

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Ніна СВІТАЙЛО

_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 231 Соціальна робота,
освітньо-професійної програми Соціальна робота

на тему: «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з
особливими освітніми потребами засобами онлайн-тренінгу»

Здобувачки групи

CP-91

(шифр групи)

Похолко Софії Ігорівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Софія Похолко

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник

асистент Крістіна Сахно

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....	9
1.1. Правові засади у роботі з батьками дітей з особливими освітніми потребами щодо соціальної профілактики емоційного вигорання.....	9
1.2. Аналіз особливостей та потреб цільової аудиторії.....	13
1.3. Етична дилема роботи соціального працівника в рамках надання соціальної послуги профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими освітніми потребами.....	19
Висновки до 1 розділу	22
РОЗДІЛ 2. СТВОРЕННЯ ОНЛАЙН-ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....	24
2.1 Розробка онлайн-тренінгу для профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими освітніми потребами	24
2.2. Апробація онлайн-тренінгу «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами».....	25
Висновки до 2 розділу	32
ВИСНОВКИ.....	33
РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	40

Перелік умовних позначень, скорочень термінів

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ІПР – індивідуальна програма розвитку

МОН – Міністерство освіти і науки

ООП – особливі освітні потреби

ЦА – цільова аудиторія

ВСТУП

Упродовж останніх років в Україні спостерігається значне збільшення кількості дітей з особливими освітніми потребами (ООП), які отримують освіту в інклюзивних класах (групах) закладів освіти.

За офіційними статистичними даними МОН в 2021/2022 н. р. кількість учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивних класах ЗЗСО збільшилась на 7608 осіб і становить 32686 учнів. Кількість інклюзивних класів зросла на 4535 одиниць і становить 23216 таких класів [12]. Якщо порівняти вказані дані, то можна побачити, що ця кількість майже в 10 разів перевищує дані п'ятирічної давнини та продовжує зростати з кожним днем.

Сучасний стан України в період війни характеризується складними соціальними, економічними, а також психологічними факторами нестабільності сприйняття ситуації, яка відбувається у кожної людини нашого суспільства. Особливо чутливими до таких станів є батьки дітей з особливими освітніми потребами, які і в мирний час стикались з багатьма труднощами. Зазвичай виховання дитини з ООП вимагає неабияких щоденних зусиль та емоційного напруження. Зараз в період війни відбувається постійне передчуття поганого, проблеми у вирішенні повсякденних питань, криза в отриманні соціальної допомоги від держави, все це призводить до психоемоційних стресів батьків, які змушені з подвійною силою боротись з ситуацією, що склалась. Як наслідок такої постійної боротьби за виживання виникає емоційне вигорання.

У 2019 році емоційне вигорання занесли до Міжнародного класифікатора хвороб [8]. Це свідчить про те, що емоційне вигорання – це не просто хронічна втома, а важлива проблема, якій слід приділяти увагу.

Найчастіше емоційне вигорання батьків дітей з ООП проявляється у тому, що вони є перенапружені, втомлені, мають знижену адаптивність, незадоволенні ситуацією, байдужі та мають вичерпаність власних ресурсів.

Ситуація ще більше погіршується тому, що світ переживає пандемію коронавірусу, а наша країна війну, через це змінюється форма навчання,

активно впроваджується дистанційна освіта. Для багатьох родин, які мають дітей з особливими освітніми потребами – це своєрідний виклик. Сім'ї стикаються з додатковим навантаженням, оскільки доводиться виконувати не тільки функції батьківства, а й педагога, через перехід звичної навчальної діяльності дітей у дистанційну.

Кандидат психологічних наук Ірина Сухіна у своїй роботі «Емоційне вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання» (2020 р.) досліджувала рівень емоційного вигорання батьків дітей з ООП в період дистанційного навчання [17].

У результаті аналізу емпіричного дослідження рівня емоційного вигорання у батьків дітей з ООП дослідниця виявила, що з низьким рівнем сформованості першої стадії емоційного вигорання (стадія напруження) перебувають 23% респондентів, 30% – мають середній рівень та у 47% досліджуваних наявний високий рівень (сформована стадія). Низькі показники по сформованості другої стадії емоційного вигорання (стадія резистенції) мають 31% досліджуваних, 20% – мають середній рівень сформованості та 49% респондентів мають сформовану другу стадію. Про формування третьої стадії емоційного вигорання (стадія виснаження) свідчать наступні показники: низькі показники має 14% респондентів 32% знаходяться на стадії формування синдрому та 54% досліджуваних мають сформований синдром емоційного вигорання [17]. Отже, зробимо висновок, що більшість батьків дітей з ООП мають високий рівень емоційного вигорання, цьому сприяє низка факторів: постійна робота, монотонність життя, емоційні навантаження, перебування з дітьми довгий період наодинці.

Вона виділила, що найважливішими чинниками, які сприяють розвитку емоційного вигорання в умовах дистанційного навчання є:

- самоізоляція;
- нестабільна економічна ситуація;
- загрозна ситуація для здоров'я.

Також, в рамках власного дослідження під час проходження практики на базі Ворожбянського ліцею № 1 у 2022 р., ми працювали з даною цільовою аудиторією і виявили, що у 83% опитуваних наявний високий рівень емоційного вигорання, інші 17 % мали середній рівень.

Таким чином, проаналізувавши статистичні дані, ми бачимо що відбувається тенденція до збільшення психологічної напруги та рівня емоційного вигорання батьків, дітей з ООП саме у період дистанційного навчання та війни.

Отже, **соціальною проблемою** нашої роботи виступає те, що постійне перебування з дітьми, буденність та однаковість днів, нестача часу на себе, незадоволення особистісних потреб, перебування в потенційно загрозливій ситуації для життя через війну значно відображається на психологічному стані батьків і призводить до емоційного вигорання.

Об'єкт: соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами

Предмет: онлайн-тренінг щодо соціальної профілактики емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами

Мета: розробити онлайн-тренінг щодо соціальної профілактики емоційного вигорання батьків дітей з ООП та апробувати його на базі Ворожбянського ліцею №1

Спираючись на мету нашої роботи перед нами постає перелік **завдань**:

1. Окреслити правові межі стандарту соціальної послуги профілактики для батьків дітей з ООП в онлайн-режимі.
2. Виявити особливості та потреби батьків дітей з особливими освітніми потребами при емоційному вигоранні.
3. Визначити етичну дилему роботи соціального працівника при наданні соціальної послуги профілактики емоційного вигорання для батьків дітей з ООП.

4. Розробити онлайн-тренінг для батьків дітей з ООП щодо соціальної профілактики емоційного вигорання та апробувати його в онлайн-режимі.

5. Надати рекомендації щодо соціальної профілактики емоційного вигорання для батьків дітей з ООП, які навчаються у Ворожбянському ліцеї №1.

Гіпотезою нашої роботи є припущення:

- Розроблений нами онлайн-тренінг є дієвим способом соціальної профілактики емоційного вигорання для батьків дітей з ООП та буде сприяти зниженню рівня їхнього емоційного вигорання.

Цільова аудиторія: батьки дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються у Ворожбянському ліцеї № 1.

Теоретико-методологічна база кваліфікаційної роботи: соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами засобами онлайн-тренінгу як тема дослідження є досить нова. Але проблематику емоційного вигорання досліджували зарубіжні та вітчизняні психологи, а саме: Н. J. Freudenberger, R.S. Lazarus, A. Pines, S. Tailor, E. Heim В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'яновв, С. Джексон, Т. Зайчикова, Г. Діон, Н. Левицька, С. Максименко К. Маслач, В. Орел, Г. Сельє, Т. Форманюк [4].

На факт наявності вигорання у батьківській сфері вказується у роботах таких сучасних фахівців як Л.А. Базалева, М.М. Королева, Е.В.Лісова, Ю.В. Попов.

Наукова новизна нашої кваліфікаційної роботи полягає в розробленні онлайн-тренінгу щодо соціальної профілактики емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами та поширення його на сайті ліцею для подальшого системного застосування.

Методи дипломного дослідження є загальні та спеціальні наукові методи, зокрема:

- аналіз (під час визначення правових засад соціальної профілактики емоційного вигорання батьків дітей з ООП);
- узагальнення (на етапі опису результатів проаналізованої теоретичної та практичної складової);
- опитування (під час обговорення та під час презентації онлайн-тренінгу);
- аналіз даних (на етапі оцінки ефективності онлайн-тренінгу).

База дослідження: Ворожбянський ліцей №1.

Дипломна робота має наступну **структуру**: вступ, два розділи, що містять шість підрозділів, висновки, рекомендації, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

1.1. Правові засади у роботі з батьками дітей з особливими освітніми потребами щодо соціальної профілактики емоційного вигорання

Для нашого дослідження важливо проаналізувати поняття вразливість та чи відносяться батьки дітей з ООП до цієї групи. Вразливість трактують як «стан невизначеності людини та нездатності витримувати ризики, труднощі в житті» [17]. Згідно з законом України «Про соціальні послуги» вразливі групи населення – це особи/сім'ї, які мають найвищий ризик потрапляння у складні життєві обставини через вплив несприятливих зовнішніх або внутрішніх чинників [4]. А отже, до цієї категорій громадян відносяться і батьки дітей з ООП.

Важливо розглянути новий Порядок організації інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти, який затверджений Постановою Кабінету Міністрів України від 15.09.2021 №957, саме в ньому визначено організаційні засади навчання учнів з особливими освітніми потребами та роль батьків у їхній навчальній діяльності [7].

Одне з найголовніших завдань згідно Порядку організації інклюзивного навчання є складання індивідуальної програми розвитку (ІПР) – це документ, який визначає характер освітніх послуг і форм підтримки учня. Саме тут дуже важлива участь батьків у його розробці. Адже саме вони розповідають деталі про особливості розвитку дитини (фізичний стан здоров'я, особливості розвитку, тип поведінки, рівень розвитку тощо). Після цього узгоджують ІПР, підтверджуючи підписом. Підпис означає, що батьки ознайомлені з характером модифікацій та адаптації навчального процесу [10].

Згідно Наказу «Про затвердження Примірною положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми

потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти» визначимо основні завдання батьків, як членів команди супроводу(див рис. 1.1.) [10].

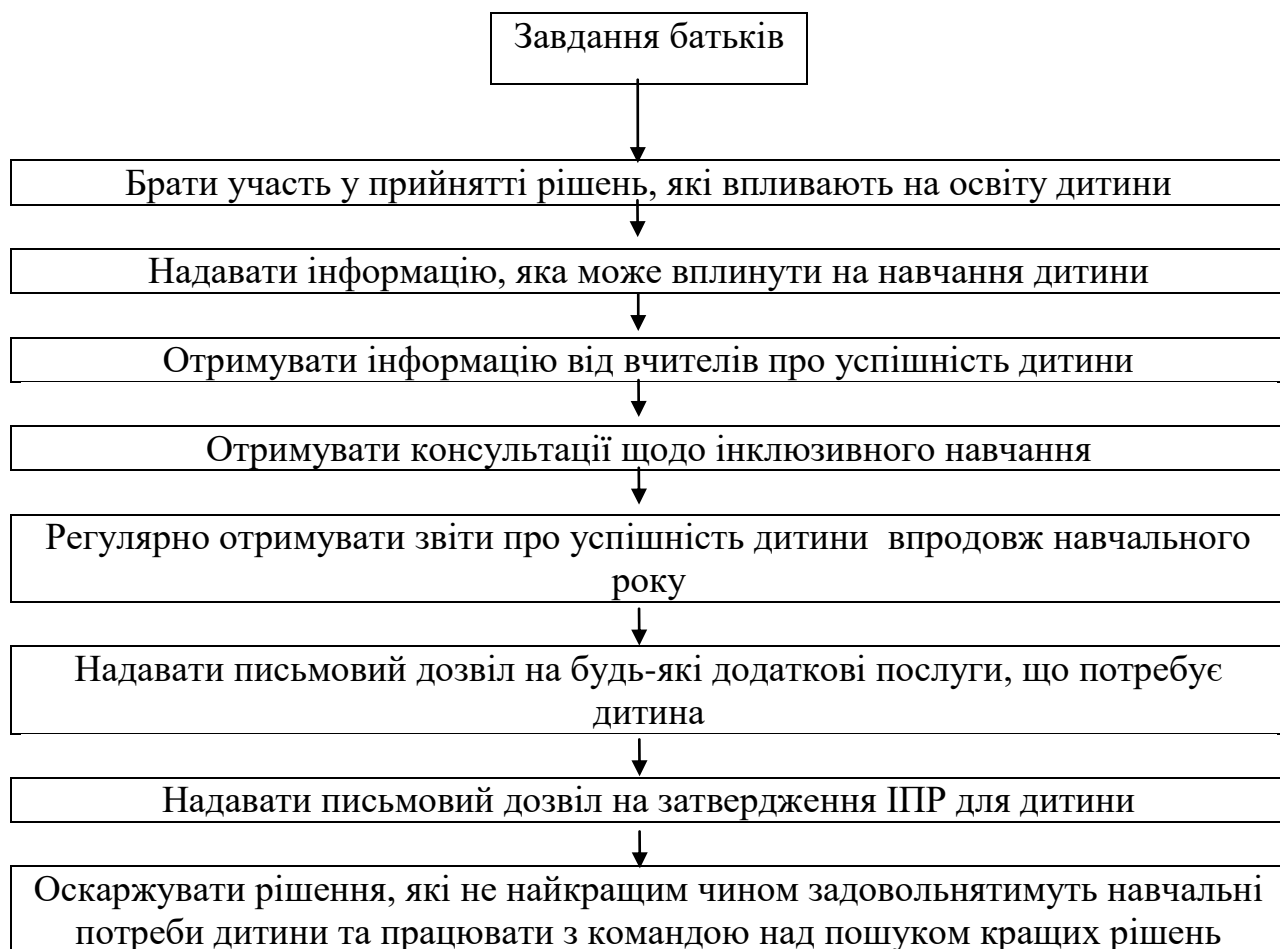


Рисунок 1.1 - Основні завдання батьків дітей з ООП, як членів команди супроводу

Отже, бачимо, що батьки – це важлива частина команди супроводу дитини з особливими освітніми потребами. Для досягнення якнайкращого результату соціалізації та навчання дитини надзвичайно важливо сформувати позитивні стосунки між членами цієї команди

Також, варто зазначити, що наше дослідження базується на реалізації соціальної послуги профілактики шляхом застосування онлайн-тренінгу. Тому для більш глибокого розуміння як саме надається ця послуга, важливо детально проаналізувати її. Соціальна послуга профілактики визначена у «Державному стандарті соціальної послуги профілактики», як «комплекс

заходів, що здійснюються суб'єктом, який надає соціальні послуги, спрямований на попередження, обмеження та зупинення негативних соціальних і особистісних (поведінкових) явищ та їх наслідків у соціальному середовищі та реалізується за допомогою різних інструментів впливу соціального, юридичного, педагогічного, психологічного характеру» [2]. Вона надається особам, які знаходяться у складних життєвих обставинах.

Відповідно до класифікації, підтриманої ВООЗ у 1990 році, профілактичні втручання поділяються на первинні, вторинні та третинні. Вид профілактичного втручання обирається відповідно до стадії розвитку проблеми або ж негативного явища [3].

У нашому дослідженні ми будемо застосовувати вторинну профілактику, яка передбачає обмеження поширення певних негативних явищ, що вже мають місце у суспільстві чи соціальній групі, попередження загострення таких явищ та їх наслідків, запобігання поглибленню соціальної дезадаптації осіб [2].

Основними завданнями вторинної профілактики у нашому дослідженні є [2]:

- генерування умінь та знань, необхідних для подолання проблеми емоційного вигорання, негативного явища, складних життєвих обставин у батьків дітей з ООП;
- розширення перспектив для самостійного задоволення потреб, подолання проблеми емоційного вигорання та підвищення власних соціальних ресурсів;
- подолання особистісних факторів батьків дітей з ООП, які сприяють появі проблеми емоційного вигорання;
- підвищення особистісних ресурсів, здібностей батьків дітей з ООП відповідно реагувати на проблеми, переборювати їх та задовольнити потреби;
- мотивування до зміни поведінки на більш безпечну;

- запобігання негативному впливу соціального середовища на отримувачів послуг;
- зміцнення підтримуючого середовища - розвивати підтримуючі мережі з найближчим оточенням, навчальними закладами та відповідними соціальними службами.

Головним фактором виступає те, що профілактичні заходи орієнтовані не тільки на зміну відхиленої поведінки на індивідуальному рівні, а й на зміну обставин, які можуть призвести до такої поведінки.

Під час реалізації послуги соціальної профілактики не враховуючи її вид, слід виділити наступний алгоритм дій [2]:

1. опрацювати причини та фактори проблеми;
2. впорядкувати взаємодію суб'єктів профілактики, з метою подолання проблеми;
3. план діяльності, організація та методика підготовки проведення заходів;
4. вплив на індивіда:
 - встановити чи виявити наявні ресурси, необхідні, щоб вирішити проблеми;
 - підвищити особистісні ресурси, уміння реагувати на проблеми та долати їх і задовольняти потреби;
6. вплив на проблемне середовище:
 - попередження негативного впливу середовища;
 - розширення можливостей потреб, подолання проблем, підвищення соціальних ресурсів;
7. спостереження за проблемою, аналіз ефективності профілактичних заходів.

Якщо результат профілактичного впливу є незадовільним, то слід повертатися на етап його планування. Також слід звернути увагу на структуру соціальної профілактики при наданні даної послуги (див. рис. 1.2).

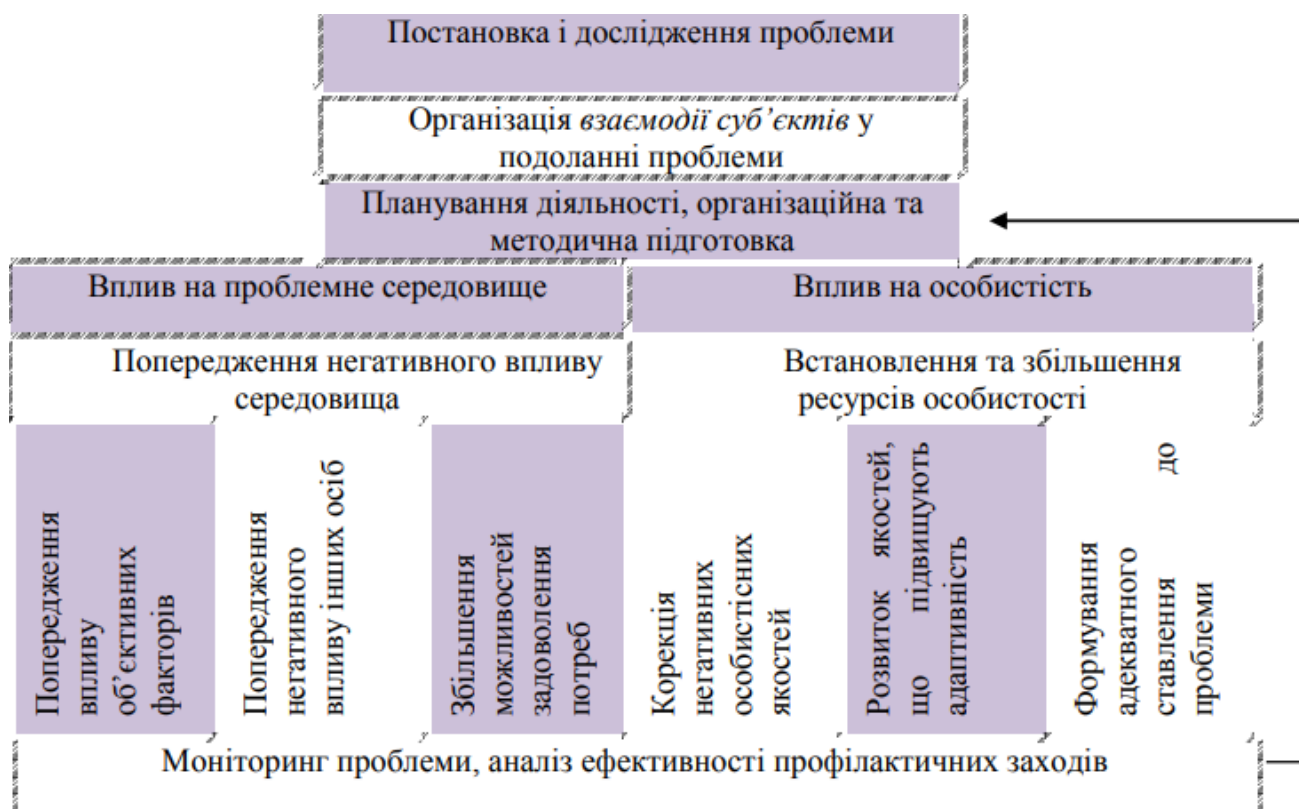


Рисунок 1.2 Структура соціальної профілактики

Отже, у даному розділі ми розглянули наступні правові документи: Закон України «Про соціальні послуги», «Порядок організації інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти», Наказ «Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти», «Державний стандарт соціальної послуги профілактики». Також після детального аналізу соціальної послуги профілактики, можемо сказати, що у кожному випадку вибір форми залежить від потреб отримувача, у своїй роботі ми будемо застосовувати тренінг.

1.2. Аналіз особливостей та потреб цільової аудиторії

Цільовою аудиторією нашої кваліфікаційної роботи є батьки дітей з ООП, які навчаються у Ворожбянському ліцеї № 1.

Сім'ї, які виховують дітей з ООП, відносять до соціальної групи, якій характерні ознаки вразливості. Виховання дитини з порушеннями розвитку та фізичними проблемами у більшості випадків визначає рівень психологічного добробуту членів сім'ї та родини в цілому [16].

Багато досліджень показують, що основні фактори, які спричиняють розвиток емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами у період війни є:

- загрозна для життя ситуація;
- самоізоляція;
- надмірний інформаційний фон з наявністю суперечливої інформації;
- нестабільна економічна ситуація [17].

Зазначимо, що деякі результати досліджень В. Бойко виявляють, що найчутливішими до емоційного вигорання, є молоді люди (20-25 років), які при зіткненні з певними проблемами, наприклад, народження дитини з фізичними порушеннями або виявлення у дитини певних розумових, психічних складнощів часто отримують від цього шок, стрес, що згодом призводить до емоційного вигорання [1].

Взагалі, родина проходить кілька стадій щодо сприйняття дитини з ООП:

- Перша стадія – спочатку батьки відчувають розгубленість, безпомічність та тривожність за майбутнє дитини;
- Друга стадія – відбувається заперечення наявного діагнозу. Можлива відмова від комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини та надання їй допомоги, це може негативно вплинути на подальший освітній процес дитини;
- Третя стадія – можлива депресія через прийняття особливостей дитини та правильної оцінки ситуації;
- Четверта стадія – адаптація до діагнозу дитини;

- П'ята стадія – активні пошуки допомоги дитині, батьки будують плани на майбутнє.

Зазначимо, що виокремлюють три стадії синдрому емоційного вигорання:

- перша стадія – напруження;
- друга стадія – резистенція;
- третя стадія – виснаження [15].

Перша стадія визначається відчуттям емоційної виснаженості й втоми, яка спричинена зазвичай особистою діяльністю. Стадія резистенції характеризується надмірним виснаженням в емоційному плані, це призводить до виникнення та розвитку захисних реакцій, які роблять особу замкненою, байдужою, відстороненою. Остання стадія – це психофізична перевтома людини, опустошення, знецінення власних досягнень, поява різних психосоматичних порушень [15].

Базалева Л.А. вивчаючи феномен емоційного вигорання в батьківстві визначає, що рівень емоційного вигорання батьків також часто пов'язаний з характером їх відношення до дитини: низький стан задоволення стосунками з дитиною, її відторгнення і неупорядкованість батьків є найпоширенішими чинниками емоційного вигорання батьків; виховна конфронтація в сім'ї, тривога за дитину, емоційне дистанціювання, надмірна суворість і відсутність співпраці достовірно мають вплив на емоційне вигорання в батьківстві [17].

Визначною рисою батьків виступає «особистісна витривалість» – вона визначається як здатність особи бути високоактивною кожен день, здійснювати контроль за життєвими ситуаціями і гнучко реагувати на різного роду зміни. Багато авторів відзначають, що витривалість тісно пов'язана з усіма трьома компонентами вигорання [5].

Проаналізувавши дослідження спостерігається тенденція, що у багатьох спостереженнях, зокрема М. Микитенко визначений зв'язок сімейного положення та емоційного вигорання індивіда. Часто хтось один зі

батьків може виховувати дитину з ООП, при цьому з'являється ще більша відповідальність. Отже, найбільш високий рівень вигорання притаманний розведеним особам. Науково доведено, що чоловіки більш чутливі до впливу різних стресових ситуацій, у яких необхідно проявити чоловічі якості, такі як силу, відвагу і т.д. А жінки в свою чергу чутливі у стресових ситуаціях, які потребують співпереживання, покори та виховательські навички. Коли жінка працює, має високі робочі навантаження через додаткові домашні та сімейні обов'язки [11].

Розглянемо індивідуально-особистісні властивості, що можуть впливати на рівень емоційного вигорання нашої цільової аудиторії [1]. А саме:

1) властивості темпераменту:

- *нейротизм*. Високий рівень – це показник нестійкості, невірноваженості психічних процесів, який проявляється у високій збудливості, реактивності, низькому порозі переживання дистресу. Якщо індивіду притаманний високий рівень нейротизму, то ризик емоційного вигорання зростає;

- *тривожність*. Високий рівень особистісної тривоги призводить до неадекватного реагування на сімейні події, це підвищує ризик виникнення стресу, викликаного сімейними взаєминами;

- *інтровертованість*. Саме такі люди найменше схильні до комунікації у ситуаціях повсякчасного спілкування, яке притаманне сімейному життю, почувають більшу напругу, пов'язану з інтенсивними подіями й емоціями сімейним життям, та швидше виснажуються. Якщо батьки схожі за школою інтровертованості, коли вони обидва схильні до спокою, утримання дистанції при спілкуванні, інтровертованість особистості не є чинником виникнення вигорання.

2) особистісні характеристики:

- *локус контроль* – тобто, особа схильна пояснювати появу значущих подій в житті певними зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній

локус визначається стресостійкістю. Проте, гіпервідповідальність притаманна для крайнього варіанта інтернальності (рівень суб'єктивного контролю), співвідноситься зі схильністю до емоційного вигорання;

- *самоефективність* – переконаність індивіда щодо своєї здатності вирішувати задачі, поставлені перед нею, відповідним прийомом. Особи, які негативно оцінюють свою самоефективність, мають схильність почуватися нещасливими й можуть бути не задоволені життям узагалі, вони зосереджують свою увагу на невдачах, відчують, що вони не захищені та не мають спроможності змінити щось у своєму житті. Отже, чим ближча оцінка цієї характеристики до негативного полюса, тим вищі є показники сімейного стресу;

- *самооцінка* – показує відношення особи до себе, яка відображається у прийнятті особистісних особливостей, задоволення собою. Якщо самооцінка негативна, то це зумовлює недовіру до партнера, вразливість, схильність сприймати маленькі дрібниці як не вирішувані проблеми. Негативна самооцінка пов'язана з низькою стресостійкістю. Якщо самооцінка адекватно, то буде менша схильність до емоційного вигорання;

- *поведінковий патерн* – наявність у людини таких рис, як агресивність, нетерпимість, надмірна амбіційність. Якщо ці властивості притаманні комусь з батьків або двом, то вони спричиняють появу сімейних конфліктів й стресів.

- *інтереси* – особи, які мають інші інтереси, окрім сімейних обов'язків, менше схильні до вигорання, спричиненого сімейними взаєминами, бо мають ширше коло для задоволення потреб і реалізації цілей [17].

Також, варто зазначити, що батьки дитини з особливими освітніми потребами – це постійні учасники команди супроводу. Вони мають право обирати форму навчання й заклад освіти для своєї дитини, виражати свою думку щодо подальшого розвитку та напрямів корекційно-розвивальної роботи. Розглянемо основні завдання батьків (див. рис. 1.3).

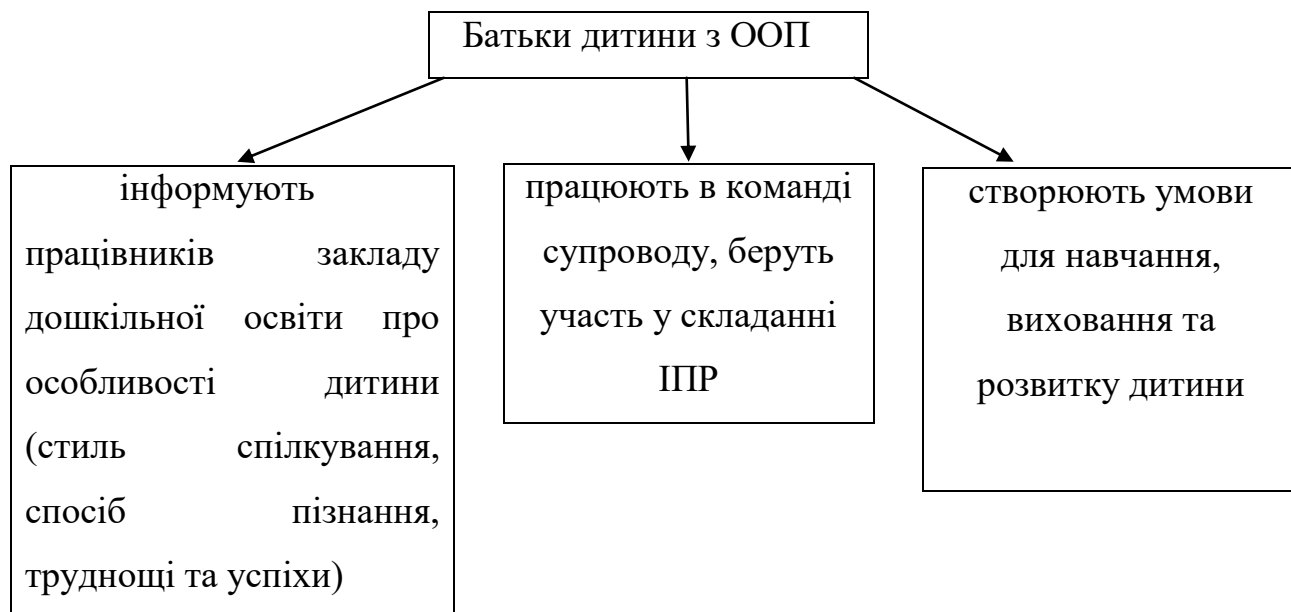


Рисунок 1.3 Завдання батьків дітей з ООП у психолого-педагогічному супроводі

Проаналізувавши різну наукову літературу, зазначимо також, що найбільш стресовими для батьків і такими, що призводять до їх вигорання факторами є [5]:

- на макрорівні – економічна нестабільність, підвищення цін на тарифи, послуги, продовольчі товари;
- на мезорівні – це забезпечення здоров'я та освіти дитини, нестача соціальної підтримки
- на мікрорівні – це проблема окремого житла для родини, невпевненість у майбутньому країни та фінансове забезпечення дитини.

Отже, родина, у якій виховується дитина з певними фізіологічними, розумовими чи психологічними порушеннями вважається особливою групою. Відносини в таких родинах проявляються по різному й впливають на протікання порушень дитини, її розвиток, а також на стан самих батьків.

1.3. Етична дилема роботи соціального працівника в рамках надання соціальної послуги профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими освітніми потребами

У своїй професійній діяльності фахівець соціальної роботи повинен знаходити різні підходи до клієнтів, застосовувати технології, методики, здійснювати все у відповідності до визначеного законодавства. Але також не менш важливим є дотримання етичних принципів у роботі. Перелік основних етичних засад соціальної роботи можна знайти в міжнародному документі: «Глобальна декларація етичних принципів соціальної роботи» (Global Social Work Statement of Ethical Principles) [11].

У цьому документі визначені наступні 9 принципів:

- визнання гідності людини;
- сприяння правам людини;
- сприяння соціальній справедливості;
- сприяння праву на самовизначення;
- сприяння праву на участь;
- повага конфіденційності та приватності;
- ставлення до людей як до цілісних видів;
- етичне використання технологій та соціальних медіа;
- професійна доброчесність [11].

Слід також приділити окрему увагу етичній дилемі в соціальній роботі – це певна ситуація, у якій соціальний працівник приймаючи рішення, повинен обрати для себе пріоритет: професійні етичні норми або моральні переконання (наприклад, накази керівника). Найчастіше, етичні дилеми утворюються тоді, коли з одного боку, фахівець соціальної роботи є доброю та щирою людиною, схильний до емпатії, а з іншого боку, він повинен здійснювати свої професійні обов'язки та приймати відповідні рішення, які у більшості випадків суперечать бажанням отримувачів послуг. Соціальний працівник має приймати морально складне рішення: чітко слідувати

професійним вимогам, регламенту, закону чи діяти враховуючи бажання клієнтів [2].

У ході нашої роботи у нас виникла дилема, яка стосується доступності послуг. Тобто, наша діяльність орієнтована на зменшення рівня емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами шляхом застосування онлайн-тренінгу. Але при цьому ми розуміємо, що у деяких учасників може бути відсутній доступ до Інтернету через часті обстріли Ворожбянської громади, а це означає, що в учасників не рівні підходи до тренінгу.

Отже, дилема полягає в тому, що, з одного боку, ми налаштовуємо нашу ЦА на активну діяльність, цікаві практичні онлайн вправи, а, з іншого боку, якщо ми загрузимо на якусь платформу наш онлайн тренінг для самостійного проходження, то він буде не настільки ефективним, як під час проходження в колективі.

Враховуючи це, ми можемо запропонувати наступні варіанти вирішення дилеми:

- розробка та реалізація декількох варіантів тренінгу для батьків дітей з ООП: онлайн та офлайн, який може відбуватися на базі ліцею;
- дирекція може забезпечити батьків комп'ютерним оснащенням та доступом до Інтернету на базі ліцею для участі в онлайн-тренінгу;
- залучення мультидисциплінарної команди (практичний психолог, соціальний педагог, класний керівник, асистент вчителя і т.д.) для проведення з батьками дітей з ООП індивідуальних практичних вправ щодо зменшення емоційного вигорання.

Тобто, важливо реалізовувати подібні ініціативи у доступності для кожного. Завдяки цьому ми зможемо охоплювати більшу кількість цільової аудиторії, детально вивчивши потреби чи особливості перед та після проведених активностей.

Отже, розроблений нами онлайн-тренінг відповідає деяким принципам, що згадані вище, у зазначеному документі, а саме: «сприяння праву на

участь», «повага конфіденційності та приватності», «ставлення до людей як до цілісних індивідів» та «етичне використання технологій та соціальних медіа».

- Сприяння права на участь. Соціальні працівники підтримують право людей брати участь у всіх аспектах прийняття рішень, які впливають на їх життя, у нашому випадку це тренінг, який сприяє зменшенню рівня емоційного вигорання. Але тут ми вбачаємо слабку сторону, а саме, що батьки можуть не брати участь у нашому тренінгу через власну невмотивованість або відсутність бажання .
- Повага конфіденційності та приватності. Під час нашого онлайн-тренінгу ми оголошуємо право конфіденційності, тобто, зміст тренінгу, події, які в ньому розгортаються, особиста інформація отримана в процесі має залишатися у межах групи. Але в дійсності дуже важко забезпечити реальну можливість дотримання цієї норми у спілкуванні учасників поза межами групи, адже ми не зможемо контролювати кожного учасника надалі після завершення тренінгу, тому в деякій мірі цей принцип порушується.
- Ставлення до людей як до цілісних індивідів. Соціальні працівники мають бути толерантними до різних емоційних проявів клієнтів (у нашому випадку у батьків спостерігається емоційне вигорання) при будь-яких обставинах зберігати рівновагу та терпимість. Соціальні працівники не повинні мати оціночне судження щодо клієнтів і повинні приймати їх проблеми й обставини клієнтів (під час нашої роботи з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, ми не наполягаємо розголошувати діагноз дитини або детально описувати її порушення).
- Принцип етичного використання технологій та соціальних медіа. Якщо розглядати цей принцип з одного боку, то етичність полягає в тому, що використання технологій може загрожувати принципу конфіденційності та приватності. Але з іншого боку важливим є і

взагалі факт надання послуг в умовах, коли це не можна зробити віч на віч, у нашому випадку це війна та обмеженість офлайн зустрічей заради безпеки. Саме в таких випадках і потрібно застосовувати онлайн технології.

Отже, що стосується етичних принципів роботи соціального працівника з батьками дітей з ООП, ми зробили акцент на чотирьох принципах. Це дозволило нам зрозуміти, яким вимогам має відповідати наш онлайн-тренінг.

Крім того було виділено дилему, яка стосується доступності послуги. Визначення та аналіз дилеми дозволяє соціальному працівнику побачити одразу декілька сторін однієї проблеми та зрозуміти яким чином варто працювати далі.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми проаналізували нормативно-правові документи, якими регламентується надання соціальної послуги профілактики, зокрема Закон України «Про соціальні послуги» та «Державний стандарт соціальної послуги профілактики».

Проаналізувавши різні дослідження, ми виявили особливості та потреби батьків дітей з особливими освітніми потребами при емоційному вигоранні. Багато досліджень показали нам, що основні фактори, які спричиняють розвиток емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами у період війни є:

- загрозна для життя ситуація;
- самоізоляція;
- надмірний інформаційний фон з наявністю суперечливої інформації.

Отже, родина, у якій виховується дитина з певними фізіологічними, розумовими чи психологічними порушеннями вважається особливою

групою. Відносини в таких родинах проявляються по різному й впливають на протікання порушень дитини, її розвиток, а також на стан самих батьків.

Що стосується етичних принципів роботи соціального працівника з батьками дітей з ООП, ми зробили акцент на чотирьох принципах: «сприяння праву на участь», «повага конфіденційності та приватності», «ставлення до людей як до цілісних індивідів» та «етичне використання технологій та соціальних медіа». Це дозволило нам зрозуміти, яким вимогам має відповідати наш онлайн-тренінг. Крім того, ми виділили дилему, яка стосується доступності послуги.

Визначення основних принципів соціальної роботи та етичних засад з батьками дітей з ООП дало нам змогу правильно обрати етичні аспекти, яких варто дотримуватися у процесі надання послуги соціальної профілактики емоційного вигорання батьків про проведенні онлайн-тренінгу.

РОЗДІЛ 2. СТВОРЕННЯ ОНЛАЙН-ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1 Розробка онлайн-тренінгу для профілактики емоційного вигорання серед батьків дітей з особливими освітніми потребами

Тренінг – це інтенсивна форма навчання, в ході якого люди набувають нову інформацію, певні теоретичні знання, а також практичні навички.

Для подолання емоційного вигорання батьків дітей з ООП, нами було розроблено тренінг «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами» (Додаток А). Його мета – зменшення рівня емоційного вигорання, формування навичок батьків дітей з особливими освітніми потребами щодо зміцнення свого психічного здоров'я через оволодіння способами психічної саморегуляції та активізацію особистісних ресурсів.

Тривалість нашого тренінгу становила 1 годину 20 хвилин.

Кожен тренінг складається із трьох частин: вступної, основної та заключної [6].

Вступна частина – це невід'ємний елемент тренінгу. Вона передбачає вирішення наступних завдань [6]:

- уточнення теми та мети поточного тренінгу;
- з'ясування очікувань учасників;
- вправа «знайомство»;
- налагодження доброзичливої атмосфери;
- встановлення правил.

Основна частина передбачає кілька тематичних вправ. Зазвичай виокремлюють теоретичний та практичний блоки. Знання та навички на тренінгу набувають у процесі виконання практичних завдань, а саме: міні-лекції, бесіди, презентації, взаємонавчання, робота у групах. Після вправ короткі обговорення та підбиття підсумку.

У заключній частині заняття включає:

- підбиття підсумків;
- отримання зворотного зв'язку від учасників;
- відповіді на питання, які виникли;
- іноді релаксація.

Тренінг, який ми будемо впроваджувати в своєму дослідженні орієнтований на батьків дітей з ООП. Тренінг «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами» складається з трьох частин:

перша – вступна (знайомство учасників тренінгу; створення в групі невимушеної та довірливої атмосфери; обговорення кола інтересів учасників для подальшої плідної роботи, збір очікувань);

друга – основна (ми застосовували вправу «Сприйняття життя – її мета відпрацювання елементів позитивного мислення при подоланні проблеми або конфлікту з дитиною, формування позитивного ставлення до негативних подій життя, вправа «Цінуй індивідуальність» – мета навчити цінувати індивідуальність, приймати своїх дітей такими, якими вони є та вправа «Я у вигляді дерева» – основна мета самоусвідомлення себе, уміння знаходити власний ресурс ,його накопичувати та відслідковувати у собі).

третя – заключна (узагальнення отриманого досвіду, зворотний зв'язок про тренінг).

2.2. Апробація онлайн-тренінгу «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами»

У нас наявний попередній досвід співпраці з даною цільовою аудиторією. Нами було проведено тренінг «Наші особливі діти» з батьками дітей з ООП, в рамках написання курсової роботи на тему: «Реалізація соціальної послуги профілактики дитячо-батьківських взаємовідносин

шляхом застосування тренінгової технології для батьків дітей з особливими освітніми потребами» (Додаток Б). Мета – розвиток у батьків почуття соціальної підтримки персональних потреб дитини з ООП, а також навчити батьків ефективним способам взаємодії з дитиною.

Також в рамках курсової роботи, було реалізовано проєкт «Світ емоцій» (Додаток В).

Для цього були проведені такі заходи:

- проведений челендж для батьків дітей з особливими освітніми потребами, якій спрямований на зменшення рівня емоційного вигорання;
- проведено тренінг «Психологічне здоров'я батьків є необхідною умовою здоров'я дітей». Метою, якого є формування умінь і навичок батьків дітей з особливими освітніми потребами щодо збереження свого психічного здоров'я.

У нашій кваліфікаційній роботі ми провели тренінг «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами» (Додаток Г).

Варто зазначити, що ми також провели онлайн-тест, розроблений психологами Гуманітарного штабу Ріната Ахметова, на визначення емоційного вигорання батьків, які виховують дітей з ООП вперше проведений у 2021-2022 та 2023 роках (Додаток Г). Вибірку склали 6 батьків, які виховують дітей з ООП.

Результати даної методики у 2021-2022 роках були, здебільшого негативними. Згодом, було проведено повторно дану методику для виявлення відмінностей між роками таким чином, буде видно чи подіяла співпраця з даною цільовою аудиторією (див. Таблицю 1).

*Таблиця 1. Рівень емоційного вигорання батьків дітей з
ООП(порівняння 2021-2022 та 2023 років)*

	високий	середній	Низький
Батьки дітей з ООП (2021-2022)	83%	17%	0%
Батьки дітей з ООП (2023)	33%	67%	0%

Отже, як бачимо лише 2 осіб мають високий рівень емоційного вигорання та 4 особи мають середній рівень. Якщо порівняти показники з минулим дослідження можемо сказати, що у 3 осіб знизився рівень емоційного вигорання. Це ще раз підтверджує дієвість нашої серії тренінгів.

У кінці тренінгу було запропоновано заповнити анкету, яка складається з 6 питань, 4 з яких закритого типу та 2 відкритого, для з'ясування думок та вражень від заходу, тобто отримання зворотного зв'язку від учасників. Результати анкетування були перераховані у відсотки та відображені в діаграмах.

Залучення учасників відбувалося через соціальну мережу Telegram, через особисті повідомлення (Додаток Д). Всього долучилося 6 осіб, з них 1 – чоловік та 5 жінок, серед яких були батьки дітей, у яких наявні наступні порушення:

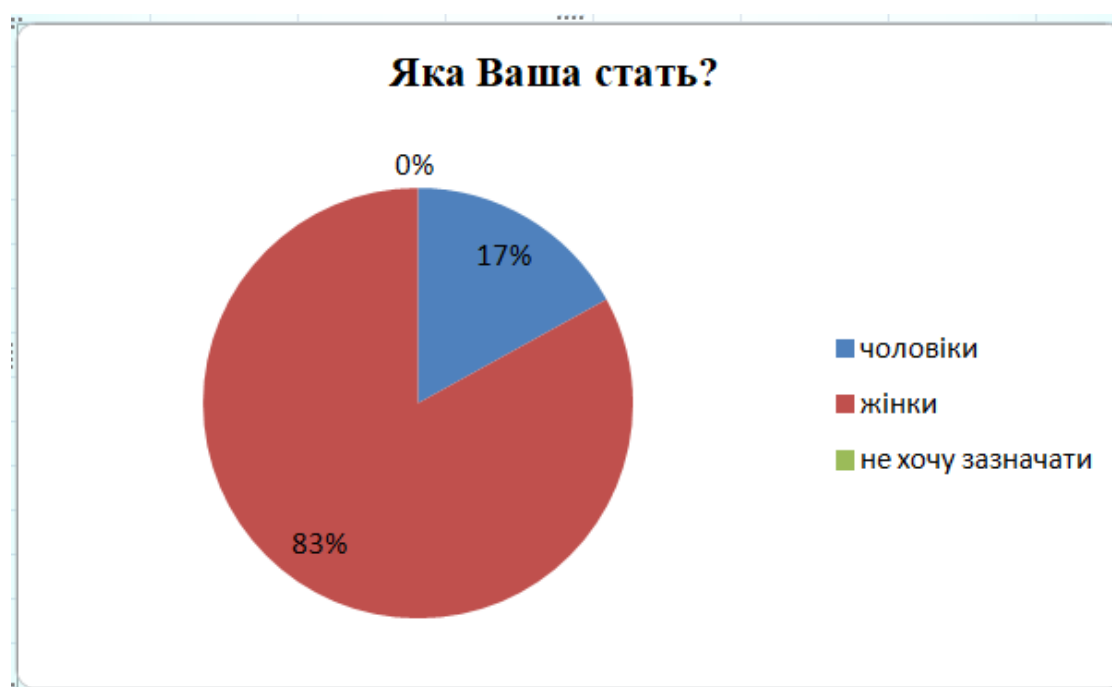
- затримка мовленнєвого розвитку (тобто відбувається сповільнене опанування навичками мовлення відповідно до норм вікових показників. Дитина спілкується одним словом чи короткою фразою, робить помилки при словотворенні);
- ДЦП - дитячий церебральний параліч - легка форма (вроджений лівосторонній спастичний геміпарез із контрактурою гомілковостопного суглоба);
- порушення зору;
- порушення мовлення (заїкання та нечітка вимова слів);

- порушення опорно-рухового апарату;
- ЗПР - затримка психічного розвитку (слабка пам'ять, низька працездатність, дитина опановує меншу кількість навчального матеріалу, ніж однокласники з типовим розвитком).

Під час реалізації заходу ми стикнулися з викликами, виникали проблеми з активністю учасників, особливо на початку. Були труднощі з підключенням через нестабільний інтернет.

Отже, перше питання нашої анкети «Яка Ваша стать?»

Діаграма 1. Яка Ваша стать?



Всього долучилося 6 осіб, з них 1 – чоловік та 5 жінок, серед яких були батьки дітей.

У наступному запитанні анкети ми хотіли дослідити настрій учасників після тренінгу. Отже, друге запитання було «Які емоції після проведення тренінгу?»

Діаграма 2. Які емоції були після проведення тренінгу?



100% учасників відповіли, що емоції були повністю позитивними, ми можемо зробити висновок, що нам вдалось налаштувати гарну атмосферу та усі учасники залишились задоволені. Інші варіанти: «дещо не сподобалося»; «негативні»; «ніяких емоцій не виникало» не були обрані жодним з учасників.

Наступним було запитання: «Чи зрозуміли Ви механізм тренінгу (практичні вправи, елементи тренінгу та їх значення, мету тренінгу)?», (див. Діаграма 3).

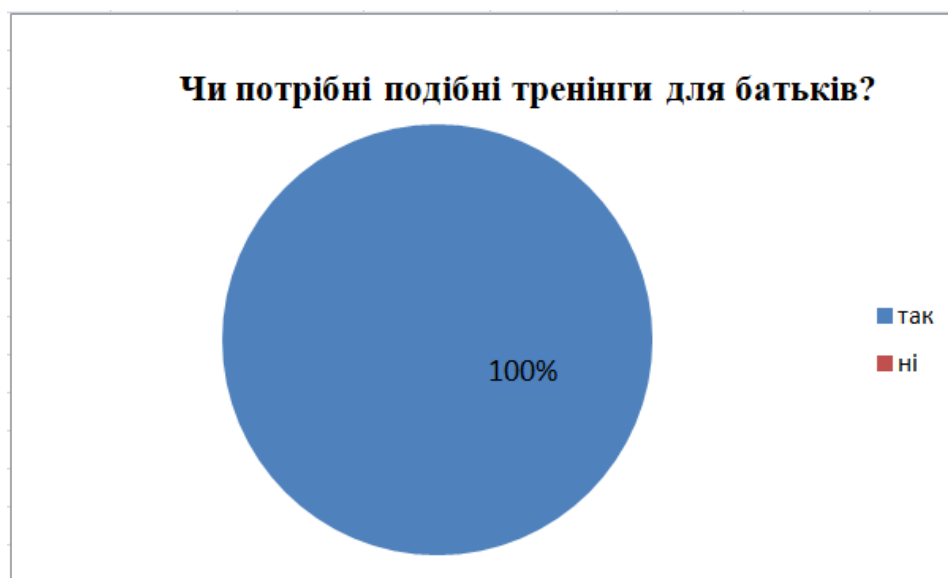
Діаграма 3. Чи зрозуміли Ви механізм тренінгу?



Були отримані такі результати: 75 % відповіли, що все було зрозуміло; відповіді «Дещо зрозуміло, дещо ні», «Нічого не зрозуміло» обрали 0%, а варіант «Дещо було не зрозуміло, але в ході тренінгу все було пояснено» обрали 25%. Отже, з отриманих даних можна сказати, що тренінг був цілком зрозумілим, але виникали певні уточнюючі питання у батьків, але всі вони були вирішені у процесі роботи.

Далі було питання «Чи потрібні подібні тренінги для батьків?» (див. Діаграма 4).

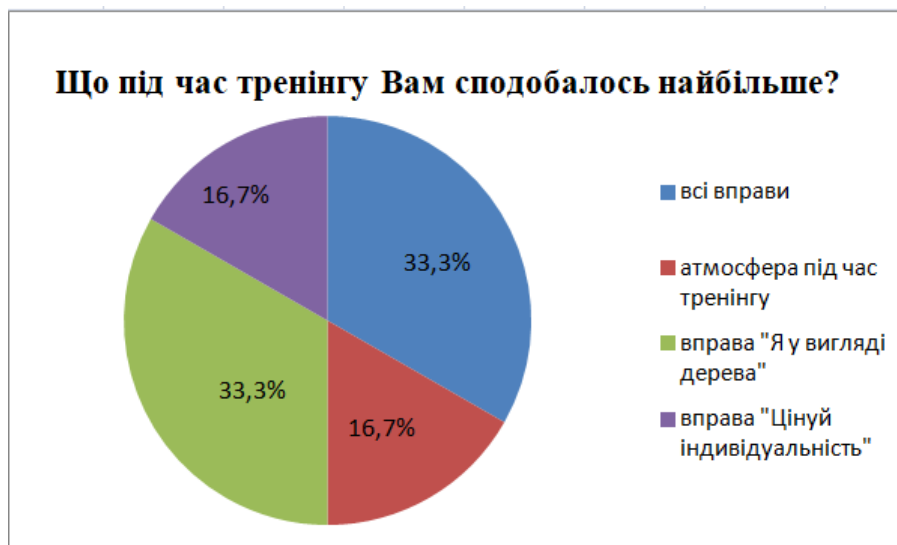
Діаграма 4. Чи потрібні подібні тренінги для батьків?



100% респондентів відповіли, що подібні тренінги потрібні, це може свідчити про те, що батькам сподобалась дана технологія і надалі вони б були не проти приймати участь в подібних заходах.

Наступне питання було відкрите: «Що під час тренінгу Вам сподобалось найбільше?» (див. Діаграма 5).

Діаграма 5. Що під час тренінгу Вам сподобалось найбільше?



На питання «Що під час тренінгу Вам сподобалось найбільше?» 33,3 % опитаних відповіли, що сподобались всі вправи тренінгу, 33,3% – сподобалась вправа «Я у вигляді дерева», 16,7% – сподобалась вправа «Цінуй індивідуальність» і ще 16,7% сподобалась атмосфера під час тренінгу.

Останнє питання було «Що під час тренінгу не сподобалось, потребує вдосконалення?» (див. Діаграма 6).

Діаграма 5. Що під час тренінгу не сподобалось, потребує вдосконалення?



Отже, на питання «Що під час тренінгу не сподобалось, потребує вдосконалення?» 66,6% учасників відповіли, що їм все сподобалось, 16,7% не сподобалось, що деякі учасники не вкладались у свій час та 16,7% відповіли, що не сподобався формат онлайн, через нестабільне підключення Інтернету.

Висновки до 2 розділу

У рамках соціальної послуги профілактики нами було розроблено та апробовано онлайн-тренінг «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами».

Його мета зменшити рівень емоційного вигорання, сформувати навички батьків дітей з особливими освітніми потребами щодо зміцнення свого психічного здоров'я через оволодіння способами психічної саморегуляції та активізацію особистісних ресурсів.

Залучення учасників відбувалося через особисті повідомлення та співпрацю з Ворожбянським ліцеєм №1.

У результаті було залучено 6 учасників.

Порівнюючи показники з минулим дослідження, можемо зазначити, що спостерігаємо позитивну динаміку у 3 осіб знизився рівень емоційного вигорання.

Також, аналізуючи анкету зворотного зв'язку, може зробити висновки, що тренінг є дієвим та зрозумілим для батьків.

Але, на питання «Що під час тренінгу не сподобалось, потребує вдосконалення?» деякі учасники, а саме 16,7% відповіли не сподобалось, що деякі учасники не вкладались у свій час та 16,7% відповіли, що не сподобався формат онлайн, через нестабільне підключення Інтернету, іншим сподобалося усе.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи, присвяченої соціальній профілактиці емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами шляхом онлайн-тренінгу, нами було реалізовано теоретичну і практичну частини.

1. У теоретичній частині було проаналізовано нормативно-правову базу для визначення рамок дослідження. Зокрема Закон України «Про соціальні послуги», «Державний стандарт соціальної послуги профілактики», Порядок організації інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти, який затверджений Постановою Кабінету Міністрів України від 15.09.2021 №957. Соціальна послуга профілактики визначена у «Державному стандарті соціальної послуги профілактики», як «комплекс заходів, що здійснюються суб'єктом, який надає соціальні послуги, спрямований на попередження, обмеження та зупинення негативних соціальних і особистісних (поведінкових) явищ та їх наслідків у соціальному середовищі. Вона надається особам, які знаходяться у складних життєвих обставинах.

2. Також було проаналізовано особливості цільової аудиторії, а саме батьків дітей з ООП. Багато досліджень показують, що основні фактори, які спричиняють розвиток емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами у період війни є: загрозлива для життя ситуація, самоізоляція, надмірний інформаційний фон з наявністю суперечливої інформації, нестабільна економічна ситуація .

Також, деякі результати досліджень виявляють, що найчутливішими до емоційного вигорання, є молоді люди (20-25 років), які при зіткненні з певними проблемами, наприклад, народження дитини з фізичними порушеннями або виявлення у дитини певних розумових, психічних складнощів часто отримують від цього шок, стрес, що згодом призводить до емоційного вигорання.

3. У ході нашої роботи ми визначили дилему, яка стосується доступності послуг. Тобто, наша діяльність орієнтована на зменшення рівня

емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами шляхом застосування онлайн-тренінгу. Але при цьому ми розуміємо, що у деяких учасників може бути відсутній доступ до Інтернету через часті обстріли Ворожбянської громади, а це означає, що в учасників не рівні підходи до тренінгу. Отже, дилема полягає в тому, що, з одного боку, ми налаштовуємо нашу ЦА на активну діяльність, цікаві практичні онлайн вправи, а, з іншого боку, якщо ми загрузимо на якусь платформу наш онлайн тренінг для самостійного проходження, то він буде не настільки ефективним, як під час проходження в колективі.

Що стосується етичних принципів роботи соціального працівника з батьками дітей з ООП, ми зробили акцент на чотирьох принципах: «сприяння праву на участь», «повага конфіденційності та приватності», «ставлення до людей як до цілісних індивідів» та «етичне використання технологій та соціальних медіа». Це дозволило нам зрозуміти, яким вимогам має відповідати наш онлайн-тренінг.

4. У рамках соціальної послуги профілактики нами було розроблено та апробовано онлайн-тренінг «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами». Його мета була зменшити рівень емоційного вигорання, сформувати навички батьків дітей з особливими освітніми потребами щодо зміцнення свого психічного здоров'я через оволодіння способами психічної саморегуляції та активізацію особистісних ресурсів.

Залучення учасників відбувалося через особисті повідомлення.

У результаті було залучено 6 учасників.

5. Ми порівняли показники з минулим дослідження і можемо зазначити, що у 3 осіб знизився рівень емоційного вигорання. Також, аналізуючи анкету зворотного зв'язку, може зробити висновки, що тренінг є дієвим та зрозумілим для батьків. Але, на питання «Що під час тренінгу не сподобалось, потребує вдосконалення?» деякі учасники, а саме 16,7% відповіли не сподобалось, що деякі учасники не вкладались у свій час та

16,7% відповіли, що не сподобався формат онлайн, через нестабільне підключення Інтернету, іншим сподобалося усе.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

За отриманими результатами нами було сформульовано наступні рекомендації.

Педагогу організатору та заступнику директора з навчально-виховної роботи Ворожбянського ліцею №1:

- Оприлюднити на сайті ліцею серію тренінгів:
 1. «Наші особливі діти»
 2. «Світ емоцій»
 3. «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами».
- Розробити та поширити рекомендації щодо подолання емоційного вигорання для батьків дітей з ООП

Практичному психологу та соціальному педагогу Ворожбянського ліцею №1:

- Створити групи самопомоги, так званий діалоговий майданчик для батьків дітей з ООП. Мова йде про групи, головна мета яких – зміни в поведінці учасників. Батьки зможуть спілкуватися разом, обмінуватися досвідом, таким чином допомагаючи один одному долати проблему емоційного вигорання.
- Створити на сайті ліцею «Скриньку довіри», куди батьки зможуть анонімно звертатися за допомогою та отримати психологічну підтримку від практичних психологів ліцею.

Батькам дітей з особливими освітніми потребами:

- Долучатися до батьківських навчальних семінарів, тренінгів, конференцій, консультацій щодо емоційного вигорання, які будуть запропоновані у школі психологами чи соціальними педагогами.
- Піклуватись про свій емоційний стан: збалансовувати відпочинок, сон, харчування.
- Читати літературу про те, як подолати емоційне вигорання, долучатися до онлайн-курсів та тренінгів за даною тематикою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Синдром емоційного вигорання: діагностика і профілактика. Хмельницький: Кронос, 2018. 332 с. (дата звернення 26.03.2023)
2. Державний стандарт соціальної послуги профілактики. Міністерство соціальної політики України. 2015 № 912 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#n428> (дата звернення: 09.04.2023)
3. Журавель Т.В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності / Т. В. Журавель // Соціальна педагогіка : навч. посібник / За заг. ред. О. В. Безпалько, І. Д. Зверева, Т. Г. Веретенко та ін. : – К. : Академвидав, 2013. – 312 с.; С. 85–101. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5124/1/T_Zhuravel_SPYN SPD_KSP&SR_I L.pdf (дата звернення: 13.04.2023)
4. Закон України «Про соціальні послуги». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 18, ст.73 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення 02.04.2023)
5. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020. С. 38-47. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).04) . (дата звернення 11.05.2023)
6. Зміст і структура тренінгу. Психологічний спецпрактикум профпідготовки. веб-сайт URL: http://vnzmpu.com.ua/images/pdf/АТЕСТАЦІЯ_2021/4_КУРС_ПС/Психологічний_спецпрактикум_профпідготовки._Лекції_та_завдання/ПС-4_КУРС._ПСИХОЛОГІЧНИЙ_СПЕЦПРАКТИКУМ_ПРОФПІДГОТОВКИ.pdf (дата звернення: 13.05.2023)

7. Кабінет Міністрів України. Постанова «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти». від 15 вересня 2021 р. № 957 Київ URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-п#Text> (дата звернення 04.04.2023)

8. Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Національний класифікатор України. – Київ. 2021. 526 с. URL: <https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2021/11/naczionalnyj-klassyfikator-nk-025.pdf> (дата звернення 12.03.2023)

9. Лаврецький Р.В., Нагірняк М.Я. Професійна етика соціального працівника в сучасній Польщі / Р.В. Лаврецький, М.Я. Нагірняк // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – № 3-4, 2013. – С. 81-90 (дата звернення: 15.04.2023)

10. Луценко І. В., Заєркова Н. В. Створення індивідуальної програми розвитку для дітей з особливими освітніми потребами: методичний посібник / Під заг. ред. Софій Н. З., – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2015. – 66 с. URL: http://pech-vo.at.ua/OP/Individualna_Programa_Rozvitku.pdf (дата звернення 10.04.2023)

11. Микитенко М. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми. Київ: Олді ТМ, 2018. С. 245. (дата звернення 14.05.2023)

12. Міністерство освіти і науки. Статистичні дані. веб-сайт URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/inklyuzivne-navchannya/statistichni-dani#:~:text=У%202021%2F2022%20н.,i%20становить%203216%20таких%20окласів> (дата звернення 16.03.2023)

13. Савчук Л.О. Проблеми родинного виховання дітей з особливими освітніми потребами – Рівне, 2016. веб-сайт URL: <https://shag.com.ua/problemi-rodinnogo-vihovannya-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-pot.html> (дата звернення 02.04.2023)

14. Семигіна Т. Нові глобальні етичні принципи соціальної роботи // Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму. 2019. № 1. С.70-85.

URL: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Visnyk_1_2019--70-85.pdf
(дата звернення: 15.04.2023)

15. Синдром емоційного вигорання. веб-сайт URL:
<https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/> (дата звернення 30.04.2023)

16. Столярчук О.Ю., Семигіна Т.В. Сімейноцентричний підхід до підтримки родин, які виховують дітей з ментальними порушеннями: Колективна наукова монографія. – Репрезентація освітніх досягнень, мас-медіа та роль філології у сучасній системі наук. Видання 2. Вінниця 2021-2022. С. 115-118. URL:
<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/monographs/article/view/14998/13626> (дата звернення 11.04.2023)

17. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання / Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. Науково-методичний збірник. Випуск 17, 2020. С. 220-228 URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/724406/1/Емоційне%20вигорання%20у%20батьків%20дітей%20з%20особливими%20освітніми%20потребами.pdf> (дата звернення 21.03.2023)

ДОДАТКИ

Додаток А. Програма тренінгу «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами»

Тренінг «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами»

Мета тренінгу: зменшення рівня емоційного вигорання, формування навичок батьків дітей з особливими освітніми потребами щодо зміцнення свого психічного здоров'я через оволодіння способами психічної саморегуляції та активізацію особистісних ресурсів

Час проведення: 1 година 20 хвилин

Хід роботи:

1. Вступне слово ведучого (5 хв)

–Поговоримо про те, що значить бути батьками? Це означає щоденно присвячувати свої сили та енергію дитині. А бути батьками дитини з особливими освітніми потребами – це значить витратити такої енергії значно більше, бо вдвічі більше потребує дитина. Саме тому дуже часто виникає емоційне вигорання, відчуття спустошеності. Не всі можуть у такій ситуації надати допомогу собі, а це вміння є потрібним і необхідним. Найбільш вираженими симптомами емоційного вигорання є неадекватне вибіркоче емоційне реагування і спрощення сімейних обов'язків або якоюсь мірою відмова від них. У фазі формування наявні такі симптоми: психотравмувальні переживання, емоційно-моральна дезорієнтація, психосоматичні прояви. Уміння володіти своїм станом – один з головних показників, від яких залежать психологічне здоров'я. Людина, яка знає свій внутрішній світ, свої потреби й можливості їх задоволення, може більш усвідомлено та ефективно розподілити власні можливості протягом дня, тижня, місяця, навіть року, отже, продовжити час власного успішного життя і надати необхідну допомогу й підтримку дитині.

2. Знайомство (5 хв)

Мета : познайомити учасників тренінгу; створити в групі невимушену та довірливу атмосферу; дізнатися коло інтересів учасників для подальшої плідної роботи.

Зміст вправи: тренер пропонує учасникам продовжити 2 речення. «Я – ... (Мене звати...). Багато хто знає, що я...., проте мало кому відомо, що я...»

3.Вправа «Прийняття правил групової роботи» (5 хв.)

Після того як ми познайомилися, приступимо до обговорення основних правил групової роботи. Я буду пропонувати правила, ви можете їх доповнити чи змінити.

Правила групової роботи:

1. Вимикати мікрофон, коли відповідає інший.
2. Говорити по черзі, не перебивати.
3. Бути щирим.
4. Уникати оцінок один одного.
5. Все, що робиться в групі, робиться на добровільних засадах.
6. Поважати один одного.
9. Конфіденційність всього, що відбувається в групі.
10. Спілкування за принципом «тут і зараз».

4.Вправа «Пісочний годинник» (5 хв.)

Мета: збір очікувань.

Завдання: розташувати в Jamboard стікери з написаними батьками очікуваннями від тренінгу на верхню частину годинника.

5.Вправа «Сприйняття життя»(15 хв)

Мета вправи: відпрацювання елементів позитивного мислення при подоланні проблеми або конфлікту з дитиною, формування позитивного ставлення до негативних подій життя.

Зміст вправи:

- 1) Описати в загальному конфлікт чи неприємну ситуацію з власного досвіду, яка траплялась з Вами під час спілкування з Вашою дитиною (в гугл документі із спільним доступом усіх учасників);

- 2) Передати ініціативу наступному учаснику;
- 3) Цей учасник отримавши опис негативної ситуації спілкування з дитиною іншого учасника повинен написати один позитивний аспект цієї події.
- 4) Повторювати по кругу

Інформаційна вставка:

— Дочекавшись своєї черги, пишiть швидко ту iдею, яка першою спала на думку.

Обговорення:

— Ви отримали багато позитивних аспектів Вашої негативної ситуації, перечитайте їх.

— Чи є у списку ті, які ніколи не спадали вам на думку?

— Якби ці ідеї виникли на момент конфлікту з дитиною чи одразу після негативної ситуації, чи допомогли б ці поради Вам легше її пережити?

6.Вправа «Цiнуй iндивiдуальнiсть» (10 хв)

Мета: навчити цiнувати iндивiдуальнiсть, приймати своїх дiтей такими, якими вони є.

Хiд проведення:

Кожному учаснику пропонується на аркуші паперу написати 3 ознаки, які вiдрiзняють його дитину вiд всіх iнших. Iнформацiя повинна мати позитивний характер (зовнiшнiй вигляд, вмiння, чесноти, таланти, життєвi принципи тощо).

Запитання для обговорення в групі після завершення вправи:

- Чи легко вам було знайти три ознаки, які вiдрiзняють Ваших дiтей вiд iнших?
- Чи здатнi ви приймати iндивiдуальнiсть Вашої дитини?
- Які зробили висновки?

7.Вправа «Я у вигляді дерева» (30 хв)

Мета: самоусвiдомлення себе, умiння знаходити власний ресурс ,його накопичувати та вiдслiдковувати у собі.

Обладнання: папір А4, кольорові олівці.

Хід проведення:

«Намалюйте себе у вигляді дерева. Зранку, в обід, ввечері.»

Рефлексія:

Що це за дерева, де вони ростуть, який вони мають вигляд, розкажіть про них.

Як ваше дерево почуває себе зранку, в обід та ввечері?

На що треба звернути вашу увагу?

Чи є у вас ресурс зранку в обід та ввечері?

Як відрізняється ваш енергетичний стан протягом дня?

Як ви зберігаєте свій ресурс та сили , щоб їх протягом дня не розтратити?

Чому потрібно навчитись, щоб уміти балансувати свій внутрішній енергетичний баланс протягом дня?

Якщо стрімко ви себе відчули спустошеними, як швидко себе привести у норму, та повернути власні сили ?

Коріння – опора на інших, бажання зрозуміти себе та свої внутрішні зміни

Стовбур дерева – цілеспрямованість, уміння та навички, які вам допомагають у житті.

Гілки – ваші прагнення до контактів та бажання.

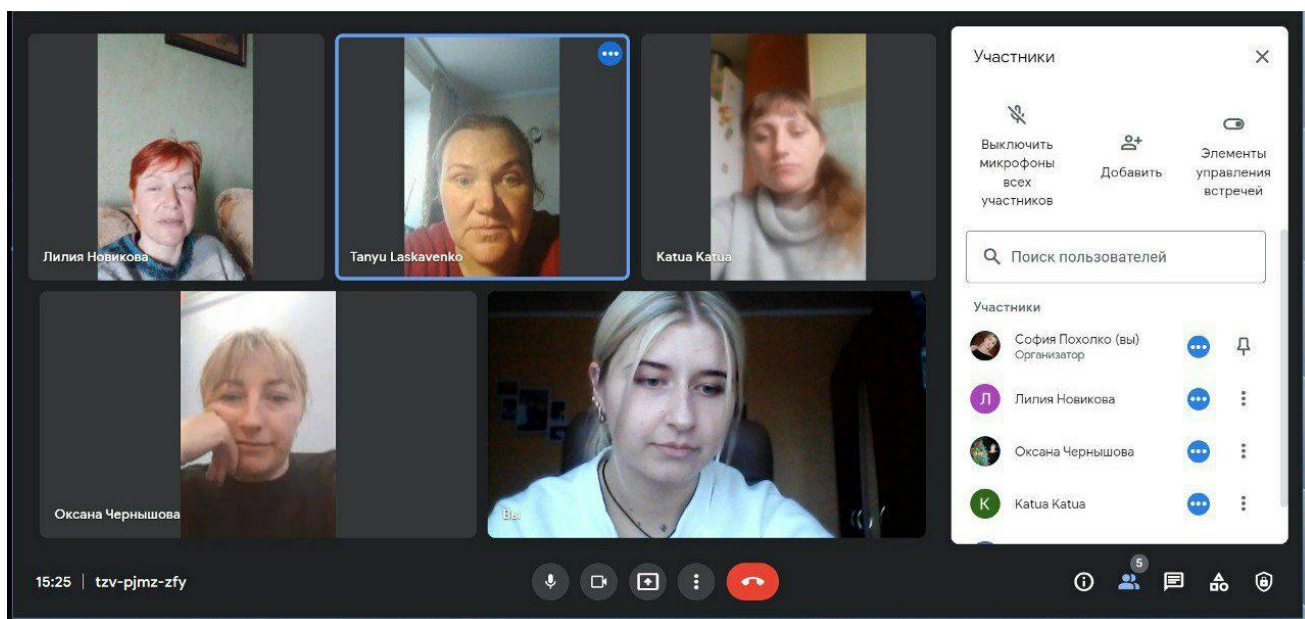
Листочки – потреба у спілкуванні.

8.Вправа «Зворотний зв'язок» (5 хв)

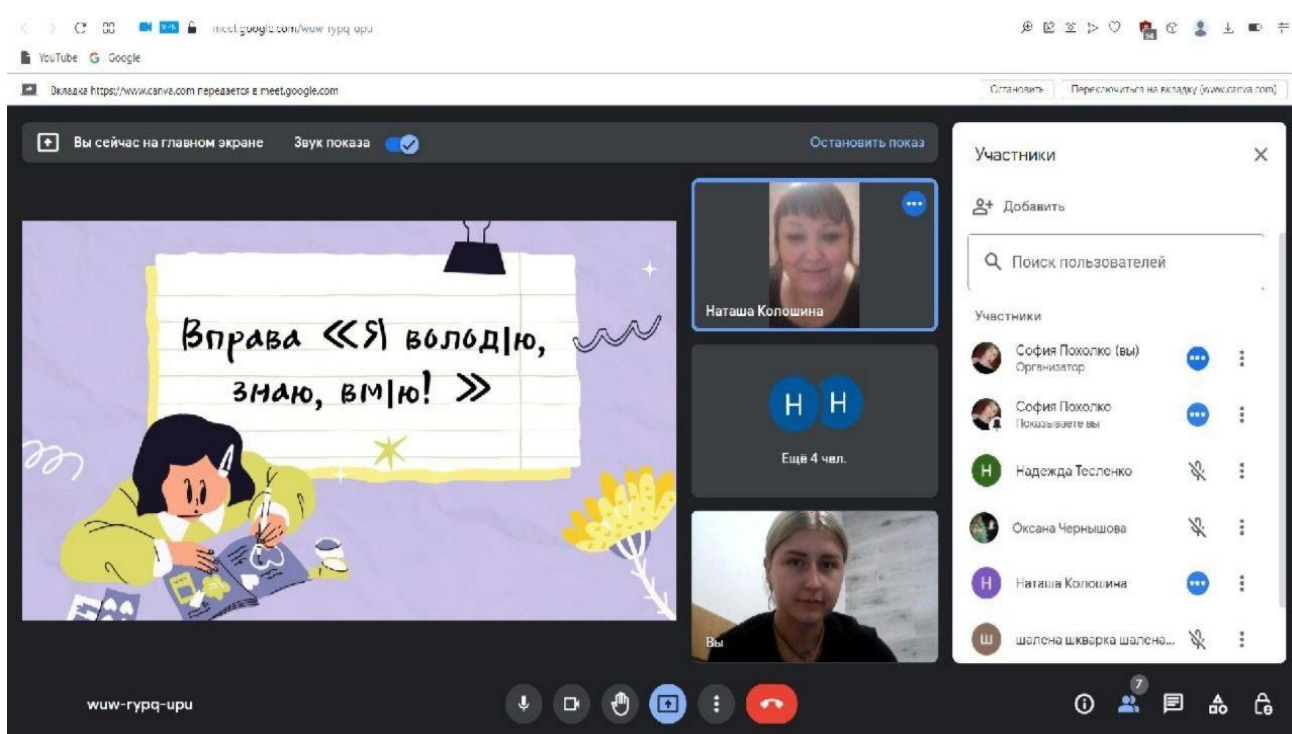
Мета: отримання зворотного зв'язку про заняття.

Завдання: перенести стікери з Вашими очікуваннями від тренінгу на нижню частину годинника, якщо вони справдилися. Якщо ні – хай залишаються у верхній частині.

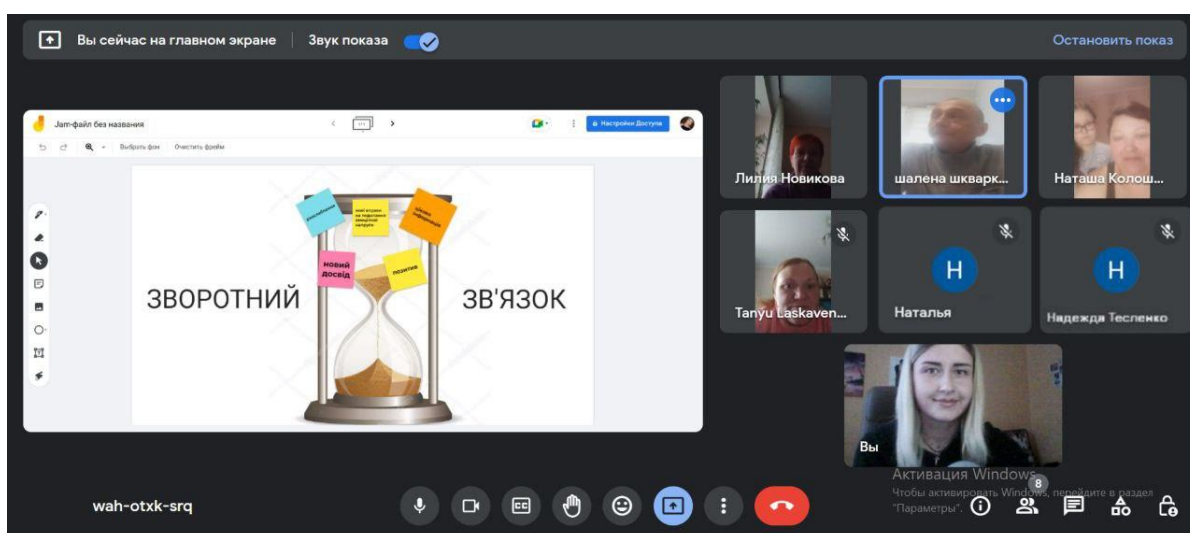
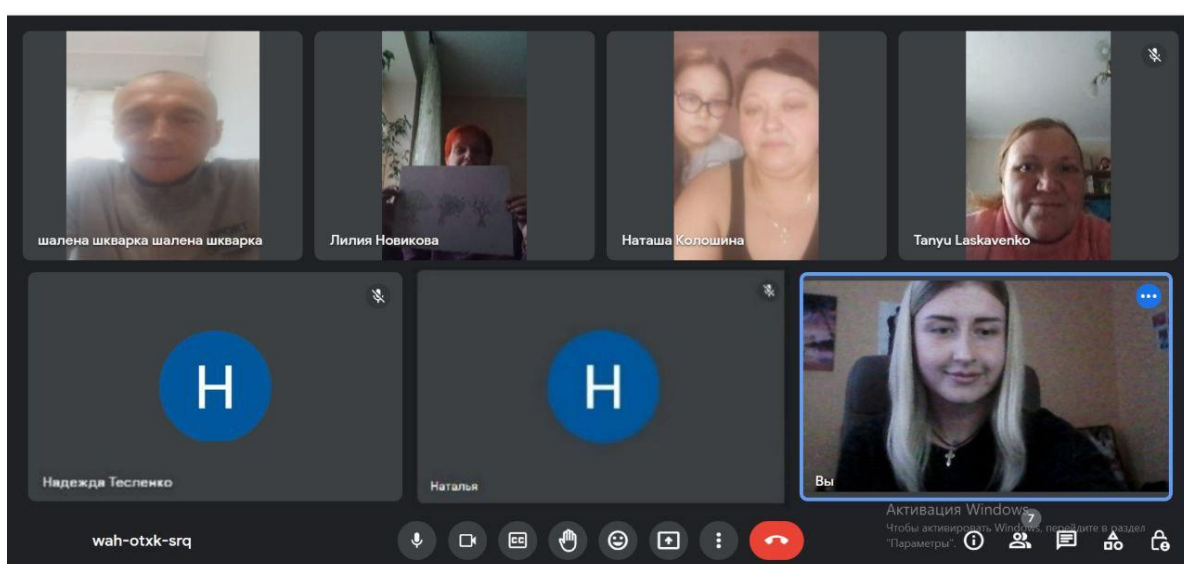
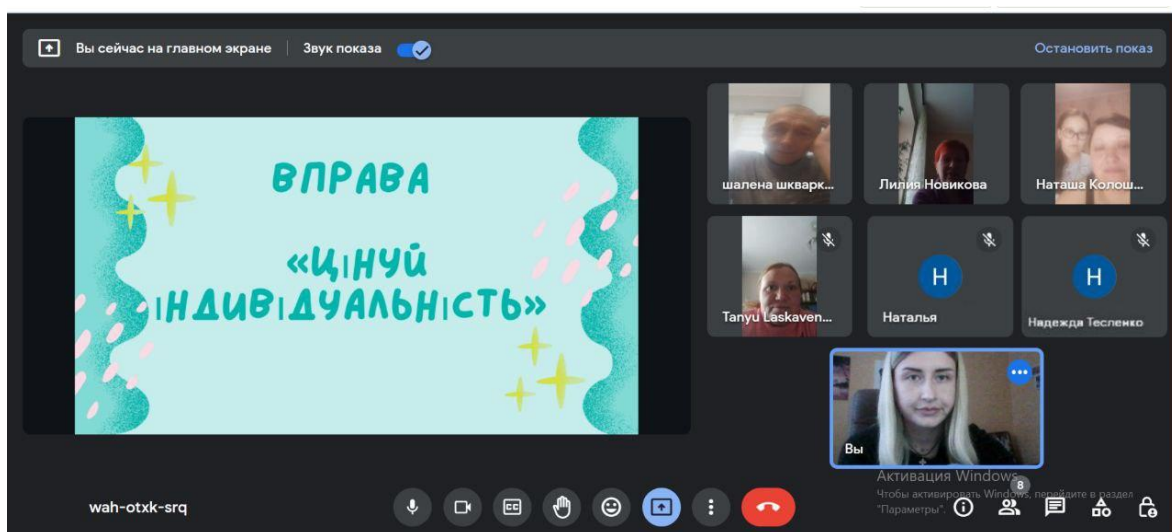
Додаток Б. Проведення тренінгу «Наші особливі діти» для батьків дітей з ООП у 2021 році.



Додаток В. Фото з проведення проекту «Світ емоцій»



Додаток Г. Фото з тренінгу «Соціальна профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами»



Додаток Г. Посилання на онлайн-тест для визначення рівня емоційного вигорання

<https://akhmetovfoundation.org/ru/test/test-na-emotsyonalnoe-vygoranye-rodyteley>

Додаток Д. Залучення учасників через соціальну мережу Telegram

