

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра коррекционной педагогики

**СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
И ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ, С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 357 группы
направления 44.04.03 Специальное (дефектологическое образование)
профиля «Психологическое сопровождение образования и реабилитация лиц
с ограниченными возможностями здоровья»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Сивоплясова Сергея Юрьевича

Научный руководитель
докт. соц.наук, профессор

Ю.В. Селиванова

Зав. кафедрой
докт. соц.наук, профессор

Ю.В. Селиванова

Саратов,
2025

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что на современном этапе острая необходимость существует в выборе эффективной стратегии психологической помощи и поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, с целью профилактики эмоционального выгорания. В связи с тем, что с каждым годом растет число семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – с ОВЗ), проблема выработки эффективной стратегии помощи таким семьям приобретает все большую значимость и актуальность.

Воспитание ребенка с ОВЗ сопряжено с одновременным решением множества проблем, начиная с решения проблем повседневного характера, таких как медицинское обслуживание, питание, образование и заканчивая специфическими проблемами детей с определенным диагнозом. В этой связи родители постоянно сталкиваются с разного рода стрессами и негативными моментами, которые сопровождают решение тех или иных проблем, устают, у них происходит моральное истощение.

Таким образом, на современном этапе существует необходимость поиска инструментов помощи семьям, воспитывающим детей с ОВЗ, чем и обусловлен выбор темы исследования.

Объектом исследования является эмоциональное состояние родителей детей с ОВЗ.

Предмет исследования – особенности профилактики эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Цель исследования – изучить эмоциональное состояние родителей детей с ОВЗ и разработать стратегии психологической помощи и поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, с целью профилактики эмоционального выгорания.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1.Изучить сущность и основные причины синдрома эмоционального выгорания.

2.Охарактеризовать особенности проявления эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

3.Провести теоретический анализ имеющихся стратегий психологической помощи и поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

4.Организовать и провести исследование уровня эмоционального состояния родителей детей с ОВЗ.

5.Разработать комплексную стратегию психологической помощи и поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, с целью профилактики эмоционального выгорания и оценить ее эффективность.

В исследовании применялись такие *методы*, как анализ литературы, тестирование по методике «**Эмоциональное выгорание**» В. Бойко, и по индивидуально-психологическому опроснику Л.Н. Собчик.

Гипотеза исследования: эмоциональное состояние родителей детей с ОВЗ характеризуется высокими показателями эмоционального выгорания:

– существует взаимосвязь между индивидуально - психологическими особенностями родителей детей с ОВЗ и развитием у них эмоционального выгорания;

– эффективность профилактики эмоционального выгорания родителей детей с ОВЗ обеспечивается использованием комплексной стратегии психологической помощи и поддержки родителей.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования полученных теоретических и экспериментальных результатов для профилактики эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

База исследования. Исследование проводилось на базе инклюзивного центра воскресной школы Покровского храма г. Энгельса. В

исследовании приняли участие родители, посещающие центр. Общее количество выборки составило 40 человек.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание работы.

Первая глава магистерской работы посвящена теоретическим основам исследования стратегий психологической помощи и поддержки родителей, которые воспитывают детей с ограниченными возможностями здоровья, с акцентом на предотвращение эмоционального выгорания. Раскрывается сущность и причины синдрома эмоционального выгорания. Рассматриваются особенности проявления эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ. Изучаются понятие и виды стратегий психологической помощи и поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, с целью профилактики эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания характеризуется снижением эмоционального фона и энергии, вызванным постоянными стрессами и хронической усталостью. Эмоциональное выгорание рассматривается как процесс эмоционального истощения и функциональный стереотип, связанный с неудовлетворенностью жизнью и хронической усталостью. Для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) факторами выгорания являются личностная предрасположенность к стрессу и общая усталость.

Родители детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) часто подвержены синдрому эмоционального выгорания из-за изменений в семейной жизни и отсутствия достаточной информации и поддержки. Стрессовые факторы включают в себя социальное давление, финансовые трудности и отсутствие комплексной помощи. Мифы и стереотипы об особенных детях усиливают чувство изоляции и вины у родителей, особенно

у матерей, которые проводят больше времени с детьми. Внутрисемейные факторы, такие как симбиотическая связь между родителем и ребенком, также способствуют выгоранию. Анализ показывает, что чувство вины и неуверенность в будущем ребенка усиливают эмоциональное выгорание у родителей.

Для семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), предоставляется комплексная поддержка, включающая работу психологов, дефектологов, педагогов и специализированную медицинскую помощь. Открыты центры поддержки, где детские психологи оказывают помощь в социальных учреждениях. Однако не все родители принимают эту помощь из-за отсутствия мотивации и эмоционального выгорания. Борьба с выгоранием включает создание центров поддержки и обучение родителей методам реабилитации. Важно вовлечение родителей в процесс реабилитации, что способствует положительной динамике в развитии детей. Родители все чаще обучаются специальной психологии, нейропсихологии и другим направлениям, чтобы самостоятельно проводить реабилитацию. Взаимодействие с родителями как с полноправными участниками коррекционного процесса повышает их психолого-педагогическую культуру.

Согласно проведенному теоретическому анализу, мы пришли к выводу, что существующие на данном этапе стратегии помощи включают просветительскую работу, улучшение детско-родительских отношений и предоставление практических советов.

Вторая глава посвящена анализу использования стратегий психологической помощи и поддержки родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, с целью профилактики эмоционального выгорания (на примере Инклюзивного центра при Покровском храме г. Энгельса). На примере инклюзивного центра при Покровском храме г. Энгельса была проведена диагностика эмоционального состояния родителей детей с ОВЗ. Также была разработана комплексная стратегия психологической помощи и поддержки

родителей с целью предотвращения эмоционального выгорания. В работе также рассмотрена динамика эмоционального состояния родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

В исследовании изучалась сформированность фаз стресса и эмоционального выгорания у родителей. По параметру "резистенция" у 50% участников выявлена сформированная фаза стресса, у 22% — фаза в стадии формирования, и у 28% — несформированная. По параметру "истощение" 20% имеют сформированную фазу, 48% — фазу в стадии формирования, и 32% — несформированную. Лишь у 7 родителей по всем параметрам выявлена несформированная фаза стресса, тогда как у остальных наблюдаются средние или высокие уровни стресса и выгорания. Это приводит к таким поведенческим особенностям, как раздражительность и невнимательность. Корреляционный анализ показал значимые связи между личностными особенностями родителей и развитием профессионального выгорания.

Проведенный анализ показал, что существует статистически значимая положительная корреляционная связь между спонтанностью и высоким уровнем эмоционального выгорания ($r=0,407, p<0,1$). Чем более выражена спонтанность, тем больше выражена чрезмерная требовательность к себе, родители быстрее выгорают, также наблюдается обратная связь между ригидностью и высоким уровнем эмоционального выгорания.

Таким образом, можно констатировать, что гипотеза о том, что существует взаимосвязь между индивидуально - психологическими особенностями родителей детей с ОВЗ и развитие у них эмоционального выгорания подтвердилась.

Во второй главе разработана комплексная стратегия психологической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья для профилактики эмоционального выгорания. На базе воскресной школы «Омофор» реализована программа семейного микрореабилитационного центра «МИРО», совмещающая духовно-нравственную помощь с современными методиками развития детей. Программа включает диагностику

детей, обучение родителей нейропсихологическим методам и сопровождение участников. Включение родителей в процесс реабилитации повышает их педагогическую компетенцию и способствует лучшей интеграции детей в общество. В центре участвуют более 60 семей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Основной технологией стала реализация комплексной стратегии помощи с целью повышения доступности и обеспечение непрерывности помощи детям и семьям, воспитывающих детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, а методикой работы стало применение направления нейропсихологической коррекции, сенсорной интеграции в сочетании с духовно-нравственной педагогикой и традициями милосердия и развития услуг на дому.

Было разработано и проведено обучение родителей по использованию реабилитационного оборудования, повысилась их компетентность в вопросах комплексной реабилитации и абилитации детей. По итогам обучения родители прошли тестирование, который позволил оценить их уровень подготовки.

С каждой семьей заключался договор о прокате оборудования. Родители делали видео отчеты о домашней работе с детьми, получали супервизорскую поддержку в чате и на очных встречах.

В рамках реализации проекта был составлен стратегический план психолого-педагогической помощи. Определен состав целевой группы микрореабилитационного центра. Закуплено необходимое оборудование.

Была разработана символика проекта, подготовлен информационный баннер. Проект стал узнаваем для участников и партнёров проекта.

Также была проведена нейропсихологическая диагностика с детьми с использованием специализированного стимульного материала. Диагностика позволила составить индивидуальный маршрут коррекции на каждого ребенка с учетом особенностей и потребностей семей и детей.

Разработана и напечатана брошюра для родителей, помогающая в домашней реабилитации детей. Она содержит программы занятий и

упражнений, разъяснения для родителей о принципах нейропсихологической коррекции.

В целом, проведенное статистическое исследование позволило сделать вывод о динамике показателей эмоционального состояния родителей в период принятия ребенка с ОВЗ, так в ходе проведенной работы увеличилось количество родителей с нормативными показателями эмоционального фона.

Можно констатировать, что вторая часть гипотезы о том, что эффективность профилактики эмоционального выгорания родителей детей с ОВЗ обеспечивается использованием комплексной стратегии психологической помощи и поддержки родителей, доказана.

Таким образом, опыт работы по программе психологической помощи по преодолению стадий принятия родителями ребенка с ОВЗ посредством предлагаемой нами стратегии доказал важность, актуальности и необходимость психолого-педагогической поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

Заключение. В заключение необходимо сделать ряд выводов.

Проведенный теоретический анализ показал, что синдром эмоционального выгорания может быть применим к различным сферам жизни, включая профессиональную деятельность и родительство. В случае родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, они могут столкнуться с уникальными вызовами и стрессом, которые могут привести к эмоциональному и физическому истощению.

Родители, заботящиеся о детях с ограниченными возможностями здоровья, часто сталкиваются с повышенным уровнем ответственности, постоянным стрессом и эмоциональными трудностями. Они могут испытывать чувство беспомощности, усталости и изнурения, особенно если они не получают достаточной поддержки и помощи от окружающих.

Подобно синдрому эмоционального выгорания у специалистов, синдром эмоционального выгорания у родителей может проявляться в эмоциональном отчуждении, истощении и снижении мотивации. Они могут чувствовать себя

эмоционально и физически истощенными, испытывать чувство беспомощности и потери смысла в своей родительской роли.

Важно помнить, что родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждаются в комплексной поддержке и помощи.

Также проведенный теоретический анализ позволил прийти к выводу, что поведенческие особенности матери, обусловленные чувством вины перед ребенком за его здоровье, часто провоцируют отдельные фазы эмоционального выгорания.

Экспериментальное исследование проводилось среди родителей, посещающих инклюзивный центр в городе Энгельс на базе Инклюзивного центра «МИРО» православного храма Покрова Пресвятой Богородицы. В исследовании приняли участие 40 родителей.

Проведённое нами исследование эмоционального выгорания показало, что у многих родителей на момент проведения эксперимента отмечалась острая фаза эмоционального выгорания.

Для оказания всесторонней помощи была разработана комплексная стратегия психологической помощи и поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, с целью профилактики эмоционального выгорания, которая позволила нивелировать возникающие проблемы у родителей, имеющих детей с ОВЗ.

В рамках данной стратегии было реализовано несколько последовательных направлений:

- диагностика детей и составление маршрутов реабилитации,
- обучение родителей приемам нейропсихологической коррекции и использованию реабилитационного оборудования в домашних условиях,
- сопровождение участников проекта с помощью онлайн группы и очных супервизий.

Статистическое исследование позволило сделать вывод о положительной динамике показателей эмоционального состояния родителей

в период принятия ребенка с ОВЗ, так в ходе проведенной работы увеличилось количество родителей с нормативными показателями эмоционального фона.

Таким образом, опыт работы по программе психологической помощи по преодолению стадий принятия родителями ребенка с ОВЗ посредством предлагаемой нами стратегии доказал важность, актуальность и необходимость психолого-педагогической поддержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.