини та формувати ресурси для емоційного відновлення. Важливою є також соціальна підтримка, що включає доступ до державних і громадських послуг, спрямованих на зниження психологічного та

матеріального навантаження. Таким чином, ефективна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами сприятиме зниженню рівня емоційного вигорання та забезпеченню сприятливого середовища для розвитку дитини.

2. Арт-терапія є ефективним методом профілактики емоційного вигорання, спрямованим на зниження стресу, відновлення емоційного балансу та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості. Її використання ґрунтується на поєднанні творчої активності та терапевтичного впливу, що дозволяє батькам дітей з особливими освітніми потребами безпечно виражати свої почуття, усвідомлювати власні переживання та знаходити способи емоційного розвантаження.

Застосування арт-терапевтичних технік сприяє розвитку навичок саморефлексії, підвищенню рівня самопідтримки та адаптації до життєвих викликів. Такі форми роботи, як малювання, танцювально-рухова терапія, музична терапія та казкотерапія, допомагають зменшити емоційне напруження, поліпшити психологічне самопочуття та створити умови для формування позитивних сімейних стосунків. У контексті профілактики емоційного вигорання арт-терапія є доступним та універсальним інструментом, що підвищує ефективність психологічної підтримки.

3. Емпіричне дослідження емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами дозволило визначити ключові особливості цього явища. Результати засвідчили, що батьки таких дітей часто відчують значне емоційне виснаження, спричинене високим рівнем відповідальності, постійною психологічною напругою та браком соціальної підтримки.

Аналіз даних показав, що емоційне вигорання проявляється у трьох основних аспектах: зниженні емоційної залученості до виховання, почутті неефективності власних дій і появі негативного ставлення до себе та до оточення. У більшості випадків емоційне вигорання супроводжується

зниженням загального рівня життєвої задоволеності, підвищенням тривожності та зростанням ризику депресивних станів.

Також встановлено, що ступінь вираженості емоційного вигорання варіюється залежно від індивідуальних особливостей батьків (особистісної зрілості, стійкості до стресу), типу порушень у дитини, а також від рівня соціально-психологічної підтримки, яку отримує сім'я. Отримані дані підтверджують необхідність застосування спеціальних профілактичних та корекційних програм, зокрема методів арт-терапії, для мінімізації негативних наслідків емоційного вигорання та забезпечення психологічного благополуччя батьків.

4. Розроблений арт-терапевтичний профілактичний тренінг для батьків дітей з особливими освітніми потребами спрямований на зниження рівня емоційного вигорання, підвищення стресостійкості та формування позитивного емоційного клімату в сім'ї. Програма тренінгу базується на принципах системного підходу та включає елементи творчої самореалізації, які сприяють розвитку емоційної стійкості, комунікативних навичок та зниженню психологічної напруги. Тренінг складається з шести зустрічей, кожна з яких має чітко визначені цілі, завдання та методи. Використання різних форм арт-терапії — малювання, музичної терапії, казкотерапії, танцювально-рухової терапії — забезпечує м'який і глибокий вплив на емоційний стан учасників. Особлива увага приділяється створенню безпечного середовища для самовираження, розвитку внутрішніх ресурсів батьків та покращенню їхньої взаємодії з дітьми.

Ефективність тренінгу полягає в його здатності не лише профілакувати емоційне вигорання, а й підвищувати рівень психологічної грамотності батьків, формуючи у них стратегії ефективного управління емоціями та стресовими ситуаціями. Це сприяє покращенню якості життя батьків і дітей, гармонізації стосунків у родині та підвищенню їхньої загальної задоволеності життям.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції ; відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. 136 с.
2. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу: монографія. Київ: Інтерсервіс. 2013. 314 с.
3. Буковська О. О. Напрямки психологічної допомоги сім'ям, які виховують дитину з особливими потребами. *Вісник. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 121. С. 50–54.
4. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя. Автореферат дис.. канд.. психол. наук. К., 2004 19 с.
5. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*, 4 (80), 2020. С.102-106.
6. Ващенко І. В.; Іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць " **Проблеми сучасної психології**". 2018, 40: 33-49.
7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120с.
8. Галян О. І. Психологічні аспекти супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць*. 2019. № 2, т. 2. С. 44–49.
- 9.Геник С. М. Синдром емоційного вигорання. *Галицький лікарський вісник*. 2015. Т.22, № 2. С. 163–165.
10. Герега О. Р., Волошенко М. О. Девіантне материнство в сучасному батьківстві. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т.1, № 2. С. 148–150.

11. Дем'янчук Ю., Кондратюк А. Особливості емоційного вигорання батьків дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні. Психологічні дослідження: наук. пр. викладачів та студентів соц.-псих. ф-ту. 2022. Вип. 14. С. 76–79.

12. Дербеньова А.Г., Кунцевська А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 223 с.

13. Дудяк В. Емоційне вигорання. К.: Главник , 2007. 126с

14. Дьоміна Г.А. Конфлікт як причина посттравматичного стресу. Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни : міжнародне науково-практичне видання. Варшава-Київ : ПАН Гнозис, 2018. Том I, с. 225–234.

15. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості розвитку вольових якостей майбутніх фахівців соціальної сфери. *Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія* : Збірник наукових праць. Київ, 2014. Вип. 31, с. 118–123.

16. Збродська І. Г. Теоретико-методичні підходи до вивчення особливостей батьківського вигорання в сфері материнства. Психологічний часопис. 2021. Вип. 7, № 8(52). С. 59–68.

17. Збродська І. Г. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Серія 12, № 12(57). С. 38–48.

18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. 2016. 210с

19. Ігнатенко К. В. Робота спеціалістів загальноосвітнього закладу з родинами дітей, що мають особливі освітні потреби [Електронний ресурс] / К. В. Ігнатенко. – Режим доступу:

dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3135/1/Ignatenko_Kateryna.pdf

20. Ігнатенко К. В., Лазаренко І. А. Деякі аспекти соціальної роботи з дітьми трудових мігрантів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 13. С. 24-27.

21. Ілляшенко Т. Д. Проблема психолого-педагогічної допомоги батькам, які виховують дітей з особливими освітніми потребами [Електронний ресурс] / Т. Д. Ілляшенко, Т. В. Жук // Харківський осінній марафон психотехнологій – 2019 : тези доповідей. Частина 2.

22. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості.: Навч. Пос. К.: Либідь, 2007. 256 с.

23. Кляпець О. Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 4(18). С. 168–177.

24. Кляпець О. Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 6. С. 164–174.

25. Ковальчук В. І. Емоційне виснаження як провідна детермінанта синдрому вигорання // *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. К., 2001. Т. 3, ч. 6. 100 с.

26. Коць М. М., Цвігун О. П. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. №14. С. 125–129.

27. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. №10. С. 105–112.

28. Мельничук О.Б. Основи психоконсультації та психокорекції Навчальний посібник для студентів подвійних

спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія» та спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація». Київ : Каравела, 2015. 390 с.

29. Менеджмент XXI століття: сучасні моделі, стратегії, технології. Вінниця: Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ, 2021. Ч.1.663с.

30. Міщук О. В. Психологічні чинники професійного вигорання вихователів ДНЗ : магістерська робота. Київ, 2020. 140 с.

31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

32. Пілецька Л. С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. 2021. № 2(46). С. 224–231.

33. Поширеність батьківського вигоряння: дослідження, проведене у 42 країнах. Оригінальне дослідження ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/350135450_Parental_Burnout_Around_the_Globe_A_42-Country_Study.

34. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (14-15 вересня 2023р.), Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. 338 с.

35. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с.

36. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): навч.-метод. Посібник / В.В. Рибалка. К.: Ніка-Центр, 2003. 204 с

37. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

38. Сорокіна О. А. Психологія залежності : Навч. посіб. Кам'янецьПодільський : ПП Буйн. О.А., 2014. 180 с.

39. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : Навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

40. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

41. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с

42. Федоренко Р. Психологія сім'ї. Навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

43. Ходаківська, О. М. Професійний стрес як чинник "вигорання" фахівців у системі "людина - людина" : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. М. Ходаківська ; Хмельниц. ін-т соц. технологій Відкр. міжнар. ун-ту розв. людини "Україна". Хмельницький : [Ун-т "Україна", 2010. 338 с

44. Царькова О. В. Особливості допомоги батькам, які виховують дітей з особливими потребами. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 687–697.

45. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. та доп. К.: ВД «Професіонал», 2007. 464 с

46. Чеқанська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: матеріали VII Міжнар. наук.-прак. конф., 10 грудня 2020 р., м. Суми: у 2 ч. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.

47. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 123–130.

48. Simmons D. Creator & Founder at International TELE'DRAMA Institute (ITI). URL: <https://www.linkedin.com/in/daniela-simmons-96b7b314/>

49. Life Stance Health. How Are Support Groups Different? URL: <https://lifestance.com/types-of-therapy/group-therapy-vs-support-group-whats-right-foryou/>.

50. Ruppert Fr., Trauma, Bonding & Family Constellations: Understanding and Healing Injuries of the Soul. Green Balloon Publishing, 2017. 390 p.